

02/2023

# in Bestform

Das Mitgliedermagazin der energie-BKK



Reisen

Mit uns sicher um die Welt

Glücksjahr

Healing Art macht  
glücklicher und hilft heilen

Neue Leistungen

Für Kids & Jugendliche



Abonnieren Sie  
**e-news**  
den Newsletter für Versicherte

**energie·BKK**



Gesundheit, Glück und gute Genesung

## HEALING ART MACHT GLÜCKLICHER UND HILFT HEILEN

Alles so angenehm hier, da fühl ich mich gleich viel besser! Sie kennen das Gefühl? Das könnte an „Heilender Kunst“ (Healing Art) liegen, der wir den zweiten Teil unserer Serie über das Glück widmen. Was bisher geschah: Auf der Suche nach dem Glück haben wir gelernt, dass die Forschung Glück als subjektives Wohlbefinden definiert. Dazu hatten unsere zwei Glücksforscher in der ersten Ausgabe festgestellt: Kinder lernen sich selbst positiv zu stimmen, und auch Erwachsene sind viel leistungsfähiger, wenn sie glücklich sind.

Aber auch eine künstlerische Gestaltung von Innenräumen kann das Wohlbefinden fördern und Energie geben: „Je glücklicher du da bist, wo du lebst, desto produktiver bist du“, besagt ein asiatisches Sprichwort. Deshalb spüren wir der Wirkung von „Healing Art“ nach. Die zwei Künstlerinnen **Ann-Sophie Küchler** und **Britta Kröner** erklären, wie wichtig die richtige Gestaltung von Innenräumen für das Glücksempfinden, die Gesundheit und auch die Genesung ist. Beide haben Healing Art zum Beruf gemacht. Im Interview kam heraus, dass Britta Kröner auch noch bei der energie-BKK krankenversichert ist. Das freut uns sehr.

### Healing Art, was ist das und was kann es?

**Ann-Sophie:** Dabei handelt es sich um gestaltete Räume sowie Wand- und Deckenmalereien, die speziell für Wart- und Durchgangsbereiche wie beispielsweise in Krankenhäusern oder öffentlichen Gebäuden angefertigt werden. Bei der Gestaltung spielen Effekte der Farb-, Form- und Wahrnehmungspsychologie eine große Rolle, da diese beruhigend und ermunternd auf die Menschen wirken sollen, die sich hier aufhalten (müssen). Dahinter steckt die Sichtweise, dass Kunst die Heilung fördert. Das Gehirn wird stimuliert, die Sinne angeregt und es werden positive Gefühle erzeugt.

*Healing Art stimuliert das Gehirn, regt die Sinne an und erzeugt positive Gefühle.*

### Was interessiert Sie daran in Bezug auf Gesundheit und Glück?

**Ann-Sophie:** Es ist faszinierend, wie positiv Healing Art auf die Gefühle der Menschen wirkt. Sie werden aus einer Stresssituation geholt, beruhigen sich schneller, fassen Zutrauen, bekommen Sicherheit, fühlen sich besser und manchmal sogar glücklicher.

**Britta:** Mich interessiert es, Wohlfühlen in den Vordergrund zu stellen. Es ist beeindruckend, wie es damit gelingen kann,



**Ann-Sophie Küchler**  
Chief Creative Officer  
bei resonanzraum



**Britta Kröner**  
Chief Executive Officer  
bei resonanzraum

Menschen aus Räumen zu befreien, die unglücklich oder krank machen. Studien zeigen, dass Kunst hier wirklich etwas bewegen kann.

### Wie sind Sie darauf gekommen, das zum Beruf zu machen?

**Britta:** Unser erstes Projekt während unseres Studiums war die Gestaltung des Aufwachbereichs einer großen Klinik. Dabei haben wir erkannt, wie sehr vor allem gesundheitliche Institutionen, aber auch andere Einrichtungen wie beispielsweise Kindergärten von Healing Art profitieren können. Patienten, die sich wohl und sicher fühlen, genesen nämlich besser und sind schneller wieder leistungsfähig. In Hospizen hilft eine angenehme Raumgestaltung übrigens auch, positive Gedanken zu fassen.

### Was motiviert Sie persönlich?

**Ann-Sophie:** Wir haben beide „Experimentelle Gestaltung“ studiert mit einem starken künstlerischen Bezug. In einer Galerie wollten wir unsere Arbeiten aber nicht ausstellen, sondern suchten eher Orte, wo Menschen mit unserer Kunst wirklich barrierefrei in Kontakt kommen, das scheint uns erfüllender zu sein. So haben wir unser Unternehmen „resonanzraum“ mit zwei weiteren Frauen gegründet.



Umsetzung Sophienklinik GmbH | Foto: resonanzraum

**Britta:** Jeder von uns hat persönliche Berührungspunkte und private Erfahrungen gemacht, zum Beispiel mit nahen Verwandten im Krankenhaus. Meine Großmutter zum Beispiel lag im Hospiz. An solchen Orten Lichtblicke und Haltepunkte zu geben, treibt mich an und macht mich glücklich.

*Healing Art wirkt da, wo Menschen sich den Aufenthalt nicht aussuchen können.*

**Für wen ist Healing Art gedacht?**

**Britta:** Es ist für alle geeignet, von Kindern bis zu Erwachsenen. Überall da, wo es Stress gibt (also fast überall), kann es helfen – angefangen beim Kindergarten. Es animiert Kinder, ihren Geist freier zu entfalten, und Erwachsenen fällt es leichter, sich positiv zu stimmen.

**Ann-Sophie:** Healing Art wirkt da, wo Menschen sich den Aufenthalt meist nicht aussuchen können, gemeint sind gesundheitliche Einrichtungen wie Krankenhäuser, Arztpraxen, Pflegeheime. Meist sind diese Orte auch angstbehaftet. Die Rede ist von der Krankenhausatmosphäre, hier beginnt unsere Arbeit. Wir wollen die Räume und die Stimmung der Menschen aufhellen, die sich dort aufhalten. Wir wollen es schaffen, diese Bezeichnung in etwas Positives zu wandeln. Auf einmal fühlen sich alle wertgeschätzt und wahrgenommen, das ist unsere Erfahrung. Auch in Schulen, Büros, Wohnanlagen und Privaträumen funktioniert Healing Art ganz hervorragend.

**Wie gehen Sie vor?**

**Ann-Sophie:** Wir schauen uns Räume und Atmosphäre ganzheitlich an – Decken, Wände und Böden. Welche Menschen halten sich dort auf? Ist es eine Zahnarztpraxis, sind dort Kinder anwesend? Wir beziehen uns dabei auf wissenschaftliche und psychologische Fakten und gestalten den Bedürfnissen entsprechend den Raum.

**Die Raumtemperatur ist auch wichtig fürs Wohlfühlen?**

**Britta:** Ja, zum Beispiel in Ultraschallräumen der Klinik bieten sich eher warme Farben an, da z.B. der Kälte des Ultraschallgels entgegengewirkt wird. Auch bei der Endoskopie, wo man sich entkleiden muss, sind wärmere Farben geeignet. All das kann durch Healing Art angenehmer werden.

*Healing Art gibt Orientierung und ein Gefühl von Zuhause.*

**Wie fördert Healing Art das Wohlbefinden, also das Glück?**

**Ann-Sophie:** Auf einer Demenzstation haben wir für Erkrankte Wände gestaltet, so dass sie sich geborgen und aufgehoben fühlen. Healing Art gibt dabei Orientierung und ein Gefühl von Zuhause. Im Aufwachraum einer Klinik schauen die frisch Operierten zuerst auf unsere Kunst an der Decke, wenn sie wieder zu Bewusstsein kommen. Das weckt die Lebensgeister, Panik bleibt aus, weniger Medikamente werden benötigt.

**Britta:** Es begeistert auch die Mitarbeitenden. Sie arbeiten bei allem Stress lieber in einer Healing-Art-Umgebung und fühlen sich zugleich motivierter. Angehende Mitarbeitende können sich mit Blick auf die Kunst sofort auch besser vorstellen, in so einer Umgebung zu arbeiten. In Bezug auf den Fachkräftemangel in der Pflege ist das ein echter Vorteil.

*Healing Art berücksichtigt die gesamte Raumgestaltung.*

**Bei den eigenen vier Wänden, was geht nicht?**

**Britta:** Healing Art öffnet und berücksichtigt die gesamte Raumgestaltung, nicht nur eine Wand. Kaltes Weiß, aber noch schlimmer Grau (schluckt das Licht), ist ungeeignet als Wandfarbe im gesamten Raum, Pink im übrigen auch, alles Farben, die einen nicht unbedingt positiv stimmen und beruhigen.

**Ann-Sophie:** Obwohl Rot eine warme Farbe ist, würde ich davon als Wandfarbe abraten. Rot ist zu offensiv und auf Dauer zu aufregend für eine harmonische Raumgestaltung. Als starke Markenfarbe der energie-BKK dagegen ist es gut geeignet.

**Was geht? Welche schnellen Tipps haben Sie fürs Zuhause unserer Lesenden?**

**Britta:** Achten Sie auf eine warme Farbgestaltung an den Wänden, das macht alles wohnlicher. Töne, die an Sonnenlicht und Wärme erinnern, wie sonniges Gelb, Gelbgrün oder Orange sind geeignet. Kalten Farben (blau) kann ein warmer Farbton beigemischt werden. Die 60-30-10 Regel ist hilfreich: 60 % nimmt die Hauptfarbe (Decke inbegriffen) ein, 30 % die Highlight-Farbe (sekundäre, gerne kräftige Farbe) und 10 % beziehen sich auf die Möbelauswahl, indem man zum Beispiel Holztöne verwendet oder mit Accessoires die Farben aufgreift, die der verwendeten Farbfamilie ähneln.

**Ann-Sophie:** Orientieren Sie sich an der Natur, holen Sie sie nach Hause. Was draußen vorhanden ist, funktioniert auch drinnen. Von Pflanzen umgeben und damit in dem uns verankerten Ruhepol, fühlt sich der Mensch gleich viel wohler, ausgeglichener und glücklicher. Das hält in Balance.

**Danke für das Gespräch!**



Zahnarztpraxis Wunstorf Dr. Antje Issleb und Kollegen | Foto: resonanzraum

