

Warum Sie die PM lesen sollten!

Daniela M. Vogt Weisenhorn

Haben Sie sich schon mal gefragt, warum Sie die Philatelia Medica lesen? Ja, um Informationen über unser spezielles philatelistisches Fachgebiet zu erhalten, aber vielleicht auch um Neues hinzuzulernen. Hat das Lesen der Philatelia Medica vielleicht auch etwas mit unserem diesmaligen übergeordneten Thema zu tun – unserer Psyche – unserem Verhalten? Wenn ich schon so frage, lautet die Antwort wohl JA. Aber wie beeinflusst Lesen im Allgemeinen unser Leben, unsere Psyche?



Entspanntes Lesen reduziert Stress (Spanien 2004)

Gleich mal vorausgeschickt: unter Lesen ist hier „richtiges“, also vertieftes und längeres Lesen gemeint, weniger die kurzen Informationsschnipsel, die wir heute oft durch Internet zugespielt bekommen.

Dieses Lesen reduziert Stress, so eine Studie der University of Sussex. Tests setzten Teilnehmer unter Stress, wodurch ihre Herzfrequenz stieg. Danach setzten sie sich hin und lasen. Die Herzfrequenz und die Anspannung nahmen deutlich ab. Dies kann natürlich einfach durch das für das Lesen erzwungene Hinsitzen bedingt sein, jedoch zeigt eine Umfrage, dass sich viele Menschen beim Lesen am besten entspannen können.

Dieses Lesen steigert laut einer Studie aus dem Jahr 2013, durchgeführt an der New School in New York City, auch die Fähigkeit Empathie zu zeigen. Eine weitere Studie des National Endowment for the Arts konnte unter anderem belegen, dass Menschen, die oft Bücher lesen, anderen Kulturen gegenüber offener sind, sie eher akzeptieren und häufiger positiv bewerten als nichtlesende Menschen. Lesen fördert anscheinend die Denkprozesse, die man braucht, um sich in sein Gegenüber hineinzuversetzen und Mitgefühl zu entwickeln.



Lesen fördert Empathie für Andere. (Gibraltar – CEPT - Integration 2006)



Lesen bewirkt Veränderungen in unserm Gehirn, die durch MRT sichtbar gemacht werden (Großbritannien 1994)

Dieses „richtige“ Lesen steigert auch die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns. So wurden die Daten von mehr als 3600 Personen erhoben durch einer Forschergruppe der University of Michigan (USA) durch Forscher der Yale Universität interpretiert. Sie beziehen sich in der Analyse ihrer Studie besonders auf das "richtige" Lesen, das beim Studium von Büchern gefördert wird. Hier muss das Gehirn komplexe Zusammenhänge herstellen, kritisch hinterfragen, und Bezüge zwischen verschiedenen Kapiteln sowie zur realen Welt herstellen. Dies erfordert die Bildung neuer Verbindungen in unserem Gehirn, was auch in MRTs nachgewiesen wurde. Indem man über einen längeren Zeitraum hinwegliest, kann man sein Denkvermögen steigern und sich besser vor den negativen Auswirkungen des altersbedingten kognitiven Rückgangs schützen. Zumindest soll es einen Teil der Alterserscheinungen bei den verbalen Fähigkeiten kompensieren können.

Zumindest soll es einen Teil der Alterserscheinungen bei den verbalen Fähigkeiten kompensieren können.



Lesen verlängert evtl. die Lebenszeit und verhindert hoffentlich eine Inanspruchnahme der Deutschen Gesellschaft für humanes Sterben (BRD AFS 1991)

Die Forscher der Yale Universität haben zudem aus diesen Daten herausgelesen, dass bei Probanden, die über mehrere Jahre hinweg mindestens eine halbe Stunde pro Tag in einem Buch lesen, die Lebenszeit um zwei Jahre verlängert. Dabei spielen es keine Rolle, ob die

Personen Romane oder Sachbücher, Lyrik oder Prosa bevorzugen.

Das „richtige“ Lesen soll auch eine vorbeugende Wirkung in Hinsicht auf mögliche Altersdemenz haben. Dies jedoch nur bei lebenslangem Lesen und nicht, wenn man mit Lesen erst im Rentenalter beginnt. Eine 2021 veröffentlichte Studie zeigt, dass ein hohes Maß an kognitiver Aktivität, wie Lesen, den Ausbruch



Lesen kann auch das Fortschreiten der Alzheimer Erkrankung verlangsamen. Diese Erkrankung ist auf obigem Bogen thematisiert. Der Hintergrund und die Komposition des Bogens sind voller Symbolik. Den Hintergrund bilden Vergiss-mein-Nichte, die mit schwachen blauen Strichen gezeichnet sind. Sie sind Blumen, die die Demenz symbolisieren und deren zarte Darstellung die Vergänglichkeit ausdrückt. Das Chaos im Gehirn eines Demenzkranken wird durch die chaotische Anordnung der Briefmarken auf dem Blatt symbolisiert. Die zentrale Figur im Vordergrund der Einzelmarke stellt einen kranken alten Mann dar, der vage gezeichnet und dessen Gesicht kaum noch zu erkennen ist. Dies soll seine schwindende Persönlichkeit illustrieren. Der alte Mann wird von einer jüngeren Person umarmt. Es könnte sich um ein geliebtes Enkelkind, ein Mitglied des Pflegepersonals oder eine Erinnerung an die Vergangenheit handeln (Belgien 2020)

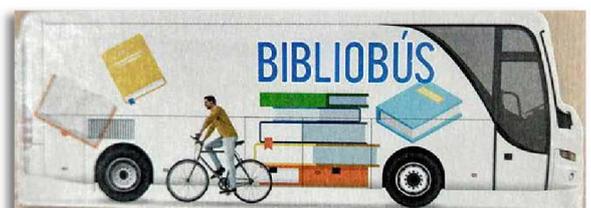
Lesen kann man immer und überall. Bibliotheken ermöglichen es Bücher auch mit einem geringen monetären Aufwand zu lesen, und in manchen Gegenden gibt es sogar einen Bibliotheksbus, der die Bücher auch in abgelegene Gebiete bringt. Das nebenstehende unkonventionelle Büchlein aus Spanien stellt einen Bibliobus dar. Das gesamte Design des Bibliobus-Büchleins mit einer Briefmarke ist wie ein Buch konzipiert, in dem man blättern und die Titel literarischer Werke lesen kann, z. B. Blindheit von José Saramago, Hundert Jahre Einsamkeit von Gabriel García Márquez, die lustigen Cartoons in der Geschichte von Mortadelo und Philemon von Francisco Ibáñez Talavera und Der kleine Prinz von Antoine de Saint-Exupéry. Auf diesen einzigartigen Seiten sehen wir Bilder von Lesern aller Altersgruppen, die Spaß am Lesen haben (Spanien 2020).

der Alzheimer-Krankheit bei Menschen über 80 Jahren um fünf Jahre verzögern kann. Wieso? Es wird vermutet, dass Lesen, die sogenannte kognitive Reserve, welche eine Art geistige Bibliothek darstellt, erhöht. Man könnte sich das so vorstellen, dass alles, was wir lernen und wissen, wie ein Buch in einem Regal ist. Wenn dieser Bücherfundus nun durch Lesen sehr groß wird, gibt es selbst dann, wenn viele Bücher durch die Demenz wieder verschwinden, noch genügend andere Bücher, die als Alternativen dienen und die Bibliothek - also unseren Geist - gut funktionieren lassen. Diese Theorie könnte auch erklären, warum die vorbeugende Wirkung des Lesens schon in der Kindheit beginnen muss - sprich schon früh angefangen werden muss, die Bibliothek aufzubauen und zu vergrößern.

Ein Satz der Vorsicht sei hier jedoch noch geschrieben: Nicht alle Wissenschaftler glauben an die obenstehenden Theorien, sie räumen jedoch ein, dass Lesen ein gutes Training fürs Gehirn ist, uns Halt in schwierigen Zeiten geben und uns im hohen Alter vitalisieren kann. Und allein das sind doch schon gute Gründe, die Philatelia Medica zu lesen.....

Literatur:

- <https://archiv.gesundheitsstadt-berlin.de/warum-lesen-gut-fuer-die-psyche-ist-und-das-leben-verlaengern-kann-13123/>
- <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/motivation/wie-gesund-ist-lesen-wirklich/>
- <https://www.medicalnewstoday.com/articles/do-reading-puzzles-and-similar-activities-really-stave-off-dementia>
- <https://www.swr.de/swr2/wissen/macht-uns-lesen-gesuender-studien-auf-dem-pruefstand-sw2-wissen-2020-10-22-100.html>



Die kreative Essenz: Die Kunst psychisch kranker Künstler

Daniela M. Vogt Weisenhorn



Die isländische Post hat 2010 eine Serie von sogenannter Outsider Kunst oder Art Brut herausgegeben. Auch wenn sich diese Bezeichnung gerne auf Werke von Künstlern bezieht, die an psychischen Erkrankungen leiden, ist eine erweiterte Definition – Kunst von Autodidakten. Dargestellt sind in der Serie Gemälde von Sölvi Helgason (1820-1895), der als geisteskranker Vagabund beschrieben wird, Karl Dunganon (1897-1972), möglicherweise auch geisteskrank, und von Ísleifur Konráðsson (1889-1972) sowie Sigurlaug Jónasdóttir (1913-2004) wovon ich bei beiden im Netz über psychische Erkrankung fand

zwischen psychischer Gesundheit und kreativer Ausdrucksform angestoßen. Einige der faszinierendsten und einflussreichsten Künstler des 19. und 20. Jahrhunderts gehören zu dieser Gruppe.

Ein herausragendes Beispiel ist **Vincent van Gogh**, dessen Leben von emotionalen Höhen und Tiefen geprägt war. Van Goghs intensiver Einsatz von Farben und seine expressiven Pinselstriche machten ihn zu einem der bedeutendsten Künstler der Moderne. Seine Werke sind nicht nur Meisterwerke der

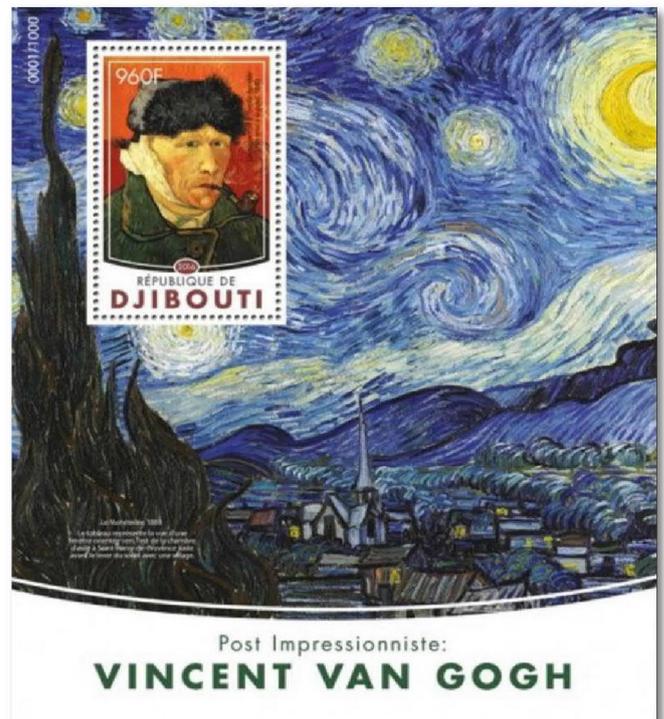


Die ursprünglich einfach nur vermenschlichten Katzen von Louis Wain wurden gegen Ende seiner Schaffenszeit immer phantastischer (s: Tomé e Príncipe 2000; Malediven 2017)

In der Welt der Kunst gibt es eine faszinierende Verbindung zwischen Genie und dem Kampf mit der Psyche. Psychisch kranke Künstler haben im Laufe der Geschichte sowohl Bewunderung als auch Neugier geweckt. Ihr Schaffen wirft Fragen auf über die Natur der Kreativität, den Einfluss der Psyche auf die Kunst und die Rolle der Gesellschaft im Umgang mit psychischen Erkrankungen.

Ein Blick auf die Geschichte zeigt, dass das Verständnis dieser Verbindung ständig im Wandel ist. Während in der Aufklärung künstlerische Anerkennung und psychische Krankheit als unvereinbar betrachtet wurden, rückte die Romantik die Gefühlswelt des Künstlers in den Vordergrund.

Auch ist die Kunstwelt reich an Geschichten von Künstlern, deren Leben von psychischen Herausforderungen geprägt waren. Diese Künstler haben nicht nur bedeutende Werke geschaffen, sondern auch eine tiefgreifende Diskussion über die Beziehung

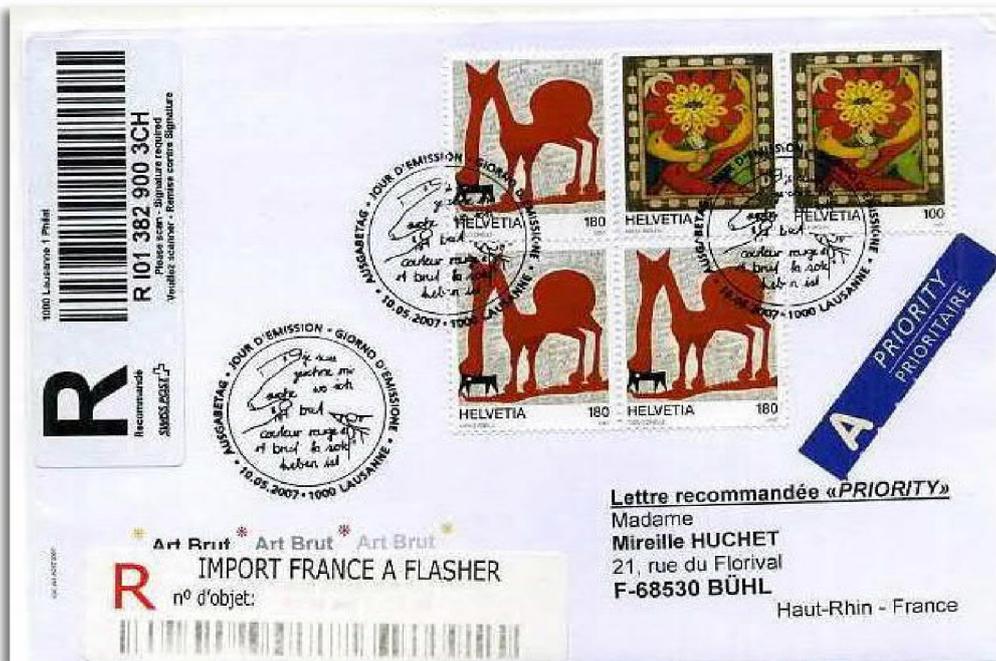


Wohl einer der bekanntesten „Outsider Künstler“ war Vincent van Gogh, der sich im Wahn sogar ein Ohr abschnitt (Djibouti 2016)

Malerei, sondern auch Ausdruck seiner inneren Turbulenzen und seelischen Schmerzen.

Zu dieser Kunstrichtung wird auch **Louis Wain**, ein britischer Künstler, der für seine vermenschlichten Katzen bekannt wurde, gezählt. Er war ein Könnler in den Bereichen Tierporträt, humorvoller Cartoon, Skizze sowie Gemälde. Zu einem künstlerischen

Merkmal seines späteren Lebens – welches er in der Psychiatrie verbrachte - wurden farbintensive Muster – eben auch von Katzen -, was Wain in der psychedelischen Ära zu neuer Popularität verhalf.



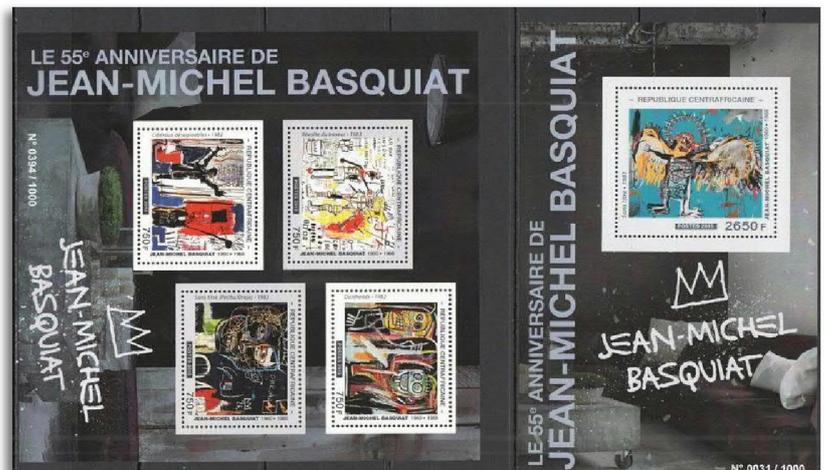
Im 20. Jahrhundert schuf **Adolf Wölfli**, ein Schweizer Künstler, während seines Aufenthalts in einer psychiatrischen Anstalt eine umfangreiche Sammlung von Zeichnungen und Collagen. Wölfli, der unter Schizophrenie und Halluzinationen litt, schuf komplexe und detaillierte Werke, die seine reiche innere Welt widerspiegeln.

Ein weiteres beeindruckendes Beispiel ist **Jean-Michel Basquiat**, ein US-amerikanischer Künstler, der für seine expressiven Gemälde und

Eingeschriebener Brief aus der Schweiz mit Ersttagsstempel vom 10.5.2007 nach Frankreich. Die Marke mit der „Blume“ zeigt ein Gemälde von Adolf Wölfli, der unter Schizophrenie litt. Die andere Marke zeigt ein Gemälde von Carlo Zinelli, ebenso ein Vertreter der Art Brut

Graffiti-Kunst bekannt ist. Basquiat, der unter Depressionen und Drogenabhängigkeit litt, nutzte seine Kunst, um seine persönlichen Kämpfe und sozialen Anliegen auszudrücken.

Ein wichtiger Begriff, der mit der Kunst psychisch kranker Künstler in Verbindung gebracht wird, ist die Art Brut im engl. Outsider Art. Dieser Begriff, von **Jean Dubuffet** geprägt, bezieht sich auf Kunstwerke, die außerhalb der traditionellen künstlerischen Normen entstanden sind, daher oft von Menschen mit psychischen Störungen oder intellektuellen Beeinträchtigungen. Die Art Brut bietet einen Raum für unkonventionelle und authentische Ausdrucksformen, die oft eine tiefgreifende emotionale Resonanz haben.



Auch der Graffiti-Künstler Jean-Michel Basquiat, der sehr früh verstorben ist, zählt zu den Künstlern der Art Brut (Zentralafrika 2015)



Jean Dubuffet hat den Begriff der Art Brut geprägt (Frankreich 1985)

Die Integration von Art Brut in psychiatrische Behandlungsmethoden ermöglicht es Therapeuten, neue Wege zur Unterstützung ihrer Patienten zu erkunden. Durch das Schaffen und Betrachten von Kunstwerken können Patienten ihre Gefühle ausdrücken, unbewusste Konflikte erkennen und alternative Bewältigungsstrategien entwickeln. Insgesamt spielt die Art Brut eine entscheidende Rolle in der psychiatrischen Behandlung, indem sie den kreativen Ausdruck als Mittel zur Selbstheilung und persönlichen Entwicklung nutzt. Durch die Anerkennung und Wertschätzung der kreativen Fähigkeiten der Patienten wird das Selbstwertgefühl und auch die Selbstwirksamkeit gefördert.



Die Art Brut hat ihren Einzug in Museen und Kunstgalerien gefunden...

Die Art Brut hat auch einen wichtigen Einfluss auf die Wahrnehmung und Haltung gegenüber psychisch kranken Menschen in der Gesellschaft. Die Präsentation von Art Brut-Werken in Galerien und Museen trägt dazu bei, Vorurteile und Stigmatisierung abzubauen und das Bewusstsein für die Vielfalt und Einzigartigkeit künstlerischer Ausdrucksformen zu schärfen.

drucksformen zu schärfen.

Mit diesem kulturellen Anerkennungsprozess ging in den letzten Jahrzehnten jedoch eine intensive und gezielte Förderung von künstlerischem Arbeiten zu therapeutischen Zwecken einher.

Viele Werke entstanden damit nicht mehr spontan, sondern auf Anregung oder gar auf Anleitung eines Psychiaters oder Therapeuten. Die so entstandenen Werke wurden gezielt dem Kunstmarkt zugeführt. Daher muss heute die Art brut - dem ursprünglichen Konzept von Dubuffet zuwiderlaufend - als eigene, etablierte künstlerische Szene angesehen werden, die mit allen Bereichen des Kunstbetriebs in mannigfacher Weise vernetzt ist.



.... und wird somit auch den Gesetzen des kommerziellen Kunsthandels unterworfen (Württemberg Postkarte – Ganzsache 1890 – von Reutlingen an den Paul Bayer Kunstverlag Dresden Blasewitz)



In der Psychotherapie wird die Kunsttherapie unter Verwendung künstlerischer Techniken wie Malen, Zeichnen, Formen, Gestalten, Bildhauen und Bauen inzwischen weltweit anerkannt (Absenderfreistempel)

Fragen über die Natur der Kreativität, den Einfluss der Psyche auf die Kunst und die Rolle der Gesellschaft im Umgang mit psychischen Erkrankungen aufwerfen. Ihre Werke sind nicht nur Ausdruck von Leid, sondern auch von Hoffnung, Resilienz und der universellen menschlichen Erfahrung.

Die Psychiatrie hat somit komplexe Beziehung zur Kunst psychisch kranker Künstler. Während einige Pioniere wie Walter Morgenthaler und Hans Prinzhorn bereits in den 1920er Jahren das kreative Potenzial dieser Patienten erkannten, tun sich Kliniken heute oft immer noch schwer damit, künstlerische Begabungen angemessen zu fördern. Doch Kunst in der Psychiatrie hat eine transformative Kraft. Sie schafft Räume der Gesundheit und Normalität innerhalb der psychiatrischen Institutionen und trägt dazu bei, das Bild von psychisch Kranken in der Gesellschaft zu korrigieren.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die Werke psychisch kranker Künstler wichtige

Es ist zum Verrücktwerden

Clemens M. Brandstetter



Auch wenn man gerne Losschreien würde, Gelassenheit hilft den Blutdruck im Zaun zu halten (Ungarn 1969; Laos 1957; San Marino 1978)

In manchen Situationen denken wir die Überschrift des aktuellen Artikels, murmeln sie vor uns hin oder schreien sie laut aus uns heraus. Die nervösen Menschen unter uns, oft von einem höheren Blutdruck getrieben, tun es öfter als der Gelassene oder der nicht Stressbare. Der Verfasser ist ungeduldig mit anderen und vor allem mit sich selbst und der Technik, die versucht ihn zu beherrschen. Da der Abgabetermin für den Druck unserer Zeitschrift näher rückt, ist auch der Druck in mir vorhanden, dass ich nun etwas tun muss. Hic et nunc, wie der Lateiner sagt. Viele Pensionisten – ich gehöre auch dazu – meinen ja, man hätte in diesem Lebensabschnitt mehr Zeit. Nein, ich muss alle enttäuschen, so ist das nicht. Aus dem anderen Büro ruft mir Daniela zu „schreib doch einmal mit ChatGPT einen Beitrag“ – naja, ich muss sagen, hätte ich das zu meiner Schulzeit zur Verfügung gehabt, so hätte ich noch mehr Freizeit gehabt: Und so nun die künstlichen Intelligenz über „Es ist zum Verrücktwerden“:

In manchen Situationen denken wir die Überschrift des aktuellen Artikels, murmeln sie vor uns hin oder schreien sie laut aus uns heraus. Die nervösen Menschen unter uns, oft von einem höheren Blutdruck getrieben, tun es öfter als der Gelassene oder der nicht Stressbare. Der Verfasser ist ungeduldig mit anderen und vor



Künstliche Intelligenz ist auch in der Medizin gefragt (Saudi Arabien 2023)



Ein Blick auf den alltäglichen Wahnsinn

Der Ausdruck "es ist zum Verrücktwerden" ist wohl vielen von uns vertraut, und oft scheint es, als würde das tägliche Leben uns mit Situationen konfrontieren, die unsere Geduld bis zum Äußersten strapazieren. Von überfüllten Verkehrsstaus bis hin zu endlosen To-Do-Listen – der Alltag kann uns manchmal das Gefühl geben, den Verstand zu verlieren.



In einer Welt, die ständig in Bewegung ist, neigen wir dazu, von den vielfältigen Anforderungen überfordert zu werden. Die permanente Erreichbarkeit durch Technologie, die Hektik des modernen Arbeitslebens und die ständige Flut von Informationen können uns regelrecht überwältigen. Es ist keine Überraschung, dass der Druck des Alltags oft zu Stress führt.



Doch vielleicht liegt in diesem Wahnsinn auch eine Chance. Anstatt uns von den Herausforderungen entmutigen zu lassen, könnten wir versuchen, einen anderen Blickwinkel einzunehmen. Der Wahnsinn des Lebens könnte auch eine Gelegenheit sein, uns selbst besser kennenzulernen, unsere Grenzen zu erkennen und die Kunst der Gelassenheit zu meistern.



Es könnte bedeuten, dass wir lernen, Prioritäten zu setzen und uns auf das zu konzentrieren, was wirklich wichtig ist. Vielleicht können wir sogar ein wenig Humor in den Wahnsinn einbringen und uns bewusst machen, dass nicht alles so ernst genommen werden muss.

Social Media, die neuen Möglichkeiten der Informationstechnologie lassen alles aber auch uns permanent erreichbar werden, was unseren negativen Stresslevel erhöht und somit wir auch das Gefühl bekommen: alles ist zum Verrücktwerden) und wir davon depressiv werden können (Curacao 2011, Litauen 2015, Indien 1993, Deutschland 2001)

In einer Welt, die uns oft das Gefühl gibt, den Verstand zu verlieren, könnte die wahre Herausforderung darin bestehen, unseren inneren Kompass zu finden und die Kontrolle über das zu behalten, was wir beeinflussen können. Wenn es also wieder einmal "zum Verrücktwerden" ist, könnte dies auch die Gelegenheit sein, innezuhalten, tief durchzuatmen und die Herausforderungen des Lebens mit einem Lächeln zu meistern. Manchmal liegt in der Verrücktheit des Alltags die Möglichkeit, unsere eigene Stärke und Resilienz zu entdecken.

Soweit die Ansicht der Maschine. Bemerkenswert ist, dass die Maschine nicht weiss, dass man in der Schweiz das scharfe „S“ abgeschafft hat. Früher hat mich das immer gestresst, mit oder ohne, dazu alle paar Jahre eine Rechtschreibreform. Ich blieb gelassen und habe diesen Buchstaben in meiner Computer-Korrespondenz abgeschafft. Ich vermisse ihn nicht!



Ein gesunder innerer Kompass, der uns hilft die Situationen zu identifizieren, die wir beeinflussen und kontrollieren können, sowie einfach mal Probleme anzulächeln, hilft diese zu bewältigen (Polen 2014)