

MUSIK

# Musikmedizinerin: "Singen und Musizieren vermittelt Glücksgefühle"

HEDWIG KAINBERGER

30. November 2020 19:45 Uhr

Weil das Fehlen von Konzerten sowie von

0 Musik- und Chorproben schmerzt, wird

deutlich, was Musik bewirken kann.

Bild: SN/ADOPBE STOCK/ROBERT KNESCHKE

Musik kann positiv auf die Gesundheit wirken.

Seit dem Frühjahr sind Konzerte,  
musikalische Proben und gemeinsames

Singen nicht oder nur unter Restriktionen möglich. "Bei musikliebenden Menschen geht es jetzt ans Eingemachte", sagt die Musikerin und Medizinerin Claudia Spahn im SN-Interview, bevor sie von ihren beruflichen Erfahrungen in der Musikermedizin in einem Online-Vortrag in der Reihe "Musik & Medizin" berichtet, für den drei Salzburger Universitäten kooperieren - Universität Mozarteum und Paris-Lodron-Universität über ihren Kooperationschwerpunkt Wissenschaft und Kunst sowie die Paracelsus-Universität.

**SN: Infolge der Lockdowns wird seit dem Frühjahr weniger musiziert. Ergeben sich daraus medizinische Erkenntnisse?**

Claudia Spahn: Ja, da kommt viel bei uns an. Im professionellen Bereich haben wir Kontakte zu Künstlerverbänden und Orchestern, von denen kamen früh Anfragen. Aber besonders leidet auch die Amateurmusik. Hier haben wir seit Juli eine Corona-Beratungsstelle.

Zudem stellen wir bei professionellen Musikern zunehmend psychische Belastungen fest. Viele fragen: Wieso darf ich nicht spielen? Was bin ich der Gesellschaft wert? Unter dem Gefühl, nicht

"systemrelevant" zu sein, leiden viele.

Freiberuflichen Musikern bricht das Einkommen weg. Die werden ja pro Konzert bezahlt. Aber auch selbstorganisierte, international renommierte Orchester - bei uns etwa das Freiburger Barockorchester - kämpfen ums Überleben. Das ist total schwierig.

### **SN: Inwiefern ist der zweite Lockdown anders als der erste?**

Im März war eine Welle der Kreativität, da gab es viele neue Formate, viele Online-Aktivitäten. Im Sommer war Salzburg eine tolle Sache! Dass die Salzburger Festspiele stattgefunden haben, hat die ganze Musikerszene nach oben gezogen. Das hat große Zuversicht ausgelöst.

Jetzt sagen viele: Was, schon wieder? Anders als im Frühjahr darf zwar geprobt werden, aber man weiß nicht, für wann und wofür. Die Veranstalter sagen ja alles ab.

### **SN: Was bieten Sie in der Beratungsstelle?**

Wir beraten als Freiburger Institut für Musikermedizin die Amateurmusik in Baden-Württemberg zu Hygienekonzepten in Zeiten der Coronapandemie. Es melden

sich vor allem Chorleiter,  
Blasmusikdirigenten und Vereine und  
Verbände im Amateurbereich.

### **SN: Was möchten die wissen?**

Wie sie proben, wie sie auftreten können,  
welche Abstände sie einhalten, wie sie lüften  
sollen, um möglichst risikoarm zu  
musizieren. Seit April haben wir auf der  
Homepage der Hochschule für Musik  
Freiburg das Papier "Risikoeinschätzung  
einer Coronavirusinfektion im Bereich  
Musik" veröffentlicht, welches die neuen  
wissenschaftlichen Erkenntnisse  
berücksichtigt. Das aktualisieren wir auch,  
wir sind jetzt beim fünften Update.

Es stößt auf großes Interesse und wurde in  
sieben Sprachen übersetzt. Das ist die  
Grundlage, aber alle Beratungen von  
Musikern finden individuell statt.

### **SN: Und das Publikum?**

Das Publikum sind wir alle. Und der Mangel  
an Kulturveranstaltungen betrifft uns alle.  
Besonders bei musikliebenden Menschen  
geht es jetzt ans Eingemachte, weil sie  
Konzerte nicht erleben können. Das ist so  
ein Verlust! Da wird deutlich: Musik ist ein  
Grundnahrungsmittel.

**SN: Welche Symptome stellen Sie als Ärztin deswegen fest?**

Es melden sich bei uns Leute in psychischen Krisen, die sind depressiv oder haben Angstzustände. Kurzum: Die psychische Labilisierung nimmt zu, vor allem bei jungen Musikern. Die bewerben sich um Orchesterstellen, aber plötzlich werden alle Probespiele abgesagt, weil die Orchester nicht planen können. Da haben viele Zukunftsängste.

Wir haben bereits im August Mittel für eine Studie beantragt, um die Publika von Festivals und Orchestern zu untersuchen. Konzerte vieler Musikensembles und Orchester sind sonst immer ausverkauft. Wir kennen Freundeskreise von Orchestern, aus denen viele Mails kommen: "Wann spielt ihr wieder?" Das heißt: Wer Musik vermisst, leidet. Wir möchten das in einer Studie analysieren, dafür brauchen wir aber die Mittelzusage.

**SN: Stellen Sie dieses Leiden als Ärztin bei Patienten fest?**

Wir können das Phänomen, dass Menschen leiden, wenn sie nicht gemeinsam singen und musizieren, wenn sie Musik nicht aufführen können und an Konzerten und

Aufführungen nicht teilhaben können, aus verschiedener Perspektive wahrnehmen. Als Ärztin für Psychosomatische Medizin erlebe ich es bei meinen Patienten in der Sprechstunde, als Wissenschaftlerin und Vertreterin des Faches Musikphysiologie und Musikermedizin lehre und forsche ich über die Grundlagen des Musizierens und die Wirkungen des Singens und Musizierens auf unsere Gesundheit.

**SN: Im Vordergrund steht also nicht Pathologie, sondern Physiologie?**

Ja, deshalb heißt das Fach "Musikphysiologie und Musikermedizin".

**SN: Welche physiologische Wirkung hat das Musizieren?**

Musizieren tut dem Körper, dem Geist und der Seele gut. Viele Menschen machen es gern. Deswegen fehlt es so, wenn man's nicht darf.

Vor allem das Singen ist in den letzten Jahren gut untersucht worden: Singen bringt Freude, Sinnerfüllung, Begegnungen mit anderen und folglich Lebensqualität. Singen schüttet Endorphine aus, also Glückshormone - so wie Joggen und Schokoladeessen. Es vermittelt ein

Glücksgefühl, und es tut körperlich gut, weil es die Atmung anregt. Musizieren wirkt auch als Prävention gegen Demenz. Außerdem können Musizierende Schlaganfälle besser ausgleichen als andere, weil ihr Gehirn gut vernetzt ist. Singen und Musizieren haben also viele gesundheitsfördernde Wirkungen.

### **SN: Gilt das auch für Profis?**

Das ist wie bei Spitzensportlern: Tut man das über Jahre viele Stunden am Tag, muss man darauf achten, gesund zu bleiben und die Freude am Musizieren zu bewahren. Da geht es bei Instrumentalisten um ökonomische Spielbewegungen, die feinmotorisch sehr anspruchsvoll sind und die man kontrollieren und in den Gesamtablauf der Körpers integrieren muss, um Fehlbelastungen zu vermeiden.

### **SN: Aber Musik ist mehr als körperliche Bewegung.**

Ja, Musizieren ist quasi ein psychosomatisches Paradigma. Beim Musizieren fordert man das Gedächtnis. Und man braucht zugleich Emotionen. Ein Musiker muss wissen: Wer bin ich? Wie will ich mich präsentieren? Was spiele ich? Das geht in viele psychologische Schichten hinein. Das Lampenfieber bringt zutage, wie

viel da zusammenwirkt: Die Aufregung ist im Körper zu spüren, gleichzeitig fühlen wir Faszination und Angst und unser Gehirn arbeitet auf Hochtouren.

Das ist ja das Tolle am Musizieren! Es gibt kaum etwas anderes, bei dem alle Fasern unseres Seins so intensiv zusammenspielen.

### **SN: Gilt das auch beim Zuhören?**

Ja, es gibt Studien, in denen man das untersucht hat. Die positiven Wirkungen gleichen sich, allerdings sind sie stärker, wenn man selber singt oder musiziert. Aber auch für Zuhörer wurde festgestellt: Wer Konzerte oder Theater besucht, hat eine höhere Lebenserwartung als derjenige, der das nicht macht.

### **SN: Ist das konkret erwiesen?**

Ja. Freilich gibt es Überlagerungen, weil zum Beispiel Konzertbesucher oft in bessern Verhältnissen leben als andere. Aber auch wenn man dies herausrechnet, wird deutlich: Die Teilnahme in Konzerten fördert die Gesundheit.

### **SN: Gibt es ungesunde Musik?**

Extreme Lautstärken können schädlich sein. In der Disco oder auch für Orchestermusiker



ist daher Gehörschutz ein Thema.

### **SN: Kann Musik unglücklich oder aggressiv machen?**

Nein, nicht die Musik selbst. Denn der Musikgeschmack ist unterschiedlich. Wichtig ist, was gefällt. Wer Heavy Metal hasst, den wird das unglücklich machen. Wer Barockmusik mag, könnte bei Operetten leiden. Wir können nicht generell festlegen, wie Musik beim Einzelnen ankommt.

### **SN: Musik zu hören, die einem gefällt, ist immer gesund?**

Ja, genau.

**Vortrag:** Claudia Spahn, "Musizieren im Zusammenwirken von Psyche und Körper", Schwerpunkt Wissenschaft und Kunst von Paris-Lodron-Universität und Universität Mozarteum, Mittwoch, 2. Dezember, 18 Uhr, online, Zugang über <https://w-k.sbg.ac.at>

## **” Anteilnahme in Konzerten fördert die Gesundheit.**

Claudia Spohn, Pianistin und Musikmedizinerin.

## Zur Person:

**Claudia Spahn** ist ausgebildete Pianistin und Blockflötistin. Und sie hat in Freiburg, Paris und der Schweiz Medizin studiert. Sie ist Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie und hat sich 2004 an der Medizinischen Fakultät der Albert-Ludwigs-Universität in Freiburg habilitiert. Sie leitet mit Bernhard Richter das Freiburger Institut für Musikermedizin (FIM), eine gemeinsame Einrichtung der Hochschule für Musik und der Medizinischen Fakultät der Albert-Ludwigs-Universität. Für Krankenversorgung wird mit dem Universitätsklinikum Freiburg kooperiert.

### KULTUR-NEWSLETTER

Jetzt anmelden und wöchentlich die wichtigsten Kulturmeldungen kompakt per E-Mail erhalten.

Ich habe die AGB und die Datenschutzbestimmungen gelesen und akzeptiert.\*

**Kostenlos anmelden**

\*) Eine Abbestellung ist jederzeit möglich, weitere Informationen dazu finden Sie hier.



Aufgerufen am 01.12.2020 um 04:19 auf

<https://www.sn.at/kultur/musik/musikmedizinerin-singen-und-musizieren-vermittelt-gluecksgefuehle-96345415>