

## Musik stärkt Resilienz in der Coronakrise

Nach einer internationalen Studie kann Musikhören und Musizieren die emotionale Regulierung in Krisenzeiten unterstützen

Neben den unmittelbaren Gesundheitsrisiken der Covid-19-Pandemie haben vor allem die damit verbundenen Eindämmungsmaßnahmen zu vielfältigen Stressfaktoren geführt, die das individuelle und kollektive Wohlergehen beeinträchtigen können. Ein internationales Forschungsprojekt unter Beteiligung des Max-Planck-Instituts für empirische Ästhetik hat untersucht, ob der Umgang mit Musik im Frühjahr 2020 eine wirksame Strategie für die sozio-emotionale Bewältigung des Lockdowns war.

In sechs Ländern auf drei Kontinenten wurden während des ersten Lockdowns von April bis Mai 2020 demografisch repräsentative Stichproben erhoben: Über 5000 Personen aus Deutschland, Frankreich, Großbritannien, Indien, Italien und den USA beantworteten in einer Online-Studie Fragen zu ihrem Umgang mit Musik während der Krise. Mehr als die Hälfte der Befragten gab an, Musik zur Bewältigung emotionaler und sozialer Stressfaktoren zu verwenden.

"Bemerkenswert ist, dass nicht die Musik selbst als Bewältigungshilfe dient, sondern das musikbezogene Verhalten, also die Art und

Weise, wie die Menschen ihren Umgang mit Musik in der Krise verändert haben", erklärt Melanie Wald-Fuhrmann, Direktorin am Max-Planck-Institut für empirische Ästhetik. "Musikhören und Musikmachen bieten dabei unterschiedliche Bewältigungspotentiale."

Menschen mit pandemiebedingt stärkeren negativen Emotionen setzten Musik in erster Linie zur Regulierung von Depressionen, Angst und Stress ein. Diese Strategie kam besonders beim Musikhören zum Einsatz. Menschen mit einer vorwiegend positiven Grundstimmung nutzten Musik vor allem als Ersatz



Der Pianist Igor Levit erfreute während der Corona-Krise viele Zuhörer mit seinen täglichen Hauskonzerten im Livestream.

für soziale Interaktionen. Ihnen vermittelte Musik sowohl beim Zuhören, als auch beim Musizieren ein Gefühl der Zugehörigkeit und Gemeinschaft. Beim Musizieren konnte die Musik darüber hinaus als Mittel zur Selbstreflexion dienen.

Eine besondere Bedeutung kam dem neuartigen Genre der "Coronamusik" zu. Dabei handelt es sich um musikalische Reaktionen auf die Corona-Krise - neu komponierte Stücke, thematische Wiedergabelisten sowie bereits existierende Songs, deren Texte mit Bezug auf die Pandemie überarbeitet wurden. Das Interesse an Coronamusik spielte eine maßgebliche Rolle bei der Frage, ob eine Person die Beschäftigung mit Musik als hilfreich in der Krise empfand: Je größer das Interesse, desto mehr unterstützte die Musik bei der Bewältigung.

Diese Erkenntnis unterstreicht die Bedeutung kreativer Echtzeitreaktionen in Krisenzei-

ten: Coronamusik bot die Gelegenheit, kollektiv auf die aktuellen gesellschaftlichen Herausforderungen zu reagieren und stärkte damit die Widerstandsfähigkeit des Einzelnen und der Gemeinschaft. Die Forschenden sehen darin einen wesentlichen Aspekt, auch hinsichtlich der gesellschaftlichen Debatte über die "Systemrelevanz" von Musik und Kultur.

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
 Max-Planck-Institut für empirische Ästhetik  
 Frankfurt am Main, [www.ae.mpg.de](http://www.ae.mpg.de)

**Originalveröffentlichung:** Lauren Fink, Lindsay Warrenburg, Claire Howlin, William M. Randall, Niels Chr. Hansen, Melanie Wald-Fuhrmann



**Übungsschwerpunkt:** Geistige Flexibilität

**Zeichen-Sprache**

Ersetzen Sie die verschiedenen Symbole durch die richtigen Buchstaben, und Sie erfahren etwas über Musik, und welcher deutsche Kulturpolitiker und Schriftsteller (1812 - 1882) dies gesagt hat. Gleiche Zeichen sind gleiche Buchstaben.

.....

Mu k n d

.....

W p ch

.....

und b uch n ch

.....

üb z zu w d n.

.....

B ho d u b ch

Lösung Seite 20