

Rausch und Flow

Musizieren als Suchtverhalten

Marik Roos, Dijana Popović, Julia Jaklin
 Institut für Musikwissenschaft, Universität Wien



universität
wien



Jahrestagung 2017
 Universität Hamburg
 15.-17. September 2017

Hintergrund

Flow-Erleben ist ein in der Musik nicht unbekanntes Phänomen. Beim Üben oder sogar in Konzertsituationen beschreiben sich Musiker*innen in diesem Zustand als hoch produktiv und maximal befriedigt. Der Flow selbst scheint jedoch nicht ausreichend als Coping-Mechanismus zu funktionieren, so greifen noch immer überdurchschnittlich viele Musiker*innen zu Rauschmitteln, vornehmlich Alkohol und Beta-Rezeptoren-Blocker (Spahn, 2006; Middlestadt & Fishbein, 1988; Abilgaard & Mathe, 2003; Vaag et al., 2014). Gesundheitsschäden und Stress sind für Musiker*innen gerade in gesteigerten Übungszeiten keine Seltenheit (Blum, 1995).

Spahn empfiehlt, mit dem Üben aufzuhören, bevor Ermüdung eintritt. Da das Flow-Erleben beim Üben jedoch neurologisch als konstante Belohnungssituation interpretiert wird (de Manzano et al., 2013), rücken psychische und physische Belastungen in den Hintergrund der Aufmerksamkeit. Zusätzlich hierzu wird das Musizieren häufig als Coping-Strategie eingesetzt.

Diese Studie soll nun untersuchen, ob das Üben selbst (in Interaktion mit Häufigkeit und Flow-Erleben) psychisch und physisch belastende Symptome von Suchtverhalten auslöst.

Methode

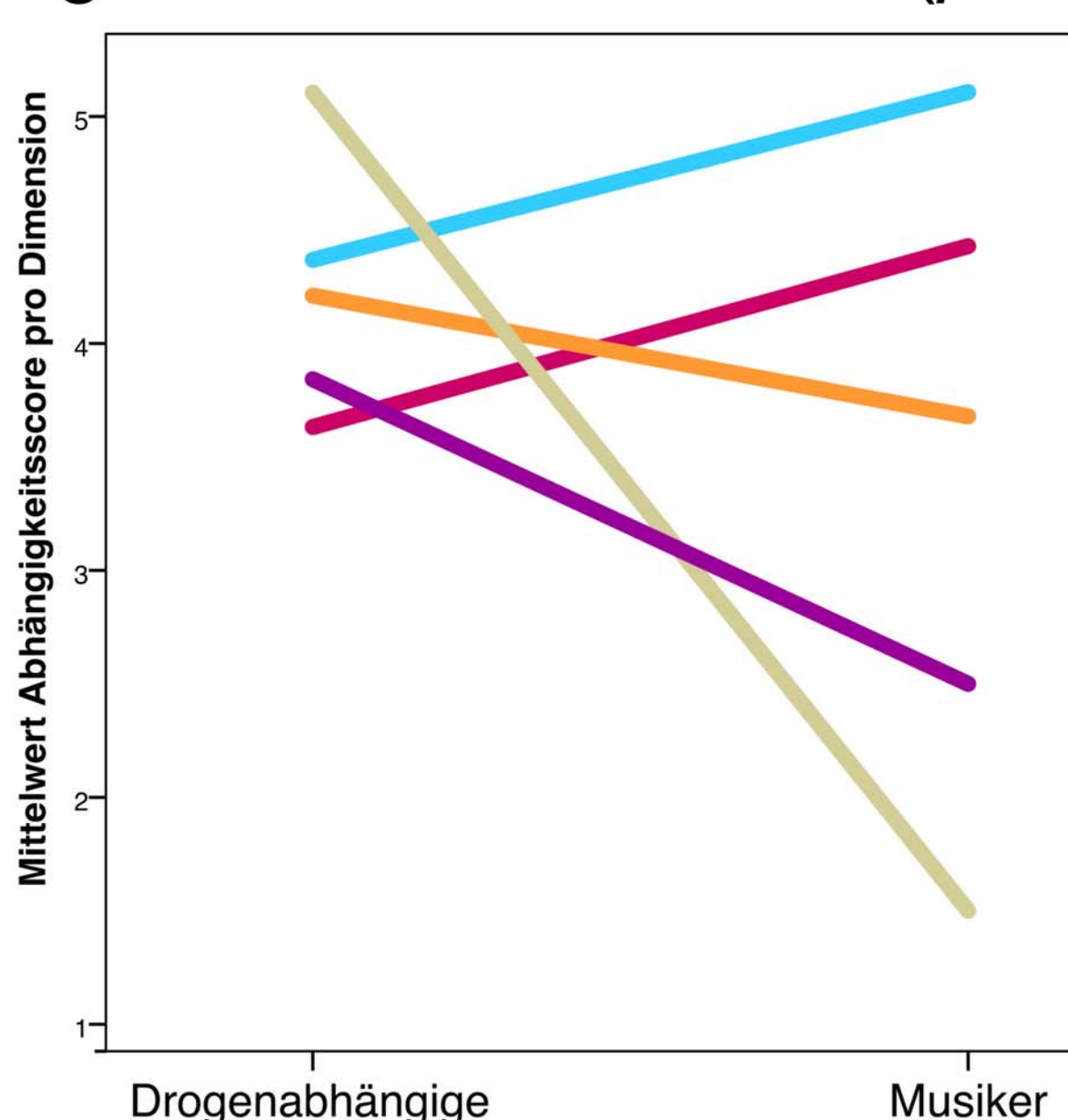
Die Versuchsgruppe setzte sich aus Musiker*innen und Musikstudierenden zusammen (N=37, M=26.1 Jahre), die Kontrollgruppe aus Drogenabhängigen (N=19, M=32.4 Jahre).

Jeweils war ein Fragebogen zum Suchtverhalten auszufüllen, wobei sich die Items glichen, bei den Musiker*innen allerdings die Worte „konsumieren“ und „Substanz“ durch „üben“ und „Instrument“ ersetzt wurden. Außerdem beschrieben sich die Vpn mittels Stressverarbeitungsfragebogen, Leistungs-Motivations-Inventar und Sensation Seeking Scale. Unter den Musiker*innen wurden zusätzlich durchschnittliche Übestunden pro Woche, das Flow-Erleben in Übesituationen und mittels qualitativer Befragung beliebte Coping-Strategien vor Konzerten erhoben.

Ergebnisse

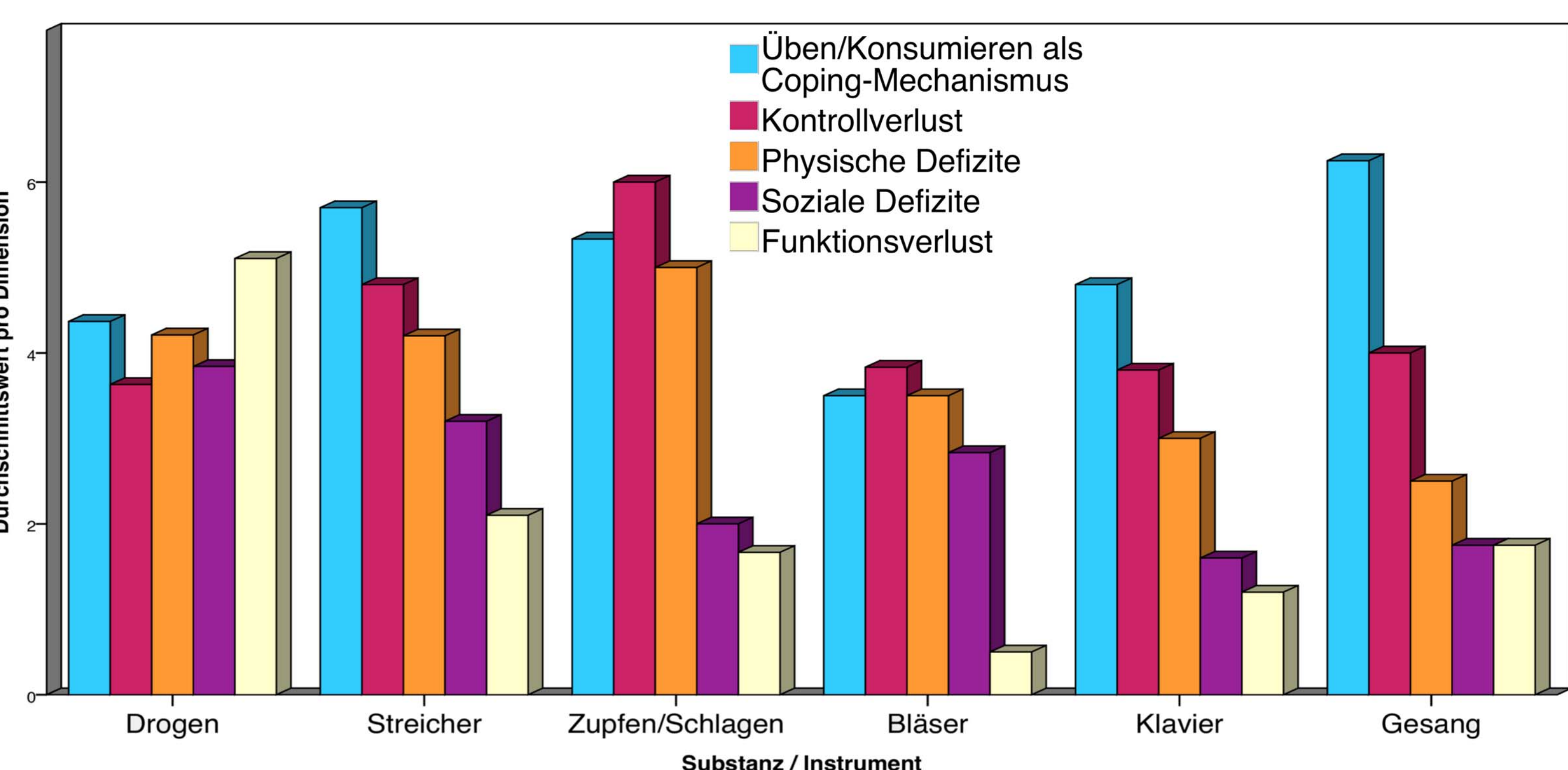
Im Fragebogen zum Suchtverhalten zeigen die Ergebnisse des *t*-Tests Ähnlichkeiten zwischen Musiker*innen und Drogenabhängigen in den Dimensionen *Kontrollverlust* und *Üben/Konsumieren als Coping*, in welchen die Musiker*innen sogar höhere Mittelwerte erzielten als die Drogenabhängigen, sowie in den Dimensionen *physische Defizite* und *soziale Defizite*, in welchen die Musiker*innen etwas weniger belastet sind.

Einzig in der Dimension *Funktionsverlust* erzielten die Drogenabhängigen signifikant höhere Werte ($p < .001$).



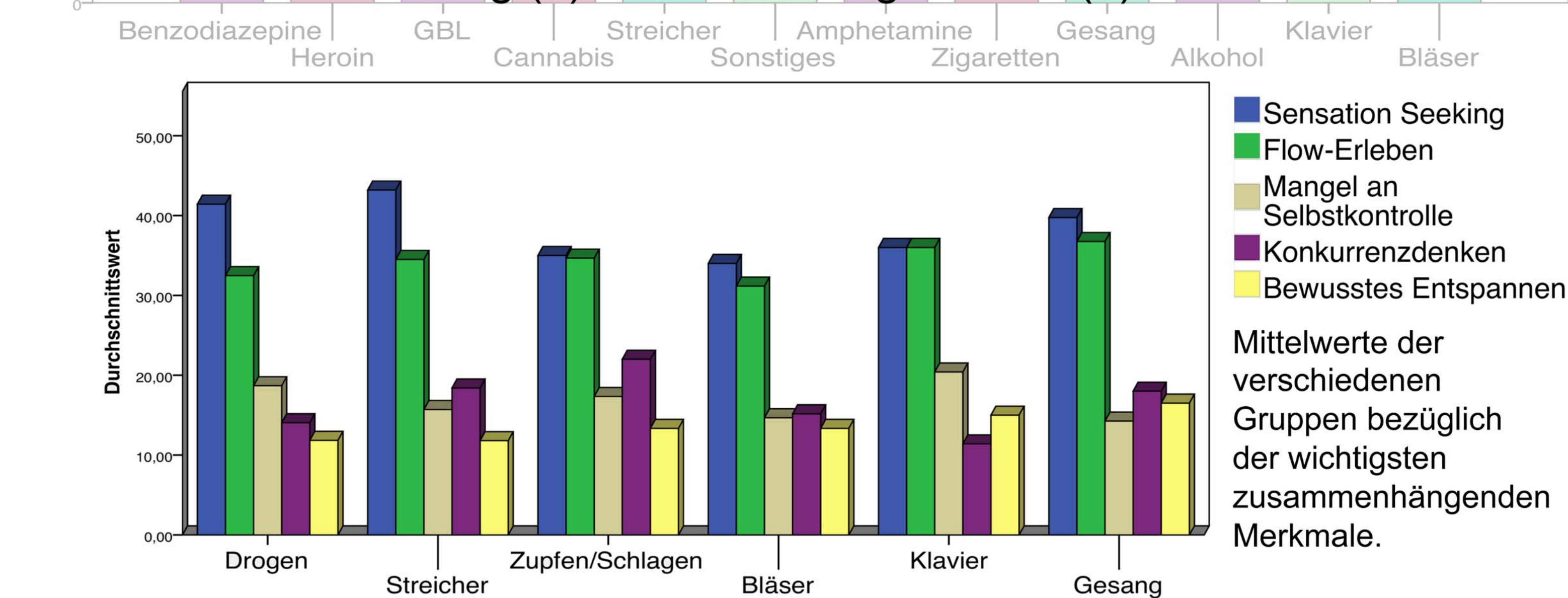
Die Anzahl der Übestunden rangiert zwischen 10h und 45h/Woche und korreliert signifikant positiv mit dem Flow-Erleben im Allgemeinen ($r = .32, p = .027$), jedoch nicht signifikant mit Flow beim Üben ($r = .195$). Außerdem korreliert der Abhängigkeit-Score der Musiker*innen positiv mit Flow-Erleben ($p = .013$) und Konkurrenzdenken ($p = .047$). Unter den Drogenabhängigen ergab sich jedoch kein Zusammenhang zwischen Abhängigkeit-Score, Sensation Seeking und Flow-Erleben.

Pro Instrument zeigte die Pearson-Korrelation signifikante Belastungen bei Blasinstrumenten und *physischen Defiziten*, Gesang und *Kontrollverlust* sowie *Coping-Verhalten*, und ferner Streichinstrumenten und *Kontrollverlust* sowie *physischen Defiziten*. Streich- und Tasteninstrumente zeigten als einzige Gruppen keinen signifikanten Zusammenhang zwischen Flow beim Üben und Abhängigkeit-Score.



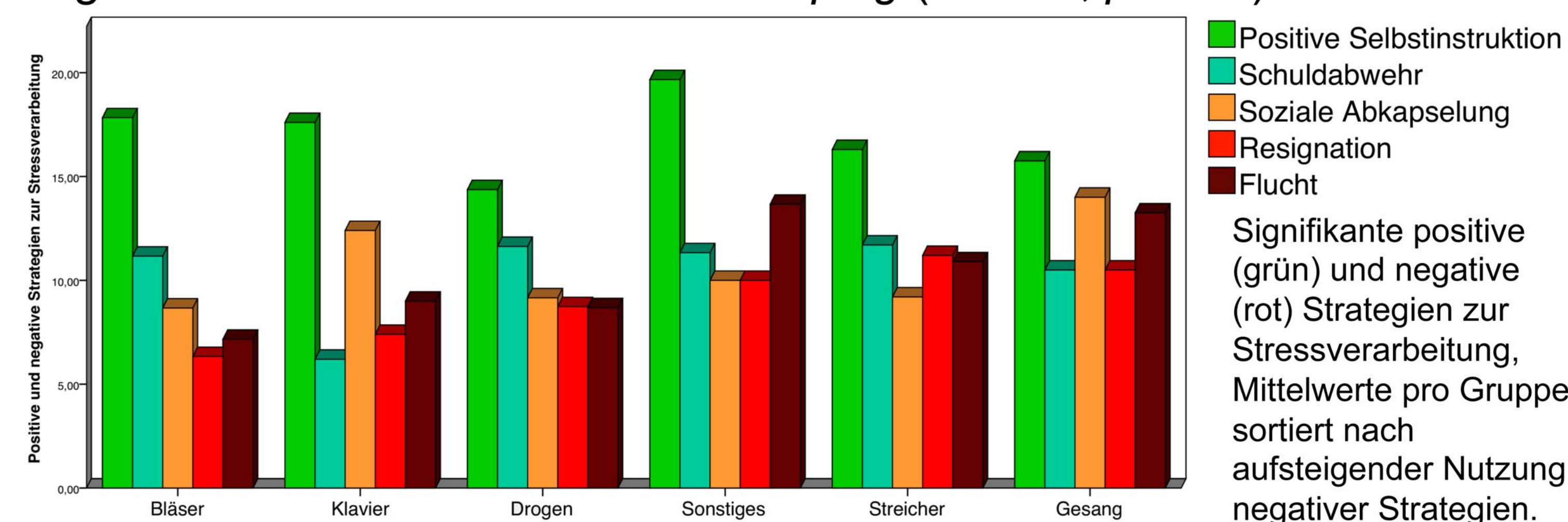
Zwischen Sensation Seeking und Flow-Erleben zeigte sich in keiner der Gruppen ein Zusammenhang. Die Drogenabhängigen unterschieden sich hier von den Musiker*innen insofern, als bei ihnen keine Signifikanz zwischen Substanzmissbrauch und Sensation Seeking bestand, bei den Musiker*innen jedoch schon (v. a. *Experience Seeking* und *Boredom Susceptibility*). *Thrill/Adventure Seeking* korrelierte unter den Musiker*innen signifikant negativ mit *Positiver Selbstinstruktion* als Strategie zur Stressverarbeitung. Die Dimension *Disinhibition Seeking* korrelierte signifikant negativ mit der Strategie *Entspannung* sowie positiv mit der Abhängigkeit vom Üben und wies darüber hinaus im *t*-Test die größte Ähnlichkeit zwischen Musiker*innen und Drogenabhängigen auf.

Entspannung und *Positive Selbstinstruktion* zeigten sich auch in der qualitativen Befragung als beliebte Strategien. Hier ließen sich die Coping-Mechanismen speziell vor Auftritten zu sieben Gruppen clustern: Selbstkontrolle (34 Nennungen), Atem- und Entspannungsübungen (29), Situationskontrolle (11), Ablenkung (10), Positive Selbstinstruktion (7), Soziale Unterstützung (3) und Substanzgebrauch (3).



Bezüglich der Stressverarbeitung unterschieden sich die Musiker*innen von den Drogenabhängigen nur in drei Coping-Strategien signifikant. So zeigte der *t*-Test, dass Musiker*innen öfter *Selbstbestätigung* ($p = .043$), *Entspannung* ($p = .034$) und *Positive Selbstinstruktion* ($p = .002$) nutzen. Im Leistungs-Motivations-Inventar beschrieben Musiker*innen eine leicht höhere Tendenz zum *Konkurrenzdenken*, ähnelten den Drogenabhängigen allerdings stark im Merkmal *Selbstkontrolle*.

Das Flow-Erleben der Musiker*innen korrelierte signifikant positiv mit der Dimension *Üben/Konsumieren als Coping* ($r = .452, p = .005$). Das Flow-Erleben der Drogenabhängigen korrelierte hingegen signifikant negativ mit *Üben/Konsumieren als Coping* ($r = -.508, p = .026$).



Diskussion

Die Belastung durch das Üben lässt sich für Musiker*innen tatsächlich mit denselben Items erheben wie die Belastung durch den Konsum von Rauschmitteln für Drogenabhängige. Besorgniserregend hierbei ist vor allem, dass beide Gruppen sich nur in einer Dimension signifikant voneinander unterscheiden. Auffallend ist, dass Sänger*innen nicht nur die höchste Selbstkontrolle und das größte Maß an bewusster Entspannung aufweisen, sondern auch die geringste Gesamtbelastung zeigen. Die quantitativen und qualitativen Erhebungen zeigen, dass sie allgemein mehr Coping-Strategien nutzen (positive sowie negative) und diese (vor allem Entspannungstechniken) auch konkret benennen – vermutlich, weil diese ihnen im Studium bereits vermittelt werden, um größeren Belastungen vorzubeugen, was sich gemessen an den hier erhobenen Daten in jedem Fall auch für Instrumentalstudien empfiehlt.

Literatur

Abilgaard, P. & Mathe, K. (2003). Vergleichende Untersuchung zum Stressmanagement von Musik- und Medizinstudierenden. *Musikphysiologie und Musikmedizin*, 4, 210–212.
 Blum, J. (Hrsg.). (1995). *Medizinische Probleme bei Musikern*. Stuttgart: Thieme Verlag.
 Spahn, C. (2006). Lampenfieber und Auftragsangst bei Musikern – Grundlagen und Therapie. *Die Medizinische Welt – aus der Wissenschaft in die Praxis*, 12, 559–563.
 Erdmann, G. & Janke, W. (2008). *Stressverarbeitungsfragebogen (SVF)*. Stress, Stressverarbeitung und ihre Erfassung durch ein mehrdimensionales Testsystem. Göttingen: Hogrefe.
 Ewing, J.A. (1984). Detecting Alcoholism: The CAGE Questionnaire. *Journal of the American Medical Association*, 252, 1905–1907.
 Feuerlein, W., Küfner, H., Ringer, C. & Antons-Volmer, K. (1999). *MALT – Münchner Alkoholismus-Test* Göttingen: Beltz.
 Funke, J., Funke, W., Klein, M. & Scheller, R. (2001). *Trierer Inventar für Medikamentenabhängige (TIM)*. Konzeption und erste Befunde. *Sucht*, 47, 88–103.
 Hoyle, R. H., Stephenson, M. T., Palmgreen, P., Lorch, E. P., & Donohew, R. L. (2002). Reliability and validity of a brief measure of sensation. *Personality and Individual Differences*, 32, 401–414.
 Manzano, Ö. d., Cervenka, S., Jucaite, A., Hellenäs, O., Farde, L. & Ullén, F. (2013). Individual differences in the proneness to have flow experiences are linked to dopamine D2-receptor availability in the dorsal striatum. *NeuroImage*, 67, 1–6.
 Middlestadt, S. E., & Fishbein, M. (1988). Health and occupational correlates of perceived occupational stress in symphony orchestra musicians. *Journal of Occupational Medicine*, 30(9), 687–692.
 Rumpf, H.-J., Hapke, U. & John, U. (2001). *LAST – Lübecker Alkoholabhängigkeits- und missbrauchs-Screening Test*. Göttingen: Hogrefe.
 Schuler, H. & Prochaska, M. (2000). *Das Leistungsmotivationsinventar (LMI)*. Handanweisung. Göttingen: Hogrefe.
 Vaag, J., Bjørngaard, J. H. & Bjerkset, O. (2014). Symptoms of anxiety and depression among Norwegian musicians compared to the general workforce. *Psychology of Music*, 44(2), 234–248.