

Resolution

Musik und Gesundheit –

Potenziale für Körper, Psyche und Gemeinschaft gezielter fördern und nutzen!

„Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“ (Weltgesundheitsorganisation/ WHO)

Aktives Musizieren sowie das vielfältige Musik-Erleben haben, belegt durch diverse Studien, positive Auswirkungen auf die körperliche und psychische Gesundheit – ob präventiv oder in Form von Musiktherapie bei einer Akutbehandlung, ob in frühkindlichen Entwicklungsphasen, für Jugendliche, Erwachsene oder in Alter und Krankheit. Zugleich ermöglicht Musik psychisch oder körperlich Erkrankten und ihren Angehörigen Inklusion in die Gesellschaft, soziale wie kulturelle Teilhabe und kann auf diese Weise auch Einsamkeit verringern. Besonders deutlich kann dies am Beispiel von Menschen werden, die von Demenz betroffen sind.

Gleichzeitig ist es wichtig, darauf zu achten, dass Musizieren auf gesunde Weise erlernt und ausgeübt wird und es nicht zu Beschwerden kommt: Stichworte Auftrittsangst, Stimmprobleme oder Sehnenscheidenentzündung. Ein zentrales Ziel des Deutschen Musikrats ist es, die Wechselwirkungen zwischen Musik und Gesundheit in Politik und Gesellschaft bekannter zu machen und die entsprechenden Konsequenzen aus diesem Wissen zu ziehen. Denn zum einen gilt es, die wertvollen Potenziale von Musik für die Gesundheit gezielter zu fördern. Zum anderen besteht eine Notwendigkeit darin, Musiker:innen so auszubilden, dass sie gesundheitsförderlich unterrichten und dass sie die Anforderungen ihres künstlerischen und/ oder pädagogischen Berufsfelds selbst positiv bewältigen können. Im Rahmen der Verhältnisprävention gilt es, die Bedingungen am Arbeitsplatz in manchen Bereichen des Musiklebens zu verbessern. Der Deutsche Musikrat engagiert sich daher in Übereinstimmung mit dem Arbeitsplan Kultur der EU 2023 - 2026 für folgende Maßnahmen.

Im Bereich der Gesundheitsförderung und Teilhabe durch Musik:

- **Nationale Strategie „Kultur und Gesundheit“:** Der Deutsche Musikrat appelliert an die Beauftragte der Bundesregierung für Kultur und Medien, gemeinsam mit den Ministerien für Soziales sowie Gesundheit und unter Einbezug wissenschaftlicher Forschung eine ressortübergreifende, nationale Strategie für „Kultur und Gesundheit“ zu initiieren, analog beispielsweise zum „Netzwerk Nationale Demenzstrategie“.
- **Musik auf Rezept:** Nach dem Vorbild etwa der Charité mit dem Projekt „Social Prescribing Music“ sowie erprobten Beispielen aus Bremen und Frankfurt mit „Culture Prescribing“-Projekten sollten weitere Städte und Kommunen, wie in den Niederlanden oder Großbritannien schon verbreitet, durch das „Verschreiben“ von kulturellen Erlebnissen dazu beitragen, psychisch oder körperlich Erkrankten und ihren Angehörigen kulturelle und soziale Teilhabe zu ermöglichen.
- **Musik als Präventionsmaßnahme:** Angebote aktiven Musizierens wie eine Orchester- oder Chorprobe im Amateurbereich oder im Rahmen von Musikschulangeboten sollten bei den Krankenkassen ebenso als gesundheitliche Präventionsmaßnahme für ein nachhaltiges Wohlbefinden und die mentale sowie physische Gesundheit anerkannt werden wie ein Yoga- oder Sportkurs.
- **Musik und Demenz:** Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen sollten überall in Deutschland Zugang zu qualifizierten Musikangeboten haben. Hierfür müssen die erforderlichen Strukturen aufgebaut und gepflegt werden. Zudem sollten die Wirkungen musikbasierter Aktivitäten und Interventionen noch eingehender erforscht und evaluiert werden.
- **Stärkung der wissenschaftlichen Fundierung und der Forschung:** Der Deutsche Musikrat fordert die staatliche Forschungsförderung, das bundesweite Stiftungswesen und kulturfördernde Unternehmen dazu auf, die Wirkmechanismen innovativer Musikprojekte im Bereich der Gesundheit stärker zu erforschen und zu unterstützen.

Im Bereich der Ausbildung:

- **Musikalische Ausbildung:** In der Instrumental- und Gesangsausbildung an Musikschulen und im freiberuflichen Bereich soll von Beginn an und in allen Altersstufen Musizieren auf musikphysiologisch gesunde Weise vermittelt werden. Dafür sollen künftige Instrumental- und Gesangspädagog:innen an den Musikhochschulen und Universitäten Expertise in Musikphysiologie und Musikermedizin erhalten

und im Beruf befindliche Pädagog:innen durch Weiterbildungsangebote nachqualifiziert werden. In Musikschulen sollte bei der Anstellung von Instrumental- und Gesangspädagog:innen auch die Qualifikation im Bereich Musikphysiologie ein Kriterium sein.

- **Hochschulausbildung:** Professionelle Musiker:innen sollen für die verschiedenen Berufsfelder in musikphysiologischen Inhalten – körperorientierte und psychologische Prävention – ausgebildet werden. Hierzu zählen insbesondere auch die Themen psychische Gesundheit und Resilienz. Themen wie der Umgang mit (Leistungs-)Druck und die Vorbereitung auf Bühnenauftritte sollen den Studierenden von Fachleuten aus der Musikphysiologie und Musikermedizin an den Musikhochschulen vermittelt werden. Hierfür sollten die Träger von Musikhochschulen und Universitäten entsprechende Mittel zur Verfügung stellen.
- **Sensibilisierung der Lehrenden in der Hochschullehre und Musikausbildung:** Lehrkräfte sollen sensibilisiert und geschult werden, die Standards der Musiker:innengesundheit zu kennen, um rechtzeitig Probleme zu erkennen sowie Betroffene fachlich versiert an die entsprechenden Fachleute weiterzuleiten.
- **Amateurmusik:** Im Ausbildungskontext von Musiker:innen sollen Einsatzmöglichkeiten und Wirkmechanismen im Bereich der Amateurmusik und des Musizierens in sozialräumlichen Kontexten – z.B. Community Music – stärker vermittelt werden, etwa durch Expertise in der Entwicklung neuer Konzertformate für diverse Publika und die Vermittlung von Methoden für das voraussetzungslose gemeinsame Musizieren mit jeder Altersgruppe.
- **Kindertagesstätten:** Erzieher:innen müssen in ihrer Ausbildung Methoden für das frühkindliche gemeinsame Musizieren und Singen lernen, um Musikalität, Spracherwerb und soziales Miteinander bei Kindern zu fördern.

Im Bereich der Musiktherapie:

- **Gesetzliche Regelungen:** Der Beruf der Musiktherapeutin/ des Musiktherapeuten als anerkannter Gesundheitsberuf muss im Kontext der künstlerischen Therapien gesetzlich geregelt werden. Hierfür müssen die Qualität der Ausbildung sowie der professionelle Anspruch des Berufs gesichert werden.
- **Zulassung in der gesetzlichen Krankenversicherung:** Musiktherapie muss im deutschen Gesundheitswesen als Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung im ambulanten wie im stationären Bereich sowie in der Prävention – z.B. an Musikschulen – zugänglich sein. Auch ökonomisch benachteiligte Personen und Menschen mit besonderen Bedürfnissen müssen adäquat gesundheitlich versorgt werden können.
- **Ausbildungskapazitäten:** An Musikhochschulen und Universitäten sollen weitere Musiktherapie-Studiengänge entwickelt und bedarfsgerecht Studienplätze für diesen Bereich angeboten werden.

Im Bereich Prävention von musikspezifischen Beschwerden bei Profi-Musiker:innen:

- **Prävention:** Arbeitgeber:innen von angestellten Musiker:innen, ebenso wie Verantwortliche in freien Ensembles und Amateurmusikensembles, sollen regelmäßige Informationsveranstaltungen zur Prävention von musikspezifischen gesundheitlichen Problemen anbieten.
- **Gehörschutz:** Die Regeneration der Musiker:innen erfordert zwingend ausreichend Ruhephasen in der Proben- und Spielplanplanung. Eine besondere Rolle spielt hier der Schall- und Gehörschutz von Musiker:innen. Ebenso sollen Proben- und Aufführungsräume mit angemessener Größe und Akustik zur Verfügung gestellt werden.
- **Psychische Gesundheit:** Auf Basis von Gefährdungsbeurteilungen müssen die Belastungen von Musiker:innen geprüft und entsprechende Maßnahmen wie Teamgespräche, Coachings für Stimmgruppen oder auch für Musiker:innen in Führungspositionen ermöglicht werden. Auch Angebote für Trainings im Umgang mit Lampenfieber sollten angeboten werden.
- **Mittelbereitstellung:** Musikinstitutionen müssen für diese rechtlich verpflichtenden Aktivitäten entsprechende personelle und finanzielle Mittel von ihren Rechtsträgern erhalten. Sie müssen dafür werben, dass Fort- und Weiterbildung für Entscheidungsträger:innen und Mitarbeitende im technischen und künstlerischen Bereich angeboten und ggf. Betriebsstrukturen angepasst werden, um den individuellen Gesundheitsschutz fördern zu können.