

Musikhören hilft gegen Stress

Das Hören von Musik im Alltag kann stressreduzierend wirken und körperliche Symptome lindern. Das zeigen Psycholog*innen der Universität Wien in einer aktuellen Studie in "Scientific Reports". Personen mit chronischen körperlichen Leiden beantworteten dazu regelmäßig Fragen zum subjektiven Befinden und zu ihrem Musikhörverhalten. Parallel dazu wurden biologische Indikatoren für Stress im Speichel erhoben, um mögliche psychobiologische Mechanismen zu erforschen, die diesen positiven Effekten zugrunde liegen. Auch die Art der Musik spielte dabei eine Rolle.

Vor allem fröhliche Musik hat positive Effekte

Bislang wurde die positive Wirkung von Musik auf Stress und körperliche Beschwerden primär im Labor oder im Klinikkontext untersucht. Die Forscher und Forscherinnen des Music & Health Lab um den Klinischen Psychologen Urs Nater von der Universität Wien wählten demgegenüber einen alltagsnahen Ansatz und untersuchten in Kooperation mit der psychologischen Forschungs-, Lehr- und Praxisambulanz der Universität Wien die gesundheitsförderlichen Effekte des Musikhörens in einem natürlichen Umfeld unter Zuhilfenahme mobiler Technologien. Welche Art der Musik ist für wen unter welchen Umständen zur Linderung stressabhängiger körperlicher Beschwerden geeignet? Und welche bio-psycho-

logischen Mechanismen liegen den positiven Effekten des Musikhörens im Alltag zugrunde? Diesen Fragen ging Anja Feneberg, Mitarbeiterin des Music & Health-Lab, gemeinsam mit Urs Nater und Ko-Autorinnen auf den Grund.

"Elektronisches Tagebuch" lieferte Einblicke

Untersucht wurden insgesamt 58 Frauen, von denen die meisten bereits seit über einem Jahr unter körperlichen Symptomen wie Schmerzen, Erschöpfung oder Übelkeit litten. Es wurden ausschließlich Frauen untersucht, da es Unterschiede zwischen den Geschlechtern hinsichtlich der Effekte von Musik gibt und Frauen tendenziell häufiger von stressabhängigen körperlichen Leiden betroffen sind. Während 14 aufeinanderfolgenden Tagen führten die Versuchspersonen ein "elektronisches Tagebuch" in ihrem Alltag mit sich und beantworteten mittels einer App jeweils sechs Mal am Tag Fragen zu ihrem aktuellen Befinden, körperlichen Beschwerden, Stressniveau sowie ihrem Musikhörverhalten. Zusätzlich gaben die Versuchspersonen bei jeder App-Eingabe eine Speichelprobe ab. Diese Proben wurden nach Abschluss der Erhebung von den



Musikhören verringert das Stressniveau (Foto Institut für Klinische und Gesundheitspsychologie, Universität Wien cottonbrovon)

Forscher*innen auf die beiden biologischen Stressindikatoren Cortisol und Alpha-Amylase getestet.

Indirekter Effekt auf körperliche Beschwerden

Die Ergebnisse der Studie zeigen: Musikhören mildert körperliche Beschwerden. Die Musik linderte zwar nicht direkt die körperlichen Leiden, hatte aber einen Einfluss auf das empfundene Stressniveau und so auch eine indirekte Wirkung auf den Körper. "Wir konnten somit einen wichtigen Mechanismus identifizieren: Musikhören im Alltag hatte in unserer Studie zunächst einen stressreduzierenden Effekt, und diese Stressreduktion zog dann eine Besserung körperlicher Symptome nach sich", sagt Anja Feneberg. Die Forscher und Forscherinnen fanden zudem heraus, dass insbesondere Musik, die als fröhlich empfunden wurde, einen lindernden Effekt auf den

Körper hatte, und Musik, die als beruhigend empfunden wurde, mit einem körperlichen Entspannungszustand zusammenhing.

"Auf Basis dieser Ergebnisse planen wir im nächsten Schritt eine musikbasierte Intervention, die flexibel und gezielt im Alltag zur Stressreduktion und Linderung körperlicher Beschwerden eingesetzt werden kann und die direkt auf die Bedürfnisse von Betroffenen zugeschnitten ist", so Urs Nater.

Originalpublikation:

Feneberg, A. C., Mewes, R., Doerr, J., & Nater, U. M. (2021). The effects of music listening on somatic symptoms and stress markers in the everyday life of women with somatic complaints and depression. *Scientific Reports*, 11(1), 24062.

DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-021-03374-w>

Institut für Klinische und Gesundheitspsychologie, Universität Wien
psychologie.univie.ac.at



Übungsschwerpunkt: Geistige Flexibilität

Zeichen-Sprache

Wenn Sie die verschiedenen Symbole durch die richtigen Buchstaben ersetzen, entdecken Sie ein „musikalisches“ Sprichwort eines unbekanntes Verfassers. Gleiche Zeichen sind gleiche Buchstaben.

= ... = ... = ... = ... = ...

M k br gt d ch b r

d rch Z t oh G ld,

al G ld d ch d rch Z t

oh M k br gt.

Lösung auf Seite 19