

Was brauchen professionelle Musiker:innen, um gesund und nachhaltig zu musizieren?

Eine ressourcenorientierte Perspektive auf
Musiker:innengesundheit im Kontext des Wandels der
Musikbranche

Bachelorarbeit

Studiengang Medienproduktion

Technische Hochschule Ostwestfalen-Lippe

CC-Lizenz: CC-BY 4.0

eingereicht bei: Prof. Dr. phil. Frank Lechtenberg

eingereicht von: Johanna Herzog

Matr.-Nr.: 15455072

Studiengang: Bachelor of Arts Medienproduktion (B.A.)

Bielefeld, den 27.03.2026

Zusammenfassung

Die psychische Gesundheit professioneller Musiker:innen wird in der Forschung bislang überwiegend defizitorientiert untersucht – mit Fokus auf Stress, Angst und Depression. Diese Arbeit nimmt eine ressourcenorientierte Perspektive ein und fragt, was Musiker:innen brauchen, um im Kontext des gegenwärtigen Strukturwandels der Musikbranche psychisch gesund und nachhaltig musizieren zu können. Auf Basis gesundheitspsychologischer Modelle – insbesondere der Salutogenese, des Dual-Continua-Modells und der Positiven Gesundheit – werden zentrale Ressourcen wie Motivation, Flow, Resilienz, Coping und soziale Einbindung identifiziert. Anschließend wird gezeigt, wie Plattformisierung, DIY-Kultur und unternehmerische Selbstorganisation diese Ressourcen systematisch unter Druck setzen. Die Arbeit entwickelt ein integriertes Modell, das die individuelle, soziale und strukturelle Ebene zusammenführt. Das Ergebnis zeigt: Psychische Gesundheit von Musikschaaffenden ist keine individuelle Herausforderung, sondern ein kulturpolitisch relevantes, strukturell erzeugtes Problem.

Abstract

Research on the mental health of professional musicians has predominantly focused on deficits such as stress, anxiety, and depression. This thesis takes a resource-oriented perspective, examining what musicians need to sustain their psychological wellbeing in the context of the music industry's ongoing structural transformation. Drawing on health psychology frameworks – particularly salutogenesis, the dual continua model, and the concept of positive health – key resources are identified, including motivation, flow, resilience, coping, and social connectedness. The thesis then analyses how platformisation, DIY culture, and the demand for entrepreneurial self-organisation systematically erode these resources. An integrated model is developed that brings together individual, social, and structural dimensions of musician health. The findings suggest that psychological wellbeing among musicians cannot be understood as a purely individual matter, but must be recognised as a structurally produced challenge of cultural-political relevance.

INHALT

1 Einleitung	4
1.1 Problemaufriss und Relevanz	4
1.2 Zielsetzung und Forschungsfrage	4
1.3 Aufbau der Arbeit	5
2 Gesundheit und Krankheit: Theoretische Grundlagen.....	5
2.1 Krankheitsbezogene Modelle	6
2.1.1 Biomedizinisches Krankheitsmodell und Pathogenese	6
2.1.2 Biopsychosoziales Krankheitsmodell	7
2.1.3 Vulnerabilitäts-Stress-Modell.....	8
2.2 Gesundheitsbezogene Modelle.....	9
2.2.1 Salutogenese.....	9
2.2.2 Modell der Determinanten von Gesundheit	11
2.2.3 Modell der „Positiven Gesundheit“	12
2.3 Psychisches Wohlbefinden.....	13
2.3.1 Dual-Continua-Modell	13
3 Psychische Gesundheit von Musiker:innen: Stand der Forschung.....	14
3.1 Frühere Studien: Dominanz des Defizitfokus	14
3.2 Neuere gesundheitsorientierte Ansätze und die Studie von Ascenso et al.	18
3.3 Die Studie von Costas & Vonderau: Arbeitsrealität von Musiker:innen im Streaming-Zeitalter.....	20
4 Erweiterung der Perspektive: Zentrale Ressourcen für ein gesundes Musiker:innenleben	21
4.1 Motivation: Selbstbestimmung, Sinn und Selbstwirksamkeit	21
4.2 Flow.....	25
4.3 Resilienz	26
4.4 Coping-Strategien und Stressbewältigung.....	26
4.5 Soziale Einbindung	27
4.6 Zwischenfazit: Ressourcen als fehlende Dimension in der bisherigen Forschung.....	28
5 Der Wandel der Musikbranche und seine Auswirkungen auf psychische Gesundheit	29
5.1 Die klassische, arbeitsteilige Struktur der Musikbranche	29
5.2 Der Umbruch: Plattformisierung, Streaming und DIY-Kultur	30
5.3 Die neue Realität: Musiker:in als unternehmerische Selbstorganisation	33
5.4 Psychische Konsequenzen dieses Strukturwandels.....	34
5.5 Zwischenfazit: Neue strukturelle Belastungen – neue Anforderungen an Gesundheit	37
6 Integration: Ein ressourcenorientiertes Modell für nachhaltige Musiker:innengesundheit	38

6.1 Zusammenführung individueller, sozialer und struktureller Ebenen	38
6.2 Skizze eines integrierten Modells	40
6.3 Implikationen für Forschung und Praxis.....	41
7. Wege zu einer gesünderen Musikpraxis	42
7.1 Strukturelle Ansätze	42
7.2 Individuelle Ansätze	43
7.3 Ausblick.....	45
8. Fazit	46
8.1 Beantwortung der Forschungsfrage	46
8.2 Zentrale Erkenntnisse.....	46
8.3 Grenzen der Arbeit und Ausblick	47
Literaturverzeichnis.....	48
Anhang	50

1 EINLEITUNG

1.1 PROBLEMAUFRISS UND RELEVANZ

In den vergangenen Jahrzehnten hat sich die Musikbranche technologisch, ökonomisch, und strukturell gewandelt. Dieser Wandel vollzog sich zunächst über technologische Errungenschaften, die erste Aufnahmemöglichkeiten geschaffen haben; und setzte sich in den letzten Jahren in neuen Entwicklungen wie Digitalisierung, Plattformisierung und DIY-Tendenz fort.

Dieser Wandel der Musikbranche veränderte auch die Arbeitsebene, also die Arbeitsrealität von Musiker:innen. Die neue Arbeitslogik von Musikschaaffenden hat für sie eine veränderte Selbstorganisation, Mehrfachrollen und -belastungen und mehr Unsicherheit zur Folge.

Diese Entwicklungen sind für Musikschaaffende wiederum mit erhöhten psychischen Belastungen verbunden. Die Forschung fokussiert bei der Untersuchung der psychischen Gesundheit von Musiker:innen primär Defizite, was nicht im Einklang mit einem modernen, salutogenetisch geprägten Gesundheitsverständnis steht.

Hier zeigt sich eine Forschungslücke: eine Ressourcenorientierung sowie eine strukturelle Einbettung psychischer Gesundheit von Musiker:innen in die strukturellen Arbeits- und Marktbedingungen der Musikbranche fehlen. Diese Lücke ist besonders relevant, da die strukturellen Anforderungen an Musiker:innen weiterhin wachsen, die psychische Gesundheit von Musikschaaffenden beeinflussen und psychische Gesundheit eine Grundvoraussetzung professioneller Musikpraxis ist.

Der Wandel der Musikbranche ist dabei nicht nur ein musikwirtschaftliches Phänomen, sondern auch ein mediales: Plattformisierung, algorithmische Sichtbarkeitslogiken und digitale Selbstvermarktung sind zentrale Gegenstände der Medienproduktion. Musikschaaffende sind heute auch Medienproduzent:innen – sie produzieren Content, haben digitale Präsenz und setzen sich mit Plattformökonomien auseinander. Ihre psychische Gesundheit hat damit auch Relevanz für den Bereich der Medienproduktion.

1.2 ZIELSETZUNG UND FORSCHUNGSFRAGE

Ziel dieser Arbeit ist eine theoretische Integration und systematische Zusammenführung von Forschung und daraus abgeleitet die Entwicklung eines ressourcenorientierten Modells von Musiker:innengesundheit.

Die Arbeit untersucht, welche Ressourcen professionelle Musiker:innen benötigen, um unter den Bedingungen der gegenwärtigen Musikbranche gesund und nachhaltig arbeiten zu können.

Es ergibt sich die These, dass die psychische Gesundheit professioneller Musiker:innen unter den Bedingungen des Strukturwandels der Musikbranche nicht mehr ausschließlich als individuelles Phänomen verstanden werden kann, sondern als ressourcenabhängig und strukturell beeinflusst begriffen werden muss.

Als zentrale Forschungsfrage ergibt sich demnach:

Was brauchen professionelle Musiker:innen, um im Kontext des Wandels der Musikbranche psychisch gesund und nachhaltig musizieren zu können?

1.3 AUFBAU DER ARBEIT

Um die Frage nach einer nachhaltigen und ressourcenorientierten Musiker:innengesundheit theoretisch fundiert bearbeiten zu können, beschäftigt sich Kapitel 2 zunächst mit einem allgemeinen, modernen Gesundheitsverständnis. Dabei wird der Wandel von einem defizitorientierten Gesundheitsmodell hin zu einem salutogenetisch geprägten, ressourcenorientierten Gesundheitsverständnis gezeigt.

Kapitel 3 widmet sich dem aktuellen Stand der Forschung zur psychischen Gesundheit von Musiker:innen, der größtenteils defizitär geprägt ist. Kapitel 4 arbeitet zentrale Defizite dieser Forschung heraus und identifiziert zusätzliche relevante Forschungspunkte.

Vor diesem Hintergrund analysiert Kapitel 5 den Strukturwandel der Musikbranche. Dabei werden insbesondere Plattformisierung, veränderte Marktlogiken und neue Anforderungen an die Selbstorganisation von Musikschaffenden in den Blick genommen.

Kapitel 6 führt die Auswirkungen dieses Strukturwandels und die Ressourcenfrage von Musiker:innen zusammen und skizziert auf dieser Basis ein ressourcenorientiertes Modell nachhaltiger Musiker:innengesundheit.

Die aus diesem Modell resultierenden Implikationen für Forschung und Praxis werden in Kapitel 7 aufgeschlüsselt.

Kapitel 8 fasst die zentralen Erkenntnisse der Arbeit zusammen, beantwortet die Forschungsfrage und reflektiert Grenzen sowie zukünftige Perspektiven.

2 GESUNDHEIT UND KRANKHEIT: THEORETISCHE GRUNDLAGEN

In der Medizin und Psychologie gibt es verschiedene Konzepte, die versuchen, Krankheit und Gesundheit zu erklären. Während viele Jahre lang am „klassischen Konzept“ der Pathogenese festgehalten wurde, welches den Fokus auf Krankheit legt, findet in den letzten Jahrzehnten ein Umdenken hin zur Salutogenese und anderen gesundheitsfokussierenden Theorien statt. Dieses Umdenken betrifft nicht nur den theoretischen Teil dieser Disziplinen, sondern hat auch ganz praktische Folgen: Unter anderem entstehen Berufe wie „Physician Assistant“ und andere gesundheitsmanagende Berufe, für die kein klassisches Medizinstudium mehr erforderlich ist.

Die Weltgesundheitsorganisation (im Folgenden „WHO“ genannt) formuliert 1948 eine Definition für Gesundheit, auf die auch heutzutage noch Bezug genommen wird: „Die Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen

Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“
(Weltgesundheitsorganisation 2014, S.1)

Mit dieser Definition führt die WHO eine neue Auffassung von Gesundheit ein, die sich nicht mehr rein auf rein biologische Punkte stützt und damit den Fokus auf Krankheit legt, sondern vielmehr den Fokus hin Richtung psychosozialem Wohlergehen verschiebt.

Im Folgenden werde ich auf krankheitsbezogene Modelle eingehen, um dann den Bogen hin zu historisch gewachsenen gesundheitsfokussierenden Modellen zu spannen.

2.1 KRANKHEITSBEZOGENE MODELLE

2.1.1 BIOMEDIZINISCHES KRANKHEITSMODELL UND PATHOGENESE

Das biomedizinische Krankheitsmodell ist die Grundlage für die Pathogenese. Es ist ein Ursache-Wirkungs-Modell: Die körperliche Ursache (Ätiologie) produziert eine bestimmbar Symptomatik, die wiederum mit einer Therapie geheilt werden kann. Dementsprechend ist unter anderem ein Ziel, präventiv zu wirken, also Risikofaktoren für Krankheit zu erkennen und einzudämmen und/oder die negativen Folgen abzuwenden.

Aus diesem biomedizinischen Krankheitsmodell haben sich zwei internationale Klassifikationsmodelle entwickelt, in welche man Krankheiten einordnen kann: der ICD (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) und der DSM (Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen). Die Ursache von Krankheiten liegt nach dem biomedizinischen Modell allein in körperlichen Schädigungen. Körperliche und psychische Prozesse werden klar getrennt und nur die körperlichen Prozesse betrachtet. (Harring, 2022, S. 264)

Die Pathogenese beschreibt im Rahmen des biomedizinischen Modells den Prozess der Krankheitsentstehung. Sie ist insofern eindimensional, als dass sie von einem linearen Ursache-Wirkungs-Zusammenhang ausgeht und Gesundheit als das Fehlen von Krankheit, Behinderung und vorzeitigem Tod definiert. (Keyes 2009)

Hier tut sich aber ein Problem auf: Krankheiten lassen sich nicht immer durch einen rein körperlichen Ursprung erklären (z.B. nicht bei psychischen Störungen) und sind auch nicht immer klar klassifizierbar. Dies ist allgemein bekannt als das Leib-Seele-Problem: die kausale Beziehung zwischen psychischen und physischen Prozessen; Körper und Geist. (Bak, 2023, S. 17)

Für die vorliegende Arbeit ist das biomedizinische Modell insofern relevant, als es den klassischen Krankheitsbegriff verdeutlicht, der lange Zeit auch in Studien zur psychischen Gesundheit von Musiker:innen bevorzugt benutzt wurde – auch noch, als das Modell in der medizinischen Welt schon durch andere Modelle erweitert wurde. Es macht nachvollziehbar, weshalb die Forschung zunächst vor allem Defizite und Erkrankungen betrachtete und weniger Ressourcen oder gesundheitsförderliche Faktoren in den Blick nahm.

2.1.2 BIOPSYCHOSOZIALES KRANKHEITSMODELL

An dieser Stelle wird das biopsychosoziale Krankheitsmodell relevant, welche das biomedizinische Modell um weitere Faktoren erweitert: Grundannahme dieses Modells ist es, dass Krankheit nicht nur körperliche Ursachen hat, sondern eben auch psychologische und soziale Ursachen - was sich bereits aus der Bezeichnung des Modells ableiten lässt.

Außerdem werden Krankheit und Gesundheit nicht mehr als dichotome (also starre, voneinander getrennte Stadien) gesehen, sondern als Kontinuum, auf welchem jedes Individuum liegt.

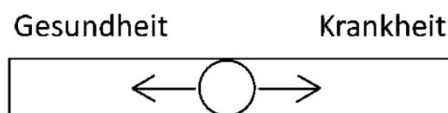


ABBILDUNG 1: GESUNDHEIT UND KRANKHEIT ALS KONTINUUM (HARRING, 2022, S. 265)

Psychologische Faktoren wie Wahrnehmung, Emotionen, Einstellungen etc. und soziale Faktoren wie das familiäre Umfeld, die Arbeit, der Freundeskreis etc. nehmen einen Einfluss auf die Gesundheit (Bak 2023, S. 21). Das Individuum nimmt dadurch auch eine aktivere Rolle ein: Durch Einflussnahme auf die psychosozialen Faktoren hat das Individuum auch einen Grad an Kontrolle über die eigene Gesundheit.

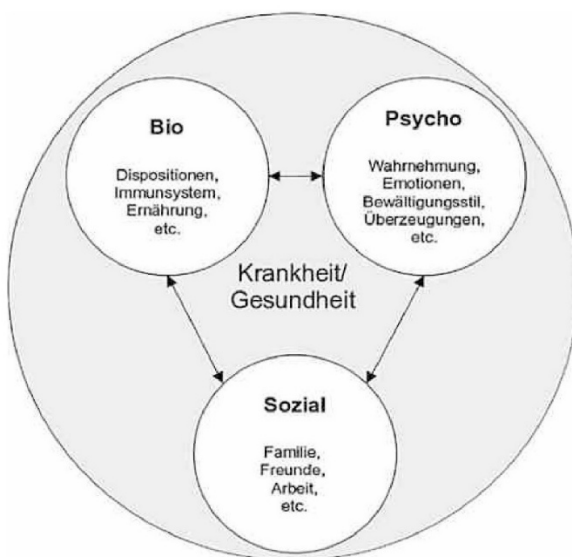


ABBILDUNG 2: BIOPSYCHOSOZIALES MODELL (BAK, 2023, S. 21)

Für die vorliegende Arbeit ist das biopsychosoziale Krankheitsmodell relevant, weil es zeigt, dass biologische, psychologische und soziale Faktoren zusammenwirken. Entsprechend können psychische Belastungen wie sie bei Musiker:innen auftreten, nicht isoliert betrachtet werden. Sie müssen im Kontext verschiedener Faktoren gesehen werden - Kreativarbeit, Stress und Gesundheit stehen in Wechselwirkungen.

2.1.3 VULNERABILITÄTS-STRESS-MODELL

Das Vulnerabilitäts-Stress-Modell leitet sich aus dem biopsychosozialen Modell ab und spezifiziert es, indem es den Fokus auf vier Komponenten legt: Vulnerabilität, Stress, Resilienz und Coping (vgl. Wittchen und Hoyer 2011, S. 20 ff.).

Diese vier Komponenten führen nur in ihrer Wechselwirkung zu Krankheit. Belastungen sind die Summe von Alltagsstress (minor stressors) und kritischen Lebensereignissen (major stressors). Beim Überschreiten einer bestimmten Schwelle, kann die Krankheit ausbrechen.

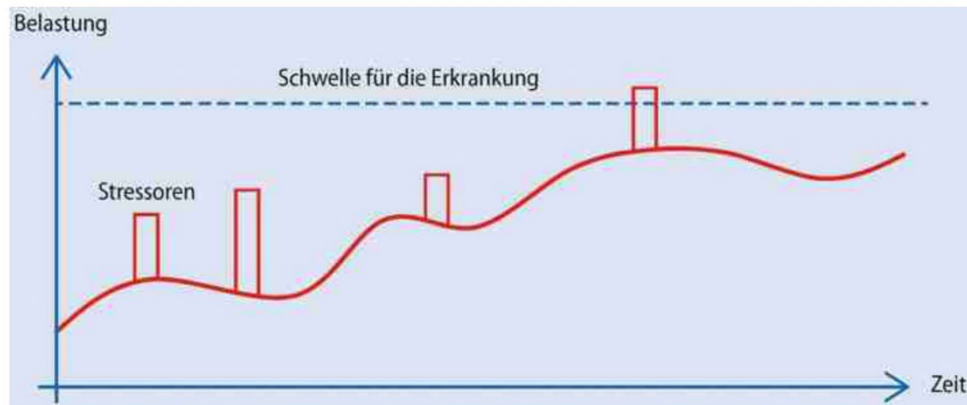


ABBILDUNG 3: VULNERABILITÄTS-STRESS-MODELL (AUS: MOHR ET AL. 2017, S. 31)

Folgende Faktoren wirken auf die Summe des Stresserlebens und die Erkrankungsschwelle:

Vulnerabilität, auch Disposition genannt, ist die Anfälligkeit für den Erwerb einer Erkrankung. Sie wird durch Faktoren wie Genetik, Erwerb im Laufe des Lebens und gesundheitsschädliches Verhalten bestimmt.

Diese Vulnerabilitäten werden erst durch auslösende Ereignisse relevant. Ein möglicher Auslöser ist Stress.

Stress ist hier eine Stressreaktion nach Selye, also die "klassische" Allgemeine Anpassungsreaktion. Dieses Modell bezieht alles biologischen, psychischen und sozialen Anforderungen an eine Person ein, die eine Anpassungsreaktion auslösen.

Das Ausmaß dieser Stressreaktionen wird bestimmt durch die Resilienz einer Person. *Resilienz* ist das Gegenstück zu Risikofaktoren der Vulnerabilität: Sie reduzieren die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten einer Krankheit. Das Modell zieht hier soziale Faktoren wie die Unterstützung aus dem sozialen Umfeld, sozioökonomische Umweltbedingungen, den sozioökonomischen Status, biologische und psychische Faktoren (z.B. funktionale oder dysfunktionale Denkmuster) ein.

Eine weitere Kompetenz ist neben der Resilienz das *Coping*, oder auch die Handlungskompetenz, zeigt, wie gut eine Person mit herausfordernden Situationen umgehen kann - also wie effizient und flexibel sie auf Stress reagiert. (Harring, 2022, 266 f.)

2.2 GESUNDHEITSBEZOGENE MODELLE

„Gesundheit bezeichnet den Zustand des Wohlbefindens einer Person, der gegeben ist, wenn diese Person sich psychisch und sozial in Einklang mit den Möglichkeiten und Zielvorstellungen und den jeweils gegebenen äußeren Lebensbedingungen befindet. Gesundheit ist nach diesem Verständnis ein angenehmes und durchaus nicht selbstverständliches Gleichgewichtsstadium von Risiko- und Schutzfaktoren, das zu jedem lebensgeschichtlichen Zeitpunkt immer erneut in Frage gestellt ist. Gelingt das Gleichgewicht, dann kann dem Leben Freude und Sinn abgewonnen werden, es ist eine produktive Entfaltung der eigenen Kompetenzen und Lernpotentiale möglich, und es steigt die Bereitschaft, sich gesellschaftlich zu integrieren und zu engagieren.“
(Hurrelmann, 2010, S. 146)

Also ist Gesundheit laut Hurrelmann mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit. Es ist vielmehr ein eigenes Konzept, was laut Hurrelmann erstmal gar nicht Krankheit an sich mit einbezieht. Schwierig ist aber die Kategorisierung und Feststellung von Gesundheit, weil für Gesundheit eben kein ICD o.ä. existiert, es gibt keine „Gesundheitssymptome“ wie es Krankheitssymptome gibt.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bemüht sich aber 1986 in der Ottawa-Charta, der Abschlusserklärung der ersten der ersten Internationalen Konferenz zur Gesundheitsförderung der Weltgesundheitsorganisation um eine Definition: „Grundlegende Bedingungen und konstituierende Momente von Gesundheit sind Frieden, angemessene Wohnbedingungen, Bildung, Ernährung, Einkommen, ein stabiles Öko-System, eine sorgfältige Verwendung vorhandener Naturressourcen, soziale Gerechtigkeit und Chancengleichheit. Jede Verbesserung des Gesundheitszustandes ist zwangsläufig fest an diese Grundvoraussetzungen gebunden.“

Diese Definition ist weitfassend und ebenso stark kritisiert, weil sie einen Optimalzustand beschreibt, der schwer zu erreichen ist. Außerdem liefert sie keine konkreten Details, wie Gesundheit zu verbessern ist, sondern bleibt bei weitläufigen Begriffen – genaue Handlungsanweisungen für Politik und das Gesundheitssystem fehlen.

2.2.1 SALUTOGENESE

Anknüpfend an die Pathogenese entwickelte Antonovsky 1979 die Salutogenese. Er betrachtete Krankheit und Gesundheit auch auf einem Kontinuum. Im Gegensatz zur Pathogenese ging es ihm bei der Salutogenese nicht um den Prozess der Entstehung von Krankheiten aufgrund körperlicher Ursachen, sondern um das den Prozess und das Vorhandensein von Gesundheit. Genauer untersuchte Antonovsky die Fragestellung, warum manche Menschen trotz hoher Belastungen gesund bleiben. Der Mensch als solches soll in seiner Gesamtheit betrachtet werden und nicht nur seine Krankheit und die Heilung dieser. Es unterscheiden sich außerdem objektive Gesundheit und subjektives Wohlergehen: Eine kranke Person kann sich gut fühlen, und eine gesunde Person kann sich schlecht fühlen.

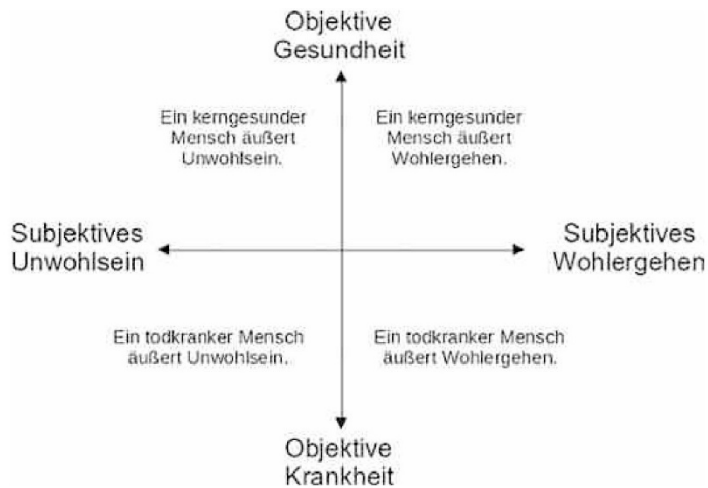


ABBILDUNG 4: OBJEKTIVE KRANKHEIT UND GESUNDHEIT UND SUBJEKTIVES WOHLBEFINDEN (BAK, 2023, S. 15)

Ein wichtiger Faktor bei der Betrachtung, wo sich ein Mensch auf dem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum befindet, ist der Kohärenzsinn, welcher sich in Kindheit und Jugend entwickelt. Kohärenz ist eine Grundhaltung, dass das eigene Leben verstehbar, handhabbar und sinnvoll ist. Diese drei Faktoren beeinflussen, wie Menschen ihr Leben und Belastungen wahrnehmen.

Antonovsky unterteilt Kohärenz in drei Dimensionen:

Verständlichkeit (comprehensibility) umfasst das Gefühl, dass die Welt strukturiert, vorhersehbar und erklärbar ist. Stimuli können auch dann kognitiv als verständlich wahrgenommen werden, wenn sie emotional als negativ bewertet werden.

Bewältigbarkeit (manageability) umfasst das Vertrauen, dass man über Ressourcen verfügt, um die Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen.

Bedeutsamkeit (meaningfulness) ist das Empfinden, dass Herausforderungen es wert sind, bewältigt zu werden, und dass das Leben einen Sinn hat. Dieser Bereich ist nach Antonovsky besonders wichtig, weil eine fehlende Bewältigbarkeit durch die Motivation der Person, nach Lösungen zu suchen, ausgeglichen werden kann.

Auf die Entwicklung des Kohärenzsинns wirken die generalisierten Widerstandsressourcen (generalized resistance resources). Dazu gehören Bewältigungsstrategien, soziale Faktoren wie Unterstützung bei der Bewältigung und gesellschaftliche Faktoren wie kulturelle Stabilität.

Kohärenz ist deshalb wichtig, weil Menschen mit einer starken Kohärenz Stress besser verarbeiten können und eher gesund bleiben. Sie sehen Krisen nicht nur als Bedrohung, sondern auch als Chance zur Entwicklung. (Harring, 2022, S. 267)

Für die vorliegende Arbeit ist dieses Modell insofern von Bedeutung, als dass die Salutogenese unter anderem danach fragt, wie Gesundheit unter erheblicher Belastung erhalten bleibt. Da der Arbeitsalltag von Musiker:innen mit genau solchen extremen Belastungen verbunden ist, ist dieses Modell hilfreich, um gesundheitsförderliche Strategien in den Mittelpunkt zu stellen.

2.2.2 MODELL DER DETERMINANTEN VON GESUNDHEIT

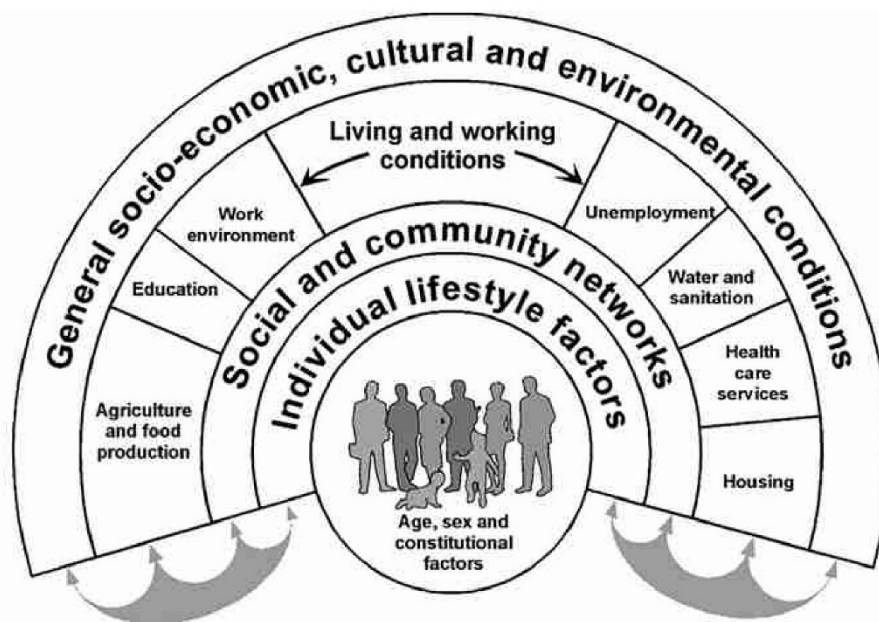
Ein weiteres Modell, was sich mit Faktoren in Bezug auf Gesundheit beschäftigt, ist das Modell der Determinanten von Gesundheit. Entworfen wurde es von Margaret Whitehead und Göran Dahlgren, die von der WHO selbst damit beauftragt wurden; wobei das Modell erst nicht abgedruckt wurde, weil es von der WHO als zu kompliziert für die Zielgruppe wahrgenommen wurde. Später wurde es dann vom Schwedischen Institut für Zukunftsstudien abgedruckt, weil Dahlgren dort arbeitete. Aus diesem Druck wurde es dann immer wieder zitiert – und „aus Versehen“ zu einem Standard. (Dahlgren & Whitehead, 2021, S. 20)

Die Determinanten von Gesundheit sind Faktoren, die sich positiv oder negativ auf die Gesundheit eines Individuums auswirken. (Harring, 2022, S. 269)

Um sich die zusätzlichen Wirkungsebenen von Strategien zur Gesundheitsförderung anzusehen, muss man sich erst einmal ansehen, was Gesundheit bedroht, fördert und schützt.

Dies illustriert die folgende Grafik, in welcher es vier Ebenen gibt, die übereinanderliegen. Die größte Ebene sind sozioökonomische, kulturelle und umweltbedingte Faktoren. In der zweiten Ebene sind die materiellen und sozialen Faktoren in denen Menschen leben und arbeiten wie z.B. Unterbringung, Bildung, Gesundheitsstrukturen usw. In der dritten Ebene findet man Unterstützung von Freunden, Familie, Nachbarn und des lokalen Netzwerks. In der letzten Ebene befinden sich die Entscheidungen des Individuums, also beispielsweise für welche Nahrung, Kleidung etc. sich die Person entscheidet.

Zusätzlich dazu gibt es noch feste Eigenschaften wie das Alter, das Geschlecht und die genetischen Eigenschaften. Über diese hat man keine Kontrolle. (Dahlgren & Whitehead,



1991) Source: adapted from Dahlgren and Whitehead, 1991

ABBILDUNG 5: DIE MABGEBLICHEN DETERMINANTEN VON GESUNDHEIT (DAHLGREN & WHITEHEAD, 2021, S. 22)

Die Bereiche beeinflussen sich gegenseitig und sind somit im Ganzen zu betrachten. Wenn also eine Person gezielt ihre eigene Gesundheit verbessern wird, so hat nicht nur sie selbst () einen Einfluss, sondern beispielsweise auch ihr soziales Netzwerk, was das unterstützen oder erschweren kann. Dementsprechend sind gesundheitsfördernde Maßnahmen, die sich ausschließlich auf das Individuum beziehen, nicht zielgerichtet. (Harring, 2022, S. 269)

Das Modell der Determinanten von Gesundheit nach Dahlgren und Whitehead (1991) zeigt, dass Gesundheit das Ergebnis eines komplexen Zusammenspiels individueller, sozialer und struktureller Faktoren ist. Wichtig für die vorliegende Arbeit ist der Faktor, dass psychische Gesundheit nicht ausschließlich vom individuellen Verhalten abhängt, sondern maßgeblich auch von gesellschaftlichen Rahmenbedingungen beeinflusst wird. Im Kontext von Musiker:innen wird so sichtbar, dass Belastungen wie der Selbstvermarktungsdruck nicht nur persönliche Herausforderungen darstellen, sondern auch die strukturellen Bedingungen der Musikbranche zeigen.

2.2.3 MODELL DER „POSITIVEN GESUNDHEIT“

Die angeführten Modelle zeigen, wie vielfältig und komplex der Bereich der "Gesundheit" ist. Nicht nur wandelt er sich stetig, also beispielsweise von der Pathogenese zur Salutogenese, sondern zusätzlich stehen alle Bereiche untereinander in einer Wechselwirkung und sind alle in ihrer Gesamtheit relevant. (Harring, 2022, S. 270)

Die WHO-Definition von 1948 war deshalb damals revolutionär, weil es den erforderlichen Wandel von Gesundheit als defizitärem, negativen Begriff zu einem ganzheitlichen Begriff umfasste, der psychische und soziale Faktoren mit einbezieht. Sie bezeichnet Gesundheit als "state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity", also als Status des vollständigen physischen, mentalen und sozialen Wohlergehens und nicht nur als Abwesenheit von Krankheit.

Damals war diese Definition revolutionär, aus heutiger Sicht hat sie Defizite: Die Bezeichnung als "vollständiges" Wohlergehen ist insofern schwierig, als dass sie Gesundheit als absoluten Status darstellt. Dies stellt dann als Folge die meisten Menschen als krank dar, und fördert die Medikalisierung der Gesellschaft. Unter Medikalisierung versteht man die Ausweitung medizinischer Deutungen und Interventionen auf immer mehr Lebensbereiche, wodurch soziale oder individuelle Phänomene zunehmend als medizinische Probleme verstanden und behandelt werden. Dies wird oft kritisch gesehen, weil es dazu führt, dass menschliche Erfahrungen wie Trauer, Leistungsabfall, Lebenswandel, als medizinische Probleme gedeutet werden und Menschen sich krank fühlen, obwohl sie eine normale Lebensphase durchlaufen. Außerdem stärkt es die Abhängigkeit von Medizin und Pharmaindustrie und führt zu Überdiagnostik und Übertherapie.

Auch werden gesellschaftliche Probleme in den Bereich des Individuums verschoben, wenn z.B. ein Antidepressivum verschrieben wird, statt die Arbeitsbedingungen zu verbessern.

Das zweite Problem ist der demographische Wandel und der damit einhergehende Wandel im Bereich der Krankheiten: Während zur Zeit der Definition waren akute Krankheiten das größte Problem darstellten, sind es heutzutage chronische Krankheiten. Damals starb man schnell an einer chronischen Krankheit; heute ist Altwerden mit chronischen Krankheiten die Norm.

Das dritte Problem betrifft die Operationalisierung der Definition. Die WHO hat zwar mehrere Systeme entwickelt, um Krankheiten zu klassifizieren und Aspekte von Gesundheit, Behinderung, Funktionsfähigkeit und Lebensqualität zu beschreiben. Aufgrund des Bezugs auf einen vollständigen Zustand bleibt die Definition jedoch ‚unpraktikabel, da ‚vollständig‘ weder operationalisierbar noch messbar ist‘.

Als Folge gab es mehrere Versuche, die Definition zu adaptieren und zu erweitern. Die bekannteste ist die Ottawa Charta, die in Kapitel 2.2 erläutert wurde. Diese Studie ist ein weiterer Versuch, den Gesundheitsbegriff zu erweitern. (Huber et al., 2011, 1ff.)

Deshalb wird Gesundheit im neuen dynamischen Konzept der ‚positiven Gesundheit‘ als „ability to adapt and to self-manage, in the face of social, physical and emotional challenges“ (Huber et al., 2016, S. 7) gesehen, also als Fähigkeit, sich trotz sozialer, physischer und emotionaler Herausforderungen anzupassen und sich selbst zu managen.

Eine Mixed-Methods-Studie von 2016 von Huber et. al. denkt das Konzept der positiven Gesundheit weiter, indem es Akteure der Gesundheit (Patient:innen, Fachkräfte, Politiker:innen) zum Konzept der positiven Gesundheit befragt. Dazu teilten sie Indikatoren für Gesundheit in sechs Kategorien ein: körperliche Funktionen, mentale Funktionen und Wahrnehmung, spirituelle/existenzielle Dimension, Lebensqualität, soziale Partizipation, Alltagsfunktionen. Bemerkenswert ist, dass Patient:innen alle Dimensionen als nahezu gleich relevant einstufen, während Fachkräfte den körperlichen Aspekten größeres Gewicht gaben.

Gleich ist im Gegensatz dazu, dass die meisten Befragten es befürworteten, dass eine Person nach diesem Konzept mehr als ihre Krankheit ist. Der Fokus liegt auf den Stärken der Person, nicht auf den Schwächen. (Huber et al., 2016, S. 7)

Das Konzept der Positiven Gesundheit ist für die vorliegende Arbeit sehr wichtig, weil es einen ganzheitlichen Blick auf Gesundheit vorgibt. Es verdeutlicht, dass auch psychosoziale, existenzielle und spirituelle Faktoren – wie Sinnhaftigkeit, Teilhabe und Lebensqualität – einen maßgeblichen Einfluss auf das Wohlbefinden haben. Wenn man also auf Musikschaaffende schaut, liegt es insofern auch nahe, Selbstvermarktungsdruck nicht nur als Stressor und Belastungsfaktor zu untersuchen, sondern auch die Felder Anpassungsfähigkeit und Ressourcen in den Fokus zu nehmen.

2.3 PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN

2.3.1 DUAL-CONTINUA-MODELL

Das **Dual-Continua-Modell** hat sich aus zwei Grundtheorien der Gesundheitswissenschaften und Psychologie entwickelt – der Pathogenese und der Salutogenese:

Psychische Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Störungen, sondern das Vorhandensein von Wohlbefinden. Das heißt, dass der Fokus auf der Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden liegt und nicht nur auf der Vermeidung von Krankheit: „The aim of positive psychology is to begin to catalyze a change in the focus of psychology from preoccupation only with repairing the worst things in life to also building positive qualities.“ (Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M., 2000)

Das Dual-Continua-Modell, entwickelt durch Corey Keyes, vereint Pathogenese und Salutogenese. Es setzt die beiden Modelle in Verbindung und besagt, dass es voneinander unabhängige Dimensionen sind, die aber miteinander verbunden sind: „In short, mental health is not merely the absence of mental illness; it is not simply the presence of high levels of subjective well-being. Mental health is best viewed as a complete state consisting of the presence and the absence of mental illness and mental health symptoms.“ (Psychische Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von psychischer Krankheit und auch nicht nur das Vorhandensein subjektiven Wohlbefindens. Psychische Gesundheit kann man sich am besten vorstellen als einen Gesamtstatus, der das Vorhandensein UND das Nichtvorhandensein psychischer Krankheit und psychischer Symptome umfasst.) (Keyes, 2002, S. 210)

Man kann also psychische Erkrankungen und ein hohes subjektives Wohlbefinden haben – oder umgekehrt frei von psychischer Krankheit sein, aber auch wenig Wohlbefinden erleben.

3 PSYCHISCHE GESUNDHEIT VON MUSIKER:INNEN: STAND DER FORSCHUNG

3.1 FRÜHERE STUDIEN: DOMINANZ DES DEFIZITFOKUS

Der Wandel von Pathogenese hin zu vollkommeneren, gesundheitsfokussierenden Konzepten macht sich auch bemerkbar, wenn man sich Studien zu Psychischer Gesundheit von Musiker:innen ansieht. Auch hier wurde jahrzehntelang der Fokus auf psychische Erkrankungen gelegt, ohne einen parallelen Fokus auf psychische Gesundheit.

Wenn man sich den Stand der Forschung bis ca. 2021/2022 ansieht, fällt dieser Fokus auf, der sich schon in den Titeln der Forschungen und Magazine zeigt. Ein Beispiel dafür ist das Magazin „Medical Problems of Performing Artists (MPPA), welches seit den 1980ern eines der wichtigsten Magazine in diesem Bereich ist. Es beschäftigt sich schwerpunktmäßig mit medizinischen und psychischen Problemen darstellender Künstler*innen, also z.B. mit Sucht, Depression, Auftrittsangst und körperlichen Schäden.

Auch bei Zeitschriften wie Psychology of Music und Musicae Scientiae liegt der Fokus im defizitären Bereich und es finden sich viele Studien zu Stress, Burnout und Leistungsangst, wobei positive Aspekte von Musiker:innengesundheit nicht zu finden sind.

Dieses Defizitnarrativ lässt sich aber auch in populärwissenschaftlichen Magazinen finden: Große Magazine wie Pitchfork und Clash Magazine berichten über die „Mental-

Health-Krise“ in der Musikbranche. Es gibt einen reinen Fokus auf Suizide, Burnout, Depression. So hat sich über Jahre das Bild vom psychisch belasteten, unglücklichen Musiker in der Öffentlichkeit etabliert. Gesundheitsfokussierte Ansätze wie die Salutogenese und Positive Psychologie fanden so erst spät den Eingang in die musikpsychologische Forschung und sind dementsprechend im populärwissenschaftlichen Bereich noch nicht sehr verbreitet.

In der Studie von Cardoso et al. "Mental health challenges in professional musicians: A systematic review of stress, anxiety, and depression" geht es um Musiker:innen und ihre psychischen Herausforderungen. Cardoso et al. (2025) fassen systematisch 30 Studien zusammen und zeigen, dass Stress, Angst und Depression bei professionellen Musikerinnen deutlich über dem Durchschnitt anderer Berufsgruppen liegen. Die Thematik Musik-Performance-Angst dominieren. Auch, wenn am Titel erkennbar ist, dass auch diese Studie den Fokus auf einen defizitären Gesundheitsbegriff legt, ist ein Aspekt der Studie interessant: Systematisch wurden Datenbanken wie PubMed, Scopus und Web of Science mit Suchbegriffen wie "mental health," "musicians," "professional musicians," "stress," "anxiety," "depression," aber eben auch "psychological well-being" durchsucht und die Trefferlisten analysiert.

In der Trefferbelle, die ich übernommen habe, habe ich die Treffer, die im Bereich positiver Gesundheit einzuordnen sind, grün markiert. Man sieht, dass nur 6 von 30 Ergebnissen diesem Bereich zuzuordnen sind. Die anderen Studien wurden mit Fokus auf den defizitären Krankheitsbegriff durchgeführt. Studien, die sich zumindest mit der Prävention psychischer Krankheit beschäftigen, oder mit der Behandlung psychischer Erkrankungen, habe ich blau markiert (das sind zumindest schon 10 von 30). Zusätzlich habe ich eine Jahresspalte eingefügt und die Resultate nach der Jahreszahl sortiert. Man kann sehen, dass in den Jahren 2018 – 2024 mehr Markierungen zu finden sind, sich also mehr Studien zu diesem Bereich zuordnen lassen. Papers, die dem Bereich positiver psychischer Gesundheit zuzuordnen sind (grün), sind erst ab dem Jahr 2020 zu finden. (Cardoso et al., 2025, S. 3611)

Jahr	Study	Population Sample	Results	Conclusions
2024	Mazzon, et al. [6]	Sample size: 77 professional musicians.	Severe music performance anxiety affects 47% of musicians. SFERA factors negatively correlated with music performance anxiety scores.	Severe MPA common among musicians, linked to practice-related pain. SFERA factors negatively correlated with MPA. Energy predicts anxiety levels.
2024	Gómez-López and Sánchez-Cabrero [9]	Sample size: 17 professional musicians in training	Significant decrease in musical performance anxiety post-program. Improvement in anxiety levels one year later.	Significant decrease in musical performance anxiety post-program implementation. Positive impact sustained one year after program application.
2024	King [15]	Sample size: 317 popular musicians participated in the survey.	Four stress factors identified: Work Insecurity, Tour, Performance, Professional Relationship. Work Insecurity Stress linked to depression and anxiety.	Four factors impact psychological functioning in musicians. Findings can guide outreach and therapeutic strategies.
2024	Ryan, et al. [17]	Sample size: 555 self-referred performers participated in the study.	Significant reductions in PHQ-9 and GAD-7 scores post-intervention. 88% of users willing to recommend the service.	High satisfaction rates among performing artists using the service. Importance of tailored interventions for industry-specific mental health challenges
2024	Habe and Biasutti [29]	Population sample includes music students and professionals.	Music students and professionals in Western Balkans experience MPA regularly. Importance of developing preventive strategies in music education highlighted.	Holistic approach to coping with music performance anxiety. Importance of psychological factors in music education emphasized

2023	Chelkowska-Zacharewicz and Baran [10]	Sample sizes: 57 and 63 musicians.	Psychological flexibility model aids musicians' well-being and performance. Differences in committed actions and inflexibility observed between avoidance groups.	Psychological flexibility model aids musicians' well-being and performance. Differences in experiential avoidance impact musicians' committed actions and attention.
2023	Passarotto, et al. [12]	Population sample size: 30 pianists.	Anxiety correlated with practice time and repetitions in pianists. High anxiety associated with poor music performance quality in pianists.	Anxiety is positively correlated with practice time and number of repetitions. High levels of anxiety are associated with poor music performance quality.
2023	Lecuona, et al. [33]	Sample size: 151 musicians assessed.	Mindfulness negatively associated with negative affect and music performance anxiety. Music performance anxiety positively associated with negative affect and self-consciousness.	Mindfulness negatively associated with negative affect and music performance anxiety. Music performance anxiety linked to negative affect and self-consciousness.
2022	Pallavi and Vijayan [32]	Sample size: 104 Professional Musicians.	No significant difference between Music Teachers and Performers in variables. Mental Health, Job Satisfaction, and Music Performance Anxiety correlated.	No significant difference in mental health, job satisfaction, and music performance anxiety between music teachers and performers. Shifting to online platforms during the pandemic had no major impact on professional musicians.
2021	Fernández Granados and Bonastre [18]	Sample size: 46 singers from a university choir.	Significant differences in Psychological Vulnerability, Specific Cognitions, Motor scales post-intervention. Acquisition of adaptive coping techniques and positive experience valued by group.	Emotional and cognitive factors have a significant impact on music performance anxiety (MPA). The intervention program resulted in improved scores in psychological vulnerability, specific cognitions, and motor and physiological scales.
2021	Spahn, et al. [26]	Sample size: 532 musicians participated in the study.	Three types of music performance anxiety identified. Self-efficacy and coping crucial for performance experience.	Three types of MPA identified: low, reducing, increasing symptoms. Self-efficacy crucial in managing MPA symptoms during performance.
2020	Geeves, et al. [13]	Sample size: Four professional musicians from Cloud Control.	Wellbeing linked to creative performance experiences through Performance Headspace and Connection with Audience. Positive and negative performance experiences influenced by Performance Headspace and Connection with Audience.	Wellbeing linked to creative performance through Performance Headspace and Audience Connection. Positive and negative performance experiences influenced by creative practice.
2019	Loveday, et al. [11]	Sample size: 254 musicians from 13 countries.	Professional musicians have higher anxiety and depression levels. Music career linked to poor mental wellbeing in musicians.	Professional musicians have lower mental wellbeing. Status and success predict higher anxiety and depression.
2019	Burin, et al. [14]	Sample size: 214 Brazilian musicians.	High percentages of musicians experience high levels of music performance anxiety. Musicians commonly use emotion-focused coping strategies to manage music performance anxiety.	High MPA levels affect musicians significantly. Preventive strategies and interventions are needed for MPA management.
2019	Cohen and Bodner [24]	Sample size: 202 professional classical orchestral musicians.	Majority of musicians report experiencing high flow. Significant negative association between flow and music performance anxiety.	Flow and MPA are negatively associated in professional musicians. Fostering flow techniques may reduce MPA and enhance performance.
2018	Austin [22]	Sample sizes varied; many studies had small samples.	Overall effect size of interventions: Hedge's $g = -0.627$. Largest effect size in combination interventions: Hedge's $g = -0.813$.	Include cognitive and physiological components for effective interventions. Longer than 6 weeks interventions likely more effective.
2018	Nedelcut, et al. [16]	Sample size: 580 subjects surveyed.	Musicians have higher anxiety levels compared to controls. Music students have higher anxiety levels than trained musicians.	Employed musicians have higher body weight, less anxiety (except for soloists), eat more frequently on the run, have less meals per day with their family, have less sleep problems, smoke less than music students. Music students show unhealthy behaviors more frequently than controls.
2016	Maciente [19]	Sample size: Professional musicians from São Paulo state orchestras.	High anxiety levels reported among professional musicians. Common symptoms include inability to relax and fear of failure.	Greater insight needed into Musical Performance Anxiety research. Coping strategies can improve musicians' quality of life.
2015	Brooker [20]	Sample size: 52 Grade 8 pianists.	Significant improvement in performance post-intervention for therapy groups. Decreased music	Significant improvement in performance post-therapy interventions. Decreased music performance anxiety in therapy groups.

			performance anxiety in therapy groups.	
2015	Nicholson, et al. [27]	Sample size: 130 professional musicians participated.	MPA varies by performance setting; highest in solo performances. Fear of negative evaluation predicts MPA across all contexts.	Fear of negative evaluation core component of MPA. Social anxiety predicts MPA in different performance settings.
2015	Kenny and Ackermann [21]	Sample size: 377 professional orchestral musicians participated.	84% of musicians experienced performance-related pain. Higher pain severity linked to depression and music performance anxiety.	Musicians experience significant performance-related pain and psychological distress. Treatment for pain should consider depression and performance anxiety.
2013	Papageorgi, et al. [37]	Sample size: 244 musicians (170 undergraduates, 74 professionals).	Performance anxiety concerns many undergraduate and professional musicians. Western classical musicians report higher performance anxiety levels.	Performance anxiety concerns many undergraduate and professional musicians. Musical genre affects perceived anxiety levels and experiences.
2013	Williamon, et al. [28]	Sample size: One expert musician (Melvyn Tan).	Physiological responses decrease in high-stress musical performance. Complexity science provides accurate assessment of stress levels in musicians.	Complexity science provides accurate assessment of stress levels in musicians. Physiological responses decrease in high-stress musical performances.
2012	Hoffman and Hanrahan [25]	Sample size: 33 musicians aged 19 to 66 years.	Significant reduction in self-reported anxiety in treatment group. Performance quality increased in treatment group, decreased in control group.	Short-term mental skills intervention reduces music performance anxiety. Cognitive restructuring improves performance quality in musicians.
2009	Khalsa, et al. [23]	Sample size: 45 young professional musicians.	Yoga reduced performance anxiety and improved mood in musicians. No significant changes in PRMDs, stress, or sleep quality.	Yoga and meditation reduce performance anxiety and improve mood. Long-term practice may enhance musical performance enjoyment.
2009	Yoshie, et al. [31]	Sample size: Seven highly trained pianists participated.	Performance quality decreased under competition stress conditions. Increased autonomic arousal and muscle activity during competition.	Increased stress impairs pianists' performance quality. Investigating relationships between stress and performance measures.
2006	Langendörfer, et al. [30]	Sample size: 122 professional orchestra musicians.	Study examined personality traits and coping strategies' influence on performance anxiety. Performance anxiety varies between rehearsal and performance situations.	Personality traits influence performance anxiety in musicians. Coping strategies vary between rehearsals and performances.
2004	Schlesinger [36]	Sample size: 47 creative artists in Jamison's study.	Psychological autopsies are not valid research tools. Many studies on creativity and mental illness are poorly designed.	Psychological autopsies are not valid research tools. Public appetite for the doomed artist persists.
1995	Van Kemenade, et al. [34]	Sample size: 155 out of 650 musicians.	91 out of 155 musicians experience significant performance anxiety. Anticipation anxiety reported days, weeks, or months before performances.	Performance anxiety significantly affects musicians' professional and personal lives. Coping strategies should be taught in music curricula.
1987	Wills and Cooper [35]	Sample size: 246 popular musicians in the UK.	Musicians suffer from above-average levels of psychological anxiety. Lack of mental well-being is predicted by performance anxiety, poor physical working conditions, work overload, and impact on social and family life.	Popular musicians suffer from above-average levels of psychological anxiety. Lack of mental well-being is predicted by performance anxiety, poor physical working conditions, work overload, and impact on social and family life.

TABELLE 1: CARDOSO, LEONIDO ET AL 2025 - MENTAL HEALTH CHALLENGES IN PROFESSIONAL.JPG (CARDOSO ET AL., 2025, S. 3614)

Es lässt sich also feststellen: Der Anteil, der sich der positiven Psychologie zuordnen lässt, ist immer noch sehr gering. Ein Großteil der Papers erforscht Musikerdasein und seine psychischen Auswirkungen immer noch anhand defizitärer, krankheitsbasierter Studien. Das spiegelt auch meine Erfahrungen der Recherche dieses Bereichs wider: Man findet sehr viele Papers zu Musik und (psychischer) Krankheit, aber nur wenige zu Musik und (psychischem) Wohlbefinden.

3.2 NEUERE GESUNDHEITSORIENTIERTE ANSÄTZE UND DIE STUDIE VON ASCENSO ET AL.

Im medizinischen und psychologischen Bereich erfolgte der Wandel vom Krankheitsfokus zum Gesundheitsfokus über mehrere Jahrzehnte: In den 1970ern gab es den theoretischen Wandel (Salutogenese) durch Antonovsky. In den 1980ern übernehmen WHO und Politik den erweiterten Gesundheitsbegriff (Ottawa-Charta 1986). In den 1990er/2000ern werden neue Studiengänge und Berufsfelder umgesetzt (Public Health, Gesundheitsförderung, Prävention). Heute ist dieser Gesundheitsbegriff in vielen Disziplinen etabliert.

Im musikpsychologischen Bereich erfolgte dieser Wandel deutlich später. Bis Mitte der 2010er lag bei Forschungen in diesem Bereich der Fokus auf dem Krankheitsbegriff (s.o.).

Erst ab 2016 gab es erste nicht ausschließlich krankheitsorientierte Studien (Ascenso, Williamon & Perkins 2016, Resilienzstudie 2021). 2016-2017 gab es dann auch eine Untersuchung der University of Westminster. Diese Studie arbeitete zwar weiterhin mit krankheitsbezogenen Daten, hatte aber immerhin eine systemische Perspektive und fokussierte sich außerdem auf Awareness und Intervention.

Erst 2021/2022 wurde durch eine wegweisende Thesis von Sara Garcia Ascenso die Thematik wirklich tief und mit klarem Fokus auf Gesundheit durchdrungen. Sie war die erste Wissenschaftlerin, die das Dual-Kontinuum-Modell auf psychische Gesundheit von Musiker:innen angewendet hat. Während die meisten Studien, beispielsweise auch Cardoso et al. (2025) die psychischen Belastungslagen betonen, berücksichtigt Ascenso (2021) in ihrem Ansatz sowohl Belastung als auch Wohlbefinden – und zeigt, dass viele Musiker:innen trotz psychischer Belastung hohes Wohlbefinden erleben.

Ascensos Paper „Musicians' wellbeing: A cross-sectional investigation within the framework of positive psychology“ (2021) ist ein wichtiges Paper im Bereich psychischer Gesundheit unter Musiker:innen, weil es den Stereotyp des unglücklichen, psychisch kranken Musikers widerlegt. Es steht im Kontrast zu einer Vielzahl vorheriger veröffentlichter Papers, die ebendiesen Stereotyp unterstreichen. Es zeigt auf, dass diese vorherigen Papers ihre Aufmerksamkeit auf psychische Krankheiten und Auffälligkeiten lenken. Als Beispiel kann man ein renommiertes Magazin aus dem Bereich sehen: 'Medical Problems of Performing Arts', was diesen Stereotypen schon im Namen trägt.

Im Gegensatz dazu lenkt Ascenso den Blick weg von psychischen Problemen hin zu psychischem Wohlbefinden: Sie untersucht die Psyche von Musiker:innen unter dem Aspekt positiver Psychologie. Das heißt, dass nicht nur ‚negativ‘ psychische Erkrankungen untersucht werden, sondern auch ‚positiv‘ der Bereich des psychischen Wohlbefindens miteinbezogen wird.

Psychisches Wohlbefinden wird hierbei in zwei Bereiche eingeteilt: Das hedonische Wohlbefinden und das eudaimonische Wohlbefinden. Dabei geht es beim hedonischen Wohlbefinden mehr um das Gefühl, glücklich und zufrieden zu sein, insbesondere

durch die Erfüllung von sinnlichen und emotionalen Bedürfnissen. Das eudaimonischen Wohlbefinden bezieht sich auf Selbstverwirklichung und darauf, das Leben in Übereinstimmung mit den eigenen Werten und Potenzialen zu leben.

Weiterhin verwendet Ascenso in ihrem Paper auch das Dual-Continua-Modell der psychischen Gesundheit. Es besagt, dass psychische Gesundheit und psychische Krankheit zwei voneinander unabhängige, aber miteinander verbundene Dimensionen sind.

Dieses Modell sieht sie durch durchgeführte Studien bestätigt: Viele Musiker:innen, die psychisch erkrankt sind, haben trotzdem ein gutes psychisches Wohlbefinden. Musik als Beruf trägt weiterhin auch zu einem guten psychischen Wohlbefinden bei (Ascenso 2021).

Um zu ihren Ergebnissen zu kommen, guckt sich Ascenso drei verschiedene ältere Studien an, die verschiedene Fragebögen zur Erfassung psychischer Krankheit verwenden:

Die erste Studie, die Ascenso betrachtet, wendet als Fragebogen den „Mental Health Continuum – Long Form“ an. Positive psychische Gesundheit ergibt sich hier durch hohe oder moderate Punktzahlen in emotionalem, psychologischem und sozialem Wohlbefinden. Im Gegensatz zu früheren Studien, die mit zunehmendem Alter des Menschen einen Rückgang der Zufriedenheit in den Feldern Persönliches Wachstum und Lebenssinn gezeigt hatten, zeigt diese Studie, dass Musiker:innen schon früh in ihrem Leben in diesen Feldern hohe Zufriedenheit haben und das im Verlauf ihres Lebens auch so bleibt. Musikmachen schafft einen Raum, in dem gute Bedingungen für persönliche Weiterentwicklung herrschen und Musiker:innen ihr Selbst als wachsend erleben und ihr eigenes Potenzial wahrnehmen - in allen Altersgruppen.

Ähnliche Ergebnisse gibt es auch im Bereich Soziale Kontribution, also inwiefern ein Mensch das Gefühl hat, mit seinem Wirken positiv zur Gesellschaft beizutragen. Außerdem ließen sich alle Ergebnisse auf alle Bereiche von Musik anwenden. (Ascenso, 2021)

Kunst und Geisteswissenschaften tragen gesondert zum eudaimonischen Wohlbefinden bei. Dieses ist zwar unter anderem genetisch bedingt, wird aber vor allem auch durch das Umfeld des Individuums geformt. Deshalb trägt Musikschaffen zu einem guten eudaimonischen Wohlbefinden bei. (Ascenso, 2021)

Die zweite Studie verwendet die Kessler Scale of Psychological Distress: 982 Musizierende haben die K10-Screening-Skala für unspezifischen psychischen Distress ausgefüllt, die eingesetzt wird, um psychische Erkrankungen zu diagnostizieren. Es zeigte sich, dass die Musizierenden besser abschnitten als die allgemeine Bevölkerung, also wenig unspezifischer psychischer Distress vorlag. (Ascenso, 2021)

Die Theorie des Dual-Continua-Modell bestätigte sich in der zweiten Studie: Psychisches Wohlbefinden und psychische Erkrankungen korrelierten kaum. Die Musizierenden, die einen so hohen psychologischen Distress angegeben hatten, der für

eine psychische Erkrankung spricht, hatten 36 % gleichzeitig ein hohes oder moderates psychisches Wohlbefinden. (Ascenso, 2021)

Die dritte Studie verwendete den „Meaning in Life Questionnaire and Work and Meaning Inventory“.

Musizierende erzielten hohe Werte in den Kategorien 'vorhandener Lebenssinn', 'bedeutungsvolle Arbeit', und 'Suche nach Bedeutung'. Obwohl Lebenssinn gegeben nach der Studie bei den Musizierenden gegeben ist, suchten sie weiterhin nach ihm. Das hat einen positiven Einfluss auf die Zufriedenheit mit ihrem Leben, also dem psychischen Wohlbefinden; aber einen negativen Einfluss auf psychologischen Distress.

Die Ergebnisse zeigten auch, dass das Erleben von Sinn in der Arbeit für Musiker:innen zur Folge hat, dass psychologischer Distress bezogen auf ihren allgemeinen Lebenssinn besser von ihnen abprallt. Zufriedenheit durch sinnvolle Arbeit schützt sie vor psychischem Distress in Bezug auf ihren Lebenssinn. (Ascenso, 2021)

3.3 DIE STUDIE VON COSTAS & VONDERAU: ARBEITSREALITÄT VON MUSIKER:INNEN IM STREAMING-ZEITALTER

Eine relevante Studie im deutschen Raum ist die Studie „Vergütung im deutschen Markt für Musikstreaming“, die durch die Beauftragte der Bundesregierung für Kultur und Medien gefördert wurde. Sie wurde im Zeitraum von Dezember 2022 bis März 2023 durchgeführt. Sie untersucht umfassend die Vergütungsstrukturen, Machtverhältnisse und Arbeitsrealitäten von Musikschaffenden im deutschen Streamingmarkt.

Die Relevanz dieser Studie zeigt sich einmal in ihrem empirischen Umfang und darin, dass die Bundesregierung und Verbände wie pro musik und VUT - Verband unabhängiger Musikunternehmer*innen e.V. immer wieder Bezug auf diese Studie nehmen.

Die Studie identifiziert und untersucht sechs zentrale Problembereiche des gegenwärtigen deutschen Musikstreamingmarktes, die für die Arbeits- und Lebensrealität professioneller Musiker:innen von besonderer Bedeutung sind. Dazu zählen erstens erhebliche Vergütungs- und Verteilungsdisparitäten: Im Jahr 2023 erzielten 68 % der Künstler:innen weniger als einen Euro Umsatz aus Streaming, während drei Viertel der gesamten Umsätze auf lediglich 0,1 % der Künstler:innen entfielen. (Costas et al., 2024)

Diese extreme Einkommenspolarisierung zeigt strukturelle Ungleichgewichte innerhalb der digitalen Wertschöpfungskette auf.

Weitere Problembereiche sind die eingeschränkte kulturelle Vielfalt im Streamingmarkt; eine zunehmende Arbeitsverdichtung sowie ein erweitertes Tätigkeitsprofil von Musiker:innen; große Unterschiede hinsichtlich der Vergütung und mangelnder Zugang zu Daten; sowie eine begrenzte Marktmacht von Musikschaffenden gegenüber Plattformen und großen Marktakteuren. Aus diesen Untersuchungen leitet die Studie schließlich einen politischen Handlungsbedarf ab, insbesondere im Hinblick auf Transparenz, faire Vergütungsmodelle und regulatorische Rahmenbedingungen. (Costas et al., 2024)

4 ERWEITERUNG DER PERSPEKTIVE: ZENTRALE RESSOURCEN FÜR EIN GESUNDES MUSIKER:INNENLEBEN

4.1 MOTIVATION: SELBSTBESTIMMUNG, SINN UND SELBSTWIRKSAMKEIT

Im Folgenden werden wir uns dementsprechend essenzielle Theorien zu „Motivation“ ansehen: (1) Die Self-Determination Theory (SDT) von Deci und Ryan, die erforscht wie Motivation und Kreativprozesse zusammenhängen, (2) eine Theorie von Csikszentmihalyi über Flow, also inwiefern Motivation, Flow und Kreativität zusammenhängen, (3) eine Studie von Krause, die die Self-Determination Theory von Deci und Ryan auf musikalische Partizipation anwendet, (4) eine Studie von Evans über Motivation im Bereich Musikalischer Bildung, die anhand einer Studie von Amabile zeigt, wie Motivation musikalisches Lernen und Wirken strukturiert.

In Ascensos Arbeit sind Aspekte von Motivation präsent, etwa durch den Fokus auf Sinn, Lebenszufriedenheit und Selbstverwirklichung, aber es erfolgt keine explizite Auseinandersetzung mit Motivationstheorien wie z.B. der Self-Determination Theory (Ryan & Deci, 2000) oder dem Drei-Komponenten-Modell von Amabile (1988). Motivation wird in der Studie nicht als eigenständige theoretische Dimension untersucht, sondern erscheint implizit im Rahmen eudaimonischen Wohlbefindens.

So wird etwa deutlich, dass Musiker:innen, die in ihrer Tätigkeit Sinn und Identität erleben, ein höheres psychisches Wohlbefinden aufweisen. Doch eine gezielte Analyse von motivationalen Regulationsformen oder deren Einfluss auf Kreativität und psychische Gesundheit fehlt. Gerade vor dem Hintergrund der Anforderungen im musikalischen Berufsfeld – das ein hohes Maß an intrinsischer Motivation erfordert – eröffnet sich hier ein ergänzender Forschungsspielraum.

Selbstbestimmung

Die Selbstbestimmungstheorie wurde entwickelt von den beiden Psychologen Richard Ryan und Edward Deci und beschäftigt sich mit dem Feld der Motivation. Menschliches Verhalten wird hiernach motiviert durch drei grundlegende psychologische Bedürfnisse: Kompetenz (Bedürfnis, sich wirksam und fähig zu fühlen), Autonomie (Bedürfnis nach selbstbestimmtem Handeln) und Relatedness/soziale Eingebundenheit (Bedürfnis, sich als Teil einer Gemeinschaft zu fühlen). Wenn diese drei Bedürfnisse erfüllt sind, fördern sie Selbst-Motivation und psychische Gesundheit. Wenn sie nicht erfüllt sind, verringern sie Motivation und Wohlergehen. (Ryan, Richard M. & Deci, Edward L., 2000, S. 68)

Intrinsische Motivation ist die innere Tendenz, Neues und Herausforderungen erleben zu wollen, seine eigenen Kapazitäten zu nutzen und zu steigern, neue Felder zu erkunden und zu lernen. Gefördert wird sie vor allem durch sozio-kontextuelle Settings, also z.B. Feedback, Kommunikation, Belohnungen, die das Gefühl von Kompetenz fördern. Dementsprechend ist es für das Wachstum von Motivation förderlich, wenn optimale Herausforderungen, wirksamkeitsförderndes Feedback und die Abwesenheit erniedrigender Bewertungen vorhanden sind.

Extrinsische Motivation durch Belohnungen, aber auch Drohungen, Deadlines, Bewertungen, fremde Ziele erniedrigen intrinsische Motivation, weil sie das Gefühl hemmen, etwas aus eigenem Antrieb zu tun. Im Gegensatz dazu fördern Wahlmöglichkeiten, die Anerkennung der eigenen Gefühle, und Möglichkeiten zur Selbstbestimmung die intrinsische Motivation, weil sie das Gefühl der Autonomie fördern.

Obwohl intrinsische Motivation essenziell für Motivation ist, ist es nicht die einzige Art der Motivation. Viel von dem, was Menschen tun, ist nicht allein intrinsisch motiviert, vor allem wenn man den zeitlichen Bereich der frühen Kindheit verlässt, und sozialer Druck und neue Verantwortungen dazu kommen.

Dementsprechend stellt sich vielmehr die Frage, wie Individuen die Motivation aufbauen, um extern motivierte Tätigkeiten ausführen zu wollen und wie diese Motivation Ausdauer, Verhalten und Wohlergehen beeinflusst. Extrinsische Motivation zielt auf das Erreichen äußerer Ziele ab, etwa Belohnungen oder Anerkennung, während intrinsische Motivation durch das Erleben von Freude und Sinn in der Tätigkeit selbst gekennzeichnet ist.

Extrinsische Motivation variiert stark in der relativen Autonomie, die sie mit sich bringt: Ein Schüler kann Hausaufgaben machen, weil er die Konsequenzen des Elternhauses fürchtet, wenn er sie nicht macht. Oder er macht sie, weil er weiß, wie wichtig Wissen in diesem Fach für eine spezifische angestrebte Karriere sind. Beides ist extrinsisch motiviert, aber das eine involviert die Einhaltung einer Regel, während das andere ein Gefühl der freien Wahl mit sich bringt. (Ryan, Richard M. & Deci, Edward L., 2000, S. 71)

Figure 1

The Self-Determination Continuum Showing Types of Motivation With Their Regulatory Styles, Loci of Causality, and Corresponding Processes

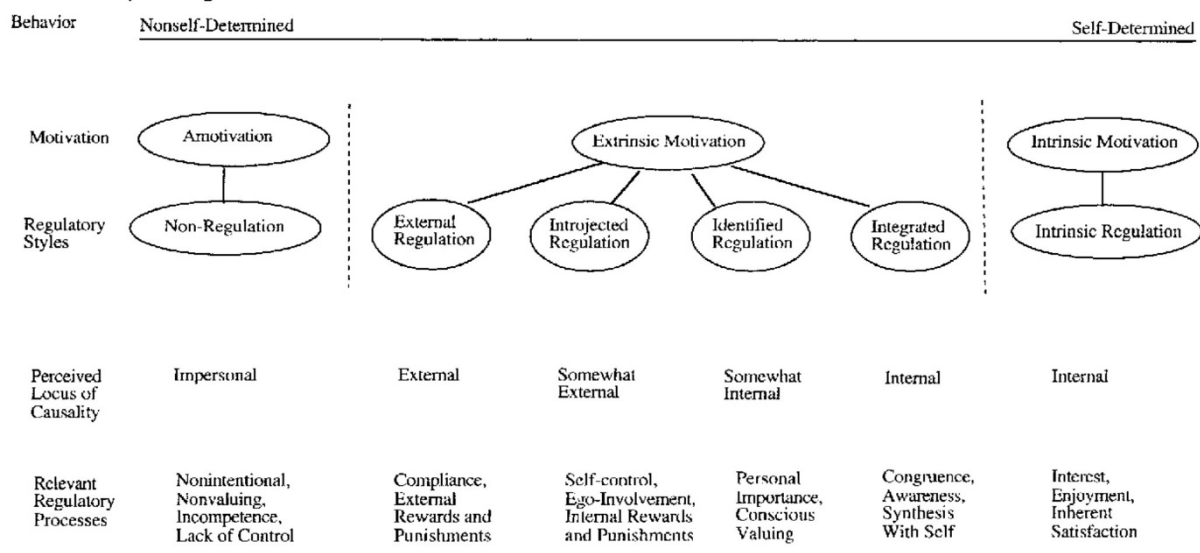


ABBILDUNG 6: RYAN, RICHARD M, DECI, EDWARD L 2000 - SELF-DETERMINATION THEORY AND THE FACILITATION.JPG (RYAN, RICHARD M. & DECI, EDWARD L., 2000, S. 72)

Amotivation entsteht, wenn das Individuum die Aktivität nicht wertschätzt, sich nicht kompetent fühlt oder kein gewünschtes Ergebnis erwartet. Auf der anderen Seite der Skala steht die intrinsische Motivation. Dazwischen liegt die extrinsische Motivation, die

wiederum in vier Unterarten eingeteilt werden kann. (Ryan, Richard M. & Deci, Edward L., 2000, S. 72)

Auch bei Musiker:innen ist Motivation selten rein intrinsisch. Viele Tätigkeiten – wie etwa Social-Media-Management, Vermarktung oder auch bestimmte Auftrittsformate – sind extrinsisch motiviert:

- Amotivation (keine Motivation / fehlende Intentionalität): Eine Musikstudentin hat aufgehört zu üben, weil sie keinen Sinn mehr darin sieht. Sie hat das Gefühl, dass ihr musikalisches Können stagnieren wird, egal wie viel sie investiert, und fragt sich, ob sie überhaupt das Zeug zur Musikerin hat.
Ihre Motivation fehlt vollständig; sie handelt weder aus innerem Antrieb noch wegen äußerer Ziele – sondern erlebt Hilflosigkeit und Desorientierung.
- Externale Regulation (niedrigste Autonomie): Eine Musikerin postet täglich Reels auf Instagram, obwohl sie es hasst, weil ihr Management das verlangt. Sie fürchtet Konsequenzen, wenn sie es nicht tut.
Ihre Motivation ist die Pflichterfüllung wegen äußeren Drucks.
- Introjierte Regulation: Ein Musikstudent übt jeden Tag diszipliniert, weil er sich sonst schuldig fühlt oder Angst hat, „nicht gut genug“ zu sein.
Seine Motivation ist der Druck aus dem eigenen Inneren (Scham, Schuld, Angst vor Ablehnung).
- Identifizierte Regulation: Eine Sängerin produziert regelmäßig Content, weil sie davon überzeugt ist, dass das Sichtbarkeit schafft, und weil sie einen Karriereplan verfolgt.
Ihre Motivation ist zielgerichtet und sinnvoll, aber trotzdem extrinsisch.
- Integrierte Regulation (autonomste Form extrinsischer Motivation): Ein Musiker macht regelmäßig Werbung für sein Album, weil es Teil seines Selbstbilds ist, ein selbstständiger, aktiver Künstler zu sein.
Seine Motivation ist extrinsisch, aber völlig im Einklang mit den eigenen Werten und Zielen.
- Intrinsische Motivation: Eine Musikerin improvisiert nachts am Klavier, einfach weil sie dabei in den Flow kommt, sich lebendig fühlt, und es liebt.
Ihre Motivation ist das reine Tun um seiner selbst willen.

Entscheidend ist, inwiefern die externen Anforderungen mit dem Selbstbild der Musiker:innen in Einklang stehen. Die Self-Determination Theory zeigt, dass extrinsische Motivation umso gesünder und nachhaltiger ist, je stärker sie internalisiert und mit persönlichen Werten verbunden ist (Ryan, Richard M. & Deci, Edward L., 2000, S. 71) Zusätzlich zu den Bedürfnissen der Kompetenz und der Autonomie beeinflusst das Bedürfnis der sozialen Eingebundenheit die intrinsische Motivation. (Ryan, Richard M. & Deci, Edward L., 2000, S. 70)

Eine Studie, die 1985 durch die Psychologin Teresa Amabile durchgeführt wurde, befasst sich mit der Hypothese, dass intrinsische Motivation Kreativität fördert und dass extrinsische Motivation sie verringert. Dazu führte Amabile eine Studie mit 72 jungen Autor:innen durch: Sie mussten zwei Gedichte schreiben, wobei sie nach dem ersten

Gedicht Impulse bekamen, die die intrinsische Motivation förderten oder die extrinsische Motivation förderten. Die Kontrollgruppe bekam keinen Impuls.

Das erste Gedicht war unter allen Gruppen von der Kreativität vergleichbar. Nach dem Impuls war die Kreativität der Gruppe mit den extrinsischen Impulsen deutlich niedriger als in den anderen beiden Gruppen. (Amabile, Teresa M., 1985, S. 393)

Amabile zeigt, dass Menschen, die eine Aktivität aus einer intrinsischen Motivation heraus begehnen, dann aber noch extrinsische Faktoren hinzukommen, insgesamt weniger Interesse zeigen als Menschen, die nur die intrinsische Motivation innehaben. „An intrinsically motivated state is conducive to creativity, whereas an extrinsically motivated state is detrimental.” (Amabile, Teresa M., 1985, S. 393)

Wenn also eine intrinsische Motivation vorhanden ist, ist weitere extrinsische Motivation problematisch, weil sie Motivation reduziert, anstatt sie weiter zu fördern. Das nennt man auch Überrechtfertigungseffekt oder Korrumpierungseffekt. (Amabile, Teresa M., 1985, S. 393)

Für Musiker:innen bedeutet das, dass äußere Motivatoren, wie Deadlines, Selbstvermarktungsdruck, Wahrnehmung durch Hörer:innen nicht förderlich sind, solange intrinsische Motivation vorhanden ist, weil dann der Korrumpierungseffekt auftreten kann.

Amabile formuliert zusätzlich drei Faktoren, die essenziell für Kreativität sind. Neben der Aufgabenmotivation, die sie als besonders bedeutsam herausstellt, wenn sie intrinsisch ist, benennt sie domänenspezifisches Wissen – also Fachkenntnisse, technisches Können und Erfahrung in einem bestimmten Bereich (z. B. musikalisches Handwerk) und kreativitätsförderliche Fähigkeiten – wie z. B. Offenheit, Problemlösefähigkeit und originelles Denken. (Amabile, Teresa M., 1985, S. 394)

Ein Paper, das von der Psychologin Amanda Krause geschrieben wurde, untersucht, wie sich Musikmachen auf das allgemeine Wohlbefinden auswirkt. Dazu wurden mit Hilfe einer Online-Umfrage 192 australische Musizierende befragt. Krause untersucht dabei, inwiefern die drei psychologischen Grundbedürfnisse der Selbstbestimmungstheorie (Autonomie, Kompetenz, soziale Eingebundenheit) sich bei Musiker:innen auf das Wohlbefinden auswirkt. Zusätzlich zu den drei Grundbedürfnissen guckt sie auch auf die Art der Motivation und wie sie das Wohlbefinden unter Musiker:innen beeinflusst. Dabei kam Krause zu folgenden Ergebnissen: Je wichtiger Musik im Leben der Teilnehmenden ist, desto stärker wird ihr Beitrag zum Wohlbefinden empfunden, wobei Frauen häufiger von diesem Effekt berichten.

Die Grundbedürfnisse Kompetenz und soziale Eingebundenheit (Relatedness) und hängen mit dem allgemeinen Wohlbefinden zusammen. Die Autonomie spielt laut der Studie keine so große Rolle für das Wohlbefinden. Im Gegensatz dazu spielt die Autonome Motivation eine sehr große Rolle. Daraus schlussfolgert Krause, dass die Selbstbestimmungstheorie sich sehr gut eignet, um zu erklären, warum musikalisches Engagement das Wohlbefinden fördert.

Besonders wenn Musizieren frei gewählt, sinnhaft und verbindend erlebt wird, ist der Effekt auf das psychische und soziale Wohlbefinden stark. (Krause et al., 2019)

Diese Ergebnisse stützen die These, dass psychisches Wohlbefinden bei Musiker:innen nicht allein von äußeren Faktoren (z. B. Erfolg, Einkommen etc.) abhängt – sondern ganz stark von der inneren Motivation: Wenn Musiker:innen selbstbestimmt und aus innerem Antrieb musizieren, wirkt sich das direkt positiv auf ihre psychische Gesundheit aus – auf ihr Selbstwertgefühl, ihre sozialen Beziehungen, ihr Denken und ihre Lebenszufriedenheit.

Diese Erkenntnisse unterstützen die Studien von Ascenso, die zwar Wohlbefinden messe, aber Motivation nicht explizit einbeziehen.

Krause leitet aus ihren Ergebnissen konkrete Empfehlungen für die musikpädagogische und therapeutische Praxis ab. Sie empfiehlt, musikalische Aktivitäten so zu gestalten, dass sie die drei psychologischen Grundbedürfnisse nach der Selbstbestimmungstheorie fördern: durch Wahlmöglichkeiten (→ Autonomie), herausfordernde, aber bewältigbare Aufgaben mit Feedback (→ Kompetenz) und soziale Interaktion (→ soziale Eingebundenheit). (Krause et al., 2019)

Solche Maßnahmen können zur langfristigen psychischen Stabilität und Zufriedenheit von Musiker:innen beitragen – besonders in einem Berufsfeld, das häufig durch Unsicherheit und Leistungsdruck geprägt ist.

Sinn und Selbstwirksamkeit

Eng verbunden mit Motivation und Selbstbestimmung sind die Konzepte Sinn und Selbstwirksamkeit. Sinnerleben bezeichnet das subjektive Gefühl, dass die eigene Tätigkeit bedeutsam und wertvoll ist — ein Aspekt, den Antonovsky (1979) als Bedeutsamkeit im Rahmen des Kohärenzsinn beschreibt und der in Ascensos Studie (2021) als zentrale Ressource für das psychische Wohlbefinden von Musiker:innen identifiziert wird. Selbstwirksamkeit bezeichnet nach Bandura (1977) die Überzeugung, Herausforderungen durch eigenes Handeln erfolgreich bewältigen zu können. (Bandura, 1977).

Beide Konzepte sind für Musiker:innen besonders relevant, weil sie durch die strukturellen Bedingungen der Plattformökonomie — intransparente Algorithmen, unkontrollierbare Reichweite — systematisch untergraben werden können.

4.2 FLOW

Ein Flow-Erlebnis bezeichnet das ganzheitliche Aufgehen in einer Tätigkeit, was in der Regel intrinsisch motiviert ist. Dazu tragen laut Csikszentmihalyi vier Komponenten bei:

- (1) Handlung und Bewusstsein verschmelzen
- (2) Aufmerksamkeit konzentriert sich auf die momentane Tätigkeit: Tätigkeitsfremde Umweltreize werden kaum wahrgenommen.
- (3) Selbstvergessenheit: Im Flow rückt das Selbst als "Steuerungsinstanz" in den Hintergrund.

(4) Kontrolle über Handlung und Umwelt: Die Person hat die Kontrolle, "sie hat die Situation 'im Griff'". (Csikszentmihalyi, Mihaly & Schiefele, 1993)

Um in ein Flow-Erlebnis zu kommen, gibt es zwei Anforderungen, die erfüllt sein müssen:

(1) Richtiges Anforderungsniveau zwischen Überforderung, die Angst auslöst und Unterforderung, die Langeweile auslöst. Anforderung und Fähigkeit müssen beide hoch ausgeprägt sein, um zu Flow zu führen. Ist beides niedrig ausgeprägt, führt es zu Apathie, nicht Flow.

(2) Ziel und Feedback: Die Person braucht ein klares Ziel, das sie verfolgt, ohne dabei lang nachdenken zu müssen. Wenn das Ziel unklar ist oder zu viel kognitive Planung erfordert, kommt kein Flow zustande. Zu jedem Zeitpunkt muss der handelnden Person klar sein, ob sie sich adäquat verhält, weshalb Spiele mit ihrem festen Regelwerk und Rückmeldungen (z.B. Punkte) so geeignet für das Erleben von Flow sind. Wenn Rückmeldungen ausbleiben oder uneindeutig sind, wird der Flow gestört. (Csikszentmihalyi, Mihaly & Schiefele, 1993)

Csikszentmihalyi sagt mit einer Deutlichkeit, dass intrinsische Motivation unabdingbar für Künstler:innen (also auch Musiker:innen) ist, wenn sie bedeutungsvolle Kunst produzieren wollen: „In der Tat wäre es praktisch unmöglich, herausragende Leistungen in Kunst, Wissenschaft oder Literatur zu vollbringen, ohne die dazu notwendigen Tätigkeiten positiv zu erleben und intrinsisch motiviert zu sein.“ (Csikszentmihalyi, Mihaly & Schiefele, 1993)

4.3 RESILIENZ

Ein weiterer wichtiger Aspekt, um mit schwierigen Situationen umzugehen, ist die Resilienz.

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, sich nach belastenden Erfahrungen oder widrigen Umständen wieder zu erholen und handlungsfähig zu bleiben. Sie ist kein angeborenes, stabiles Persönlichkeitsmerkmal, sondern ein dynamischer Prozess, der durch Erfahrungen, soziale Unterstützung und Bewältigungsstrategien aktiv entwickelt werden kann. (Wittchen & Hoyer, 2011)

Gerade für Musiker:innen ist Resilienz von besonderer Bedeutung, weil künstlerische Karrieren stark belastende Faktoren mit sich bringen, u.a. Leistungsdruck, finanzielle Unsicherheit und Kritik. Studien zeigen, dass Resilienz die psychische Gesundheit schützt. Eine Studie von Kegalaers et al. zeigt, dass Musiker:innen mit einer hohen Resilienz über weniger depressive Symptome und mehr Lebenszufriedenheit berichten. Eine weitere Studie von Lam zeigt, dass Musikstudierende Resilienz vor allem durch Reflexion, soziale Unterstützung und Selbstmitgefühl entwickeln.

4.4 COPING-STRATEGIEN UND STRESSBEWÄLTIGUNG

Als Coping bezeichnet man Strategien zur Bewältigung von Stress (Lazarus & Folkman, 1984). Diese Strategien sind die kognitiven und verhaltensbezogenen Bemühungen einer Person, mit Anforderungen umzugehen, die als belastend oder die eigenen Ressourcen übersteigend eingeschätzt werden. Dabei unterscheidet man zwischen

problemorientiertem, emotionsfokussiertem und vermeidendem Coping. Effektives Coping gilt als zentrale Voraussetzung für psychische Stabilität unter Stressbedingungen und wirkt damit direkt auf das psychische Wohlbefinden. (Tremolada et al., 2016)

Typische Stressoren im Musikerleben sind z.B. Auftrittsangst, ständige Beurteilung und Selbstzweifel. Hier zeigen Bakhtiari et al., dass Achtsamkeit und Selbstmitgefühl langfristig bei Auftrittsangst helfen. Lam zeigt, dass adaptive Coping Strategien den Flow fördern und Burnout-Tendenzen verringern.

4.5 SOZIALE EINBINDUNG

Soziale Einbindung bezeichnet die individuelle Einbettung in unterstützende soziale Beziehungen und Netzwerke und gilt als zentrale Ressource für psychische Gesundheit, insbesondere unter Stressbedingungen (vgl. Dahlgren & Whitehead, 1991; Gesundheitswissenschaften, 2022). Die WHO beschreibt soziale Einbindung zudem als Determinante von Gesundheit (vgl. WHO, 1998). Im Unterschied dazu beschreibt Sozialkapital die strukturellen Voraussetzungen solcher Einbindungen (vgl. WHO, 1998).

Ein zentrales theoretisches Fundament für das Konzept des Sozialkapitals liefern verschiedene sozialwissenschaftliche Ansätze.

Pierre Bourdieu (1983, 1992) versteht soziales Kapital als eine von drei Kapitalformen neben ökonomischem und kulturellem Kapital, das den eigenen sozialen Status erhält. Coleman (1988) hebt zwei Merkmale hervor: Sozialstruktur (jemand anderem einen Gefallen tun) und die Begünstigung bestimmter Handlungen von Individuen innerhalb dieser Struktur.

Robert D. Putnam (1993) beschreibt Sozialkapital als Teile sozialer Organisation wie Vertrauen, Normen und Netzwerke, die die Effektivität der Gesellschaft verbessern, indem sie gemeinsames Handeln erleichtern. Vertrauen in gute Absichten anderer erleichtert gemeinsames Handeln und in Folge auch Hilfsbereitschaft und stärkt das Gemeinschaftsgefühl (Harring, 2022, S. 187)

Diese theoretischen Perspektiven finden sich auch in gesundheitswissenschaftlichen Definitionen wieder: "Social capital is created from the myriad of everyday interactions between people, and is embodied in such structures as civic and religious groups, family membership, informal community networks, and in norms of voluntarism, altruism and trust. The stronger these networks and bonds, the more likely it is that members of a community will co-operate for mutual benefit. In this way social capital creates health, and may enhance the benefits of investments for health." (WHO, 1998, S. 19)

Vor diesem Hintergrund zeigen zahlreiche Studien einen klaren Zusammenhang zwischen sozialer Unterstützung und Gesundheit: „In contrast, supportive relationships have a strikingly high positive effect for the mental health of people under stress.“ (Dahlgren & Whitehead, 1991, S. 41) Schwache soziale Unterstützungssysteme fördern Depression, Herzkrankheiten und Schwangerschaftskomplikationen. Zudem sind sie indirekt gesundheitsschädigend, weil sie als Bewältigungsmechanismus öfter einen erhöhten Substanzmissbrauch mit sich bringen. (Dahlgren & Whitehead, 1991, S. 41–44).

Die wahrgenommene soziale Unterstützung wirkt sich positiv auf Gesundheit aus. Menschen, die keine soziale Unterstützung von ihrem Umfeld erfahren, leiden häufiger unter chronischem Stress, Krankheiten und körperlichen Belastungen. (Harring, 2022, S. 191)

Aus gesundheitsfördernder Perspektive stellt sich daher die Frage, wie soziale Einbindung und Sozialkapital gezielt gestärkt werden können.

Um Sozialkapital zu fördern, gibt es zwei Möglichkeiten:

"Aktives Networking" schafft Räume, in denen entspannt werden kann und gezielt Personen wie junge Single Mütter und ältere Personen angesprochen werden können. Zweitens ist es förderlich, Gemeinschafts-Entwicklungsprojekte entwickeln und unterstützen, die sich mit der Thematik Gesundheit befassen (Dahlgren & Whitehead, 1991, S. 41–44)

Die Bedeutung sozialer Einbindung wird auch im musikalischen Kontext deutlich. Eine Studie zur Musikpraxis während der COVID-19-Pandemie zeigt, dass eine höhere Frequenz musikalischer Aktivität ein höheres Wohlbefinden und eine verbesserte psychische Gesundheit fördert. Im Gegensatz dazu verbessert es aber nicht die soziale Einbindung.

Auch der Vergleich zwischen Amateur- und Profimusiker:innen zeigt, dass professionelles Musizieren nicht mit höherer sozialer Einbindung verbunden ist, sondern im Gegenteil mit niedrigeren Wohlbefindens- und Mental-Health-Werten wie z.B. im WHO-5 Test und MHC-SF Test. (Barbeau et al., 2024)

Dies legt nahe, dass soziale Eingebundenheit nicht automatisch durch musikalische Tätigkeiten entsteht, sondern von strukturellen und sozialen Bedingungen, unter denen diese stattfinden, abhängt.

Gerade im professionellen Musikfeld, das durch projektbasierte Arbeit, Konkurrenzdruck und prekäre Beschäftigungsverhältnisse geprägt ist, sind stabile soziale Einbindungen häufig brüchig oder fehlen ganz. So wird soziale Einbindung zwar als zentrale Ressource für psychische Gesundheit sichtbar, bleibt für viele Musikschafter jedoch strukturell schwer zugänglich.

4.6 ZWISCHENFAZIT: RESSOURCEN ALS FEHLENDE DIMENSION IN DER BISHERIGEN FORSCHUNG

Die bisherige Forschung hatte im Themenfeld Gesundheit einen Defizitfokus. Das heißt, dass sich primär mit Erkrankungen beschäftigt wurde, anstatt auch einen Fokus auf Gesundheit zu haben. Gerade auch im Themenfeld von psychischer Gesundheit Musikschafter gab es einen starken Defizitfokus. Der Fokus liegt auf Stress, Angst, Depression und Burnout. Gesundheit wird häufig implizit als Abwesenheit von Krankheit verstanden. Dementsprechend bleiben Ressourcen, die Gesundheit stabilisieren, unterbelichtet.

Erst Ascensos Studie befasst sich mit Musiker:innengesundheit im positiven Sinne. Dafür beschäftigt sie sich mit Ressourcen, Schutzfaktoren und Wohlbefinden und wendet Modelle der psychischen Gesundheit wie z.B. das Dual-Continua-Modell an.

Trotzdem gibt es an dieser Stelle Aspekte, die Ascenso außer Acht lässt: Motivation, Selbstbestimmung, Flow, Resilienz, Coping und Soziale Einbindung.

All diese Ressourcen sind unabdingbar für ein gesundes und nachhaltiges Musiker:innenleben. Diese Ressourcen sind nicht nur individuell, sondern entstehen in sozialen und beruflichen Kontexten. Die Ressourcen sind damit nicht losgelöst von den strukturellen Bedingungen des Musikmarkts zu betrachten.

Hier schließt sich die Frage an, welche Bedingungen diese Ressourcen fördern oder untergraben, also auch, wie aktuelle Arbeitsbedingungen der Musikbranche auf diese Ressourcen einwirken.

Diese Frage bildet den Übergang zu Kapitel 5, das den strukturellen Wandel der Musikbranche, der neuen Arbeitslogik von Musikschaaffenden und deren Auswirkungen auf psychische Gesundheit von Musikschaaffenden untersucht.

5 DER WANDEL DER MUSIKBRANCHE UND SEINE AUSWIRKUNGEN AUF PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Wenn man das professionelle Musikfeld genauer untersucht, gibt es verankerte Konstanten, wie z.B. Konkurrenzdruck, Unsicherheit und Abhängigkeit. Zusätzlich durch diese historisch gewachsenen Komponenten kommen durch Soziale Medien und DIY-Kultur neue Herausforderungen hinzu, z.B. Selbstvermarktung, Mehrfachbelastung,... Außerdem strukturiert sich die Branche insofern um, dass Musiker:innen entweder selbst für ihren Erfolg verantwortlich sind oder erst „gute Zahlen“ auf Social Media vorweisen müssen, um überhaupt von Plattenfirmen für einen Vertrag in Erwägung gezogen zu werden.

5.1 DIE KLASSISCHE, ARBEITSTEILIGE STRUKTUR DER MUSIKBRANCHE

Ursprüngliche Struktur der Musikindustrie

Die Musikindustrie wird von drei großen Unternehmen bestimmt, die zusammen die sogenannten Major Labels bilden: Sony, Warner und Universal. Zusammen erzielen sie über 70% des Umsatzes der gesamten Musikindustrie. Den Großteil der verbleibenden 30 % des Umsatzes werden durch Independent Labels oder auch Minor Labels erzielt, vor allem in Genres, die von den Major Labels nicht bedient werden (also z.B. Folk, Klassik, Jazz,...). Ca. 3 % des Umsatzes der Musikindustrie sind selbst-veröffentlichte Titel, also Titel ohne Beteiligung eines Major oder Minor Labels. (Wayte, 2023)

Der Plattenvertrag und Rollen in der Musikindustrie

Wayte spricht von dem "Mythos des 'Plattenvertrags'", der positiv oder negativ sein kann: Einerseits kann ein Plattenvertrag dazu führen, dass ein Musiker "endlich entdeckt" wird; andererseits wird vom "teuflischen", habgierigen Label gesprochen, was seine Musiker bevormundet, die Kreativität auslaugt und "die Träume des Künstlers zerstört". (Wayte, 2023)

Folgende Rollen beschreibt Wayte:

Musiker (wird in Waytes Text nicht weiter beschrieben): Der Musiker schreibt und

performt die Musik und ist maßgeblich (neben dem Produzenten) für den kreativen Entstehungsprozess verantwortlich.

Produzent: Der Produzent ist die Verbindung zwischen den kreativen Interessen der Musikerin, den finanziellen Interessen der Plattenfirma und den Konsumenten. Bis in die 1960er Jahre haben Plattenfirmen hauseigene Produzenten angestellt; mittlerweile ist der Produzent aber ein unabhängiges Teammitglied.

Ein Produzent muss Musikskills und Managementskills haben und gut mit Menschen umgehen können.

Manager: Die Rolle des Managers ist in der Musikindustrie nicht sehr klar definiert und auch vielseitig. Manager erledigen die Aufgaben, die erledigt werden müssen, die der Künstler nicht selbst erledigen kann - Auftrittsmöglichkeiten finden, die Bezahlung verhandeln, Auftrittslogistik, Tourenplanung, Promotion, Marketing, Social Media, Finanzen,...

Gute Manager sind Generalisten, die hartnäckig, kontaktfreudig, und resilient sind.

Toningenieur: Die Aufgabe des Toningenieurs ist es, die technischen Voraussetzungen zu schaffen, damit Künstler und Produzent den Sound einfangen können, den sie sich vorstellen. Typischerweise hat der Toningenieur selbst keine kreative Kontrolle.

Ein guter Toningenieur ist in der Regel detailorientiert und strukturiert.

Marketing und Promotion (PR): Der Erfolg eines Künstlers hängt davon ab, dass die Musik auch gehört wird. Dementsprechend muss sie gut beworben werden. Große Labels haben die Ressourcen, das Personal, Beziehungen und Erfahrungen, um sicherzugehen, dass eine Aufnahme im Radio, auf Social Media etc. Gehör findet.

Juristische Person: Die Musikindustrie basiert auf einem Gerüst aus außerordentlich komplizierten finanziellen und rechtlichen Beziehungen. Ein Anwalt im Musikwesen fungiert als Risikomanager: Sie minimieren das Risiko finanzieller Investitionen durch gut formulierte Verträge, fokussierte Verhandlungen und Prozesse.

Buchhaltung: Der Geldstrom in der Musikindustrie ist komplex und stark umkämpft. Vom Verfolgen der Copyright Royalties bis zu Künstler-Vorschüssen, die Buchhalter haben eine schwierige Aufgabe vor sich.

Lizensierung: Bei jeder Aufnahme, die gemacht wird, gibt es verschiedene Rechte an den Aufnahmen. Einerseits gibt es die "master rights", die das Label besitzt, andererseits gibt es die Song Copyrights, die den Songwritern zukommen. Es gibt einige Aufgaben in diesem Bereich: Lizenzen müssen verhandelt und verfolgt werden, Lizenzgebühren (Royalties) eingezogen und an die verschiedenen Songwriter ausgezahlt werden. Außerdem gibt es noch das Feld des "Sync" - also dem Recht von Musik auf Bewegtbild in den Feldern Film, Fernsehsendungen, Werbung, Videospiele, YouTube Videos, Social Media (TikTok, Instagram). (Wayte, 2023)

5.2 DER UMBRUCH: PLATTFORMISIERUNG, STREAMING UND DIY-KULTUR

Das meiste verdienen Musiker:innen heute mit Live-Auftritten, nicht mit dem Verkauf ihrer Aufnahmen. Das Billboard Magazin veröffentlicht jeden Frühling eine Liste mit den

Top 50 Musiker:innen, gemessen am Einkommen durch Musik. Taylor Swift verdiente 2018 mit 99,6 Millionen Dollar am meisten. Von diesem Einkommen verdiente sie 90 Millionen Dollar durch Live-Auftritte, also über 90%. Nur ca. 5% verdiente sie durch Musik-Streams. Drake war 2019 der Musiker mit dem größten Verdienst durch Musik-Streams, aber selbst bei ihm machten Musik-Streams weniger als ein Drittel seiner Einnahmen aus. (Wayte, 2023)

Die "Recording Industry Association of America" veröffentlicht jedes Jahr einen Finanzbericht über die Gesundheit der Musikindustrie. 2019 berichtete sie, dass der meiste Umsatz in der Musikindustrie (75%) durch den Streamingbereich erfolgte. Auf dem zweiten Platz lag die Live-Musik. Dies erklärt die RIAA durch ihren Punkt "Revenue to Artists": 2018 gingen ca. 42% des Umsatzes der Musikindustrie (ca. 18 Milliarden Dollar) an Musiker:innen und ihre Record Labels. Davon gingen aber nur ca. 5 Milliarden Dollar direkt an die Musiker:innen - das sind ca. 12 % des Umsatzes der gesamten Musikindustrie. (Wayte, 2023)

Diese Zahlen zeigen eine problematische Entwicklung auf, bei der ökonomischer Erfolg nicht gleichbedeutend mit persönlichem ökonomischem Erfolg ist. Sie deuten auf ein systemstrukturelles Problem hin: Musiker:innen verdienen sehr viel weniger durch ihre Musik als andere beteiligte Akteure. Eine erbrachte Wertschöpfung durch die Musiker:innen sichert nicht mehr automatisch ihr eigenes Einkommen. Das ist eine ökonomische Verteilungsasymmetrie und damit auch eine Machtasymmetrie in der Wertschöpfungskette von Musik.

Dass dieses Phänomen kein Randproblem ist, sondern ein zentrales, strukturelles Problem in der aktuellen Musikbranche, zeigt sich auch daran, dass Branchenverbände inzwischen einen erheblichen politischen Regulierungsbedarf sehen. Der Umfang der Regulierungsforderungen des IFPI kann als Indikator für die Konflikthaftigkeit der aktuellen Musikbranche gesehen werden. Solche regulatorischen Forderungen entstehen in der Regel dann, wenn bestehende Markt- und Rechtsstrukturen die entstehenden Konflikte zwischen Akteuren nicht mehr ausreichend regulieren können.

Das aktuelle Positionspapier des IFPI, der Global Music Report, zeigt sechs politische Rahmenbedingungen auf, die notwendig sind, damit Musik nachhaltig wachsen und sich entwickeln kann.

1 - Den Wert von Musik erkennen: Musik hat einen tiefen kulturellen und ökonomischen Wert, welcher geschützt werden muss, indem Copyrights geschützt und durchgesetzt werden.

2 - Unterstützung des wettbewerbsorientierten Musikmarkts: Der globale Musikmarkt ist wettbewerbsintensiver denn je, da Künstler eine enorme Auswahl haben, wie sie ihre Musik produzieren und an ihre Fans liefern. Dieser Markt und das freie Vertragsrecht müssen geschützt werden.

3 - Musik schützen: Durch neue Technologie gibt es immer wieder neue Formen von Piraterie. Diese muss durch effektive Gesetze unterbunden werden. Außerdem muss es wirksame Durchsetzungsinstrumente geben, die Piraterie schnell und effektiv unterbinden.

4 - Streaming Manipulation unterbinden: Kriminelle generieren artifizielle Streams von Tracks, die sie hochgeladen haben und stehlen so Geld. Das ist schlecht für Künstler, Fans und riskiert auch einen Vertrauensbruch in Online Streaming Dienste.

5 - Copyright Regeln und Obligation zu Transparenz im KI-Bereich: Damit KI im Bereich Musikproduktion positiv und nachhaltig genutzt werden kann, bedarf es zweier Regeln. Die Copyright Gesetze müssen beibehalten werden und nicht im Sinne der KI verändert werden. Außerdem müssen KI-Tool-Entwickler insofern Transparenz zeigen, als dass sie offenlegen, mit welchen kreativen Inhalten sie ihre Tools weiterentwickeln. Außerdem muss KI-generierte Musik in Streamingdiensten gekennzeichnet werden.

6 - Auftritts- und Ausstrahlungsrechte unterstützen: Auftrittsrechte können große Einkünfte für Künstler generieren. Dementsprechend müssen Regierungen die Gesetze etablieren und Strukturen schaffen, in denen Einnahmen akkurat, transparent und effizient ausgezahlt werden können. (ifpi, 2025)

Auch, wenn man sich in Deutschland umsieht, findet man Belege, dass es einen Bedarf an regulatorischen Strukturen gibt. So hat Die Linke im Bundestag im Dezember 2025 eine Kleine Anfrage an die Bundesregierung gestellt, die sich mit der Situation der Musikstreamingbranche in Deutschland befasst. In dieser Anfrage werden mehrere Problembereiche adressiert, die auf tiefgreifende, strukturelle Spannungen hinweisen.

Im Zentrum der Anfrage steht die Marktmacht großer Streaminganbieter, dessen Machtdominanz Einfluss auf Wettbewerbsbedingungen, Sichtbarkeit und Erlösverteilungen hat. Damit eng verknüpft ist das Erlössystem, das Pro-Rata-System, mit dem bisher alle Streaming-Pattformen arbeiten. Dieses System fördert das Einkommen ohnehin schon stark sichtbarer Akteure und verhindert die Sichtbarkeit und damit eine Einkommenssteigerung von Newcomer:innen und Genrevielfalt. (Fraktion Die Linke 2025)

Die Bundesregierung verweist in ihrer Antwort auf die in der Anfrage genannte Musikstreaming-Studie. Sie verweist außerdem auf PRO MUSIK, dem Branchenverband freier Musikschafter und VUT, dem Verband unabhängiger Musikunternehmer*innen, die gemeinsam Verhandlungen über gemeinsame Vergütungsregeln im Audiostreaming führen. Ziel dieser Verhandlungen ist es, angemessene und zeitgemäße Regeln über die Vergütung von Leistungsschutzrechten zwischen Musiker:innen und Labels aufzustellen. (Bundesregierung, 2025)

Die Bundesregierung gibt in diesem Fall also die Verantwortung an Branchenakteure ab, die mithilfe freiwilliger Maßnahmen positive Veränderungen des Marktes herbeiführen sollen. Zu den beiden Fragen, ob die Bundesregierungen Maßnahmen und politische Anreize zur Verbesserung des Vergütungs-Ungleichgewichts schaffen wird, äußert sie sich nicht.

Ein weiterer Problembereich, der in der Anfrage aufgefasst wird, ist die mangelnde Transparenz der aktuellen Streaming-Ökonomie. Der Zugang zu Daten ist begrenzt, und die Anfrage schlägt die Einrichtung einer zentralen Streaming-Transparenzstelle, verbindliche Metadatenstandards sowie einen verbesserten Datenzugang für Wissenschaft und Betroffene vor.

Darüber hinaus befasst sich die Anfrage mit der wachsenden Bedeutung von Playlist-Strukturen und Algorithmen: Diese sind nicht nur technische Werkzeuge, sondern auch Machtinstrumente der Selektion, die bislang weitgehend intransparent funktionieren und dementsprechend potenziell zur Benachteiligung nischenhafter Musik beitragen. Auch Bezahlmodelle sind bislang intransparent. (Fraktion die Linke 2025)

Hier verweist die Bundesregierung auf die Initiative Musik, eine Fördereinrichtung des Bundes, über dessen Förderprogramme Genrediversität und Newcomer:innen gezielt gefördert würden. (Bundesregierung, 2025)

Die Anfrage inkludiert auch Gedanken zur rechtlichen Ebene, auf der Defizite des bestehenden Urhebervertragsrechts bemängelt werden. Als wichtige Faktoren für die zukünftige Gestaltung des innereuropäischen Streamingsmarkts werden etwa der Digital Market Act, der Digital Services Act und geplante KI-Regulierungen benannt. (Fraktion Die Linke, 2025)

Dieses politische Papier verdeutlicht erneut, dass der gegenwärtige Wandel der Musikbranche nicht rein technologisch oder ökonomisch ist; sondern, dass er als umfassender struktureller Wandel zu verstehen ist, der Fragen von Macht, Verteilungsgerechtigkeit, Transparenz und kultureller Vielfalt aufwirft.

5.3 DIE NEUE REALITÄT: MUSIKER:IN ALS UNTERNEHMERISCHE SELBSTORGANISATION

Wenn Musikschafter nicht bei einer Plattenfirma unter Vertrag stehen, sondern ihre Musik unabhängig produzieren, ändern sich die Aufgaben, die sie übernehmen müssen und damit ihre berufliche Realität grundlegend. Die Aufgaben, die sonst ein Label übernimmt, müssen selbst übernommen oder eigenständig an andere Personen ausgelagert werden.

Traditionell ist der Musikbereich durch eine arbeitsteilige Struktur geprägt. Musikschafter konzentrieren sich im Rahmen eines Plattenvertrags auf kreative Tätigkeiten wie Songwriting, Proben, Studioarbeit und Live-Auftritte. Um sie herum agiert ein Netzwerk an Akteuren, die jeweils einen eigenen, klar definierten Aufgabenbereich der Wertschöpfungskette besetzen.

Mit der zunehmenden DIY-Organisation der Musik fällt diese klassische Rollenteilung weg. Die frühere Aufgabenmatrix, in der verschiedene Akteure verschiedene Aufgaben übernommen haben, wird zu einer Aufgabenliste, in der alle Aufgaben vom Musikschafter selbst übernommen werden. Alle Funktionen und Rollen der Wertschöpfungskette (vgl. Kapitel 5.1) werden also primär durch die Musikschafter selbst übernommen. (Costas et al., 2024, S. 11)

Diese Aufgaben lassen sich grob in verschiedene Bereiche einteilen:

- Kreativ und Produktion: Musikschafter beschäftigen sich mit Songwriting, Recording und Producing
- Release und Distribution: Musikschafter beschäftigen sich mit Unterthemen dieses Themenfelds wie Aggregatoren, Metadaten und Timing

- Marketing und Audience Development: Durch Content, Ads, Communities und PR versuchen Musikschaaffende, ihre Musik zu vermarkten und eine Fanbasis zu entwickeln
- Business und Admin: Musikschaaffende beschäftigen sich mit Musikrecht, Verträgen, Buchhaltung und Steuern
- Live: Musikschaaffende machen das Booking ihrer Shows, planen Touren, verhandeln mit Locations und beschäftigen sich mit Logistiken
- Daten und Plattformen: Musikschaaffende beschäftigen sich mit dem algorithmischen Teil der Musikbranche, also unter anderem mit Analytics, Playlist-Pitching und Algorithmus-Optimierung

Die Bewältigung dieser vielfältigen und umfangreichen Aufgaben führt zu einer mehrschichtigen Fragmentierung. (Costas et al., 2024, S. 140)

Auf struktureller Ebene wird die Arbeit an sich fragmentiert – Musikschaaffende übernehmen viele unterschiedliche Aufgaben und machen nicht mehr „nur“ Musik. Auf psychischer Ebene findet daher auch eine Fragmentierung von Aufmerksamkeit statt (vgl. Costas et al., 2024; zur Bedeutung ungeteilter Aufmerksamkeit in kreativen Prozessen vgl. Csikszentmihalyi & Schiefele, 1993).: Während kreative Prozesse Zeit, Kontinuität und ungeteilte Aufmerksamkeit verlangen, verlangt die Plattformwirtschaft nach Reaktionsgeschwindigkeit, Multitasking und permanenter Präsenz, was zu häufigen Unterbrechungen, erhöhter kognitiver Belastung und einem verringerten Flow-Erfolg führt.

Auf einer existenziellen Ebene ist auch das eigene Berufsbild fragmentiert: Musikschaaffende sind nicht nur Musiker:innen, sondern übernehmen viele Aufgaben, die oft widersprüchlich sind – z.B. stehen Authentizität plattformökonomisch-strategische Selbstvermarktung, der künstlerische Prozess gegen algorithmische Optimierung und eine Sinnorientierung gegen eine Zahlenorientierung. Diese Widersprüche erzeugen Identitätskonflikte, Sinnbrüche und Motivationsverlust.

Die Koordination widersprüchlicher Aufgaben stellt eine Dauerbelastung dar; und die unternehmerische Selbstorganisation wird somit zu einer zentralen psychischen Belastungsquelle eines gegenwärtigen Musikschaaffenden.

5.4 PSYCHISCHE KONSEQUENZEN DIESES STRUKTURWANDELS

Musikschaaffende können sich nicht mehr rein aufs Musikzieren konzentrieren. Ihre Arbeit ist fragmentiert, und Musikschaaffende sind mehrfachbelastet. Diese Mehrfachbelastung ist herausfordernd und nicht einfach zu navigieren. (Costas et al., 2024, S. 140)

Dementsprechend stellt sich an dieser Stelle die Frage, ob die beschriebenen Strukturveränderungen neutral sind, oder ob diese Mehrfachbelastung auch eine Überlastung ist und dementsprechend negative psychische Auswirkungen mit sich bringt.

Stress & Überlastung

In Kapitel 2 wurde das Vulnerabilitäts-Stress-Modell eingeführt, was die Entstehung psychischer Erkrankungen unter Einbezug von individueller Verletzlichkeit (Vulnerabilität) und Belastungen (Stress) erklärt. Es besagt, dass Krankheiten dann

ausbrechen, wenn Stressoren eine individuelle Schwelle übertreten. Positive Ressourcen können die individuelle Resilienz erhöhen und dementsprechend das Ausbrechen einer Krankheit verhindern oder verzögern.

Chronischer Stress erhöht also das Risiko für das Ausbrechen einer Krankheit immens, weil weniger Raum für akute Stressoren bleibt.

Wenn wir uns die Arbeitsrealität Musikschafter ansehn, können wir beobachten, dass dieser geprägt ist von Mehrfachbelastung, Fragmentierung, Vergütungsdruck etc. Diese Faktoren kann man als chronischen Stress interpretieren. Außerdem bleiben durch die Mehrfachbelastung wenig Zeit, um durch positive Ressourcen die eigene Resilienz zu fördern.

Motivation & Sinn

Ein weiteres Spannungsfeld in der aktuellen Arbeitsrealität von Musikschaftern ist die Verschiebung von Motivation und Sinn.

Musikschaftern ist traditionell stark intrinsisch motiviert: Musiker:innen berichten häufig, dass Sinn, Identität und Selbstverwirklichung zentrale Beweggründe für ihre Tätigkeit darstellen (vgl. Ascenso 2021). Gerade diese intrinsische Motivation gilt als wesentliche Voraussetzung für kreative Prozesse, Flow-Erleben und langfristiges psychisches Wohlbefinden (Csikszentmihalyi & Schiefele 1993; Ryan & Deci 2000).

Mit dem Strukturwandel der Musikbranche und der entsprechenden Veränderung der Arbeitsrealität von Musikschaftern verschieben sich auch die motivationalen Rahmenbedingungen. Neben die intrinsische Motivation treten äußere Motivatoren wie Selbstvermarktungsdruck, Vergütungsdruck, Reichweitenzahlen, Streaming-Zahlen, Follower-Wachstum, Algorithmus-Performance etc.

Diese Entwicklung ist aus motivationspsychologischer Sicht problematisch. Teresa Amabile beschreibt die Verschiebung von Motivation mit dem Korrumpierungseffekt (vgl. Kapitel 4.1) : Wenn intrinsische Motivation vorhanden ist, ist weitere externe Motivation schädlich, wenn sie denn als steuernd oder bewertend erlebt wird, indem sie intrinsische Motivation untergräbt. Die Motivation intrinsisch motivierter Musikschafter nimmt also langfristig ab, wenn äußere Motivatoren hinzukommen.

Dies zeigt sich besonders im Spannungsfeld von Sinn und Sichtbarkeit. In dem Moment, in dem Zahlen und Reichweite an Wichtigkeit gewinnen, verlieren die sinnstiftende und identitätsrelevante Komponenten des Musikschafterns an Wichtigkeit.

Auf psychologischer Ebene führt dies zu Motivationskonflikten: Handlungen werden als notwendig für den Fortbestand der eigenen Musikkarriere erachtet, aber stimmen nicht mit den eigenen Werten und dem künstlerischen Selbstbild überein.

Und wenn Erfolg größtenteils über Zahlen definiert wird, die sich der eigenen Kontrolle entziehen, untergräbt das das eigene Erleben von Selbstwirksamkeit.

Langfristig kann dies zu Demotivation, Sinnverlust und emotionaler Erschöpfung führen.

Die motivationalen Herausforderungen in der gegenwärtigen Musikbranche stellen damit ein strukturelles Problem dar, kein individuelles: Die Plattformökonomie greift tief in die motivationalen Grundlagen kreativer Arbeit ein.

Flow-Verlust

Ein weiteres Problemfeld ist das der fragmentierten Aufmerksamkeit. Musikschaaffende können eben nicht mehr ihre volle Aufmerksamkeit dem Musizieren widmen, sondern füllen viele zeitintensive Rollen aus. Kreative Prozesse werden immer wieder durch plattformbedingte Anforderungen unterbrochen. Tiefe, ungestörte Arbeitsphasen sind schwer zu realisieren.

Nach Csikszentmihalyi bezeichnet Flow das ganzheitliche Aufgehen in einer Tätigkeit, abhängig von zwei Anforderungen (vgl. Kapitel 4.2):

(1) Richtiges Anforderungsniveau zwischen Überforderung, die Angst auslöst und Unterforderung, die Langeweile auslöst. Anforderung und Fähigkeit müssen beide hoch ausgeprägt sein, um zu Flow zu führen. Ist beides niedrig ausgeprägt, führt es zu Apathie, nicht Flow.

(2) Ziel und Feedback: Die Person braucht ein klares Ziel, das sie verfolgt, ohne dabei lang nachdenken zu müssen. Wenn das Ziel unklar ist oder zu viel kognitive Planung erfordert, kommt kein Flow zustande. Zu jedem Zeitpunkt muss der handelnden Person klar sein, ob sie sich adäquat verhält, weshalb Spiele mit ihrem festen Regelwerk und Rückmeldungen (z.B. Punkte) so geeignet für das Erleben von Flow sind. Wenn Rückmeldungen ausbleiben oder uneindeutig sind, wird der Flow gestört. (Csikszentmihalyi, Mihaly & Schiefele, 1993)

Wenn wir uns jetzt die aktuelle Arbeitsrealität Musikschaaffender ansehen, können wir beobachten, dass beide Voraussetzungen für Flow unterlaufen werden:

Die erste Bedingung wird nur teilweise erfüllt, da das Gleichgewicht zwischen Anforderung und Fähigkeit durch die fachfremden Aufgaben nicht erfüllt werden kann. Die Aufgabenverschiebung und damit einhergehend chronische Überforderung führt dazu, dass Anforderungen und Fähigkeiten nicht mehr beide als hoch zu bewerten sind: Die Anforderungen sind in mehreren Bereichen als hoch zu bewerten; Kompetenzen sind aber vor allem im musikalischen Bereich vorhanden.

Klare Ziele und unmittelbares Feedback werden durch intransparente und zeitverzögerte Rückmeldungen ersetzt. Neues Ziel sind z.B. viele Follower und Klicks, deren Entstehung aber schwer nachvollziehbar und beeinflussbar ist.

Das für Flow notwendige Gefühl, den eigenen Handlungsprozess zielgerichtet steuern und fortlaufend bewerten zu können, wird dadurch erheblich geschwächt.

Dementsprechend ist auch die zweite Bedingung nur teilweise erfüllt.

In der Folge nimmt das Erleben von Flow als zentraler Bestandteil kreativer Tätigkeit und psychischen Wohlbefindens ab.

Identität & Selbstverhältnis

Hinzu kommen durch die Mehrfachbelastung Rollenkonflikte. Gegensätzliche Anforderungen müssen gleichzeitig erfüllt werden: Musikschaaffende sind zugleich Künstler:in, Marke und Unternehmer:in, was Rollen mit unterschiedlichen, teils widersprüchlichen Anforderungsprofilen sind.

Während die künstlerische Rolle auf Authentizität, Offenheit und intrinsische Motivation ausgerichtet ist, verlangt die Rolle als Unternehmer:in strategisches, effizienzorientiertes und zahlenbasiertes Handeln. Die Rolle der Marke erfordert kontinuierliche Selbstinszenierung, Sichtbarkeit und Anpassung an plattformspezifische Erwartungslogiken.

Die gleichzeitige Existenz dieser Rollen erschwert die Entwicklung eines stabilen beruflichen Selbstbilds. Musikschaaffende müssen ständig zwischen verschiedenen Rollenerwartungen wechseln. Dadurch entstehen Identitätskonflikte. Das eigene Handeln wird nicht mehr als selbstmotiviert erlebt, sondern als Strategie; was langfristig das Gefühl von Authentizität und das eigene Selbstbild gefährdet.

5.5 ZWISCHENFAZIT: NEUE STRUKTURELLE BELASTUNGEN – NEUE ANFORDERUNGEN AN GESUNDHEIT

Kapitel 5 hat gezeigt, dass sich die Musikbranche in den vergangenen Jahrzehnten grundlegend gewandelt hat. Vor diesem strukturellen Wandel war der Prozess der Wertneuschöpfung auf verschiedene Akteure mit klar abgegrenzten Rollen und Aufgaben aufgeteilt.

Durch technologischen Fortschritt und damit die erhöhte Erschwinglichkeit und den besseren Zugang zu Musiktechnologie ist die DIY-Kultur weiter gewachsen. Dies führt dazu, dass Musikschaaffende selbst all die Rollen übernehmen, die vorher durch verschiedene Akteure der Plattenfirmen ausgefüllt wurden.

Außerdem hat die Digitalisierung die Musikwirtschaft verändert – hin zu einer Plattformwirtschaft und Plattformisierung, z.B. durch Soziale Medien.

Durch Veränderung der Arbeitsanforderungen, Motivationsbedingungen und Selbstverhältnisse erfordern diese zwei oben genannten Faktoren von Musikschaaffenden eine neue Form der unternehmerischen Selbstorganisation. Sie sind nun nicht nur mehr Musikschaaffende, sondern auch Unternehmer:innen und eigene Marke. Dieser Strukturwandel stellt keine neutrale Modernisierung dar, sondern eine neue Arbeitslogik. Für die Musikschaaffenden geht er einher mit einer Aufgabenverdichtung, einer Mehrfachbelastung und gleichzeitig einer Fragmentierung ihrer Arbeit, ihres Berufs- und Selbstbilds und ihrer Aufmerksamkeit.

Das hat Rollenkonflikte, chronischen Stress, Flow-Verlust und Motivationsverschiebung zur Folge, die sich gegenseitig verstärken.

Diese Belastungen sind kein individuelles Problem, sondern strukturell erzeugt. Musikschaaffende können diese Problematik nicht durch individuelle Lösungsversuche lösen; die Strukturen selbst müssen verändert werden.

Dadurch, dass diese Belastungen strukturell erzeugt sind, wirken sie chronisch.

Dementsprechend stellen sie ein dauerhaftes Problem dar. Da diese Belastungen struktureller Natur sind, müssen Gesundheit, Motivation und Nachhaltigkeit mehrdimensional gedacht werden, und nicht individuell. Sie müssen als strukturelles Problem erkannt und untersucht werden. Dementsprechend reichen klassische defizitäre Gesundheitsmodelle nicht mehr aus, weil sie sich nur mit dem Individuum beschäftigen. Reine Individualstrategien genügen nicht mehr, um die durch den Strukturwandel erzeugten strukturellen Probleme zu bewältigen.

Die in diesem Kapitel aufgeführten strukturellen Bedingungen lassen sich zu sechs zentralen Bedingungen zusammenfassen, die einen Rahmen für das psychische Wohlbefinden von Musiker:innen bilden.

Erstens haben sich die Markt- und Distributionsstrukturen grundlegend gewandelt: Streaming-Plattformen kontrollieren den Zugang zu Hörer:innen und bestimmen über Sichtbarkeit und Reichweite. Zweitens sind die Vergütungs- und Wertschöpfungsstrukturen ungleich verteilt — der Großteil der Einnahmen konzentriert sich auf wenige Akteure, während die Mehrheit der Musikschaaffenden nur sehr wenige Einnahmen erzielen. Drittens haben sich die Arbeits- und Organisationslogiken durch die DIY-Kultur fundamental verändert: Musikschaaffende übernehmen alle Rollen der Wertschöpfungskette selbst. Viertens entstehen dadurch neue Rollen- und Verantwortungsstrukturen, in denen Musiker:innen gleichzeitig als Künstler:in, Marke und Unternehmer:in fungieren — mit widersprüchlichen Anforderungen. Fünftens erzeugt die Plattformökonomie strukturelle Beschäftigungsunsicherheit, die chronischen Stress produziert und individuelle Resilienz dauerhaft belastet. Sechstens werden die Aufmerksamkeitsstrukturen von Musikschaaffenden fragmentiert und unterlaufen damit die Voraussetzungen für kreative Tiefe und Flow.

Diese sechs Bedingungen bilden die strukturelle Ebene des ressourcenorientierten Modells, was in Kapitel 6 entwickelt wird.

6 INTEGRATION: EIN RESSOURCENORIENTIERTES MODELL FÜR NACHHALTIGE MUSIKER:INNENGESUNDHEIT

6.1 ZUSAMMENFÜHRUNG INDIVIDUELLER, SOZIALER UND STRUKTURELLER EBENEN

Kapitel 4 und 5 haben gezeigt, dass die psychische Gesundheit von Musiker:innen nicht allein von individuellen Eigenschaften oder allein von äußeren Arbeitsbedingungen abhängt. Vielmehr wirken mehrere Ebenen, die sich gegenseitig beeinflussen und verstärken, auf sie ein.

Auf individueller Ebene sind dies Ressourcen wie Motivation, Selbstbestimmung, Flow, Resilienz und Coping. Diese tragen dazu bei, Belastungen zu bewältigen und psychisches Wohlbefinden zu stärken. Gleichzeitig zeigte sich, dass sie nicht kontextunabhängig wirken, sondern stark von sozialen und strukturellen Bedingungen abhängen.

Die soziale Ebene, die aus Faktoren wie sozialer Einbindung, Unterstützungssystemen und Kollektiven Praktiken besteht, ist für die psychische Gesundheit von Musiker:innen eine Art vermittelnde Instanz. Soziale Beziehungen stärken individuelle Ressourcen und schwächen Belastungen ab, die aus der beruflichen Realität entstehen. Wenn soziale Einbindung fehlt, verlieren individuelle Ressourcen ihre Wirksamkeit.

Der Strukturwandel der Musikbranche greift tief in diese Ebenen ein. Plattformisierung, Selbstvermarktungsdruck und unternehmerische Selbstorganisation verändern die Arbeitsanforderungen an Musikschaaffende und damit auch motivationale Bedingungen,

Aufmerksamkeitsstrukturen und das Selbstverhältnis von Musikschaaffenden.
Diese strukturellen Bedingungen wirken dementsprechend direkt auf individuelle und soziale Ressourcen ein.

Daraus wird klar, dass eine integrative Perspektive notwendig ist: Wie ein Musiker:innenleben nachhaltig und gesund gestaltet werden kann, kann nur verstanden werden, wenn die individuelle, soziale und strukturelle Ebene gemeinsam betrachtet werden.

Die psychische Gesundheit von Musikschaaffenden ist kein stabiler Zustand, sondern das Ergebnis eines dynamischen Prozesses, der in einem spezifischen beruflichen Kontext verankert ist und in dem individuelle Ressourcen, soziale Einbindung und strukturelle Arbeitsbedingungen kontinuierlich miteinander interagieren.

Vor diesem Hintergrund wird im Folgenden ein ressourcenorientiertes Modell entwickelt, das diese Ebenen systematisch zusammenführt und zeigt, welche Wechselwirkungen es zwischen ihnen gibt.

6.2 SKIZZE EINES INTEGRIERTEN MODELLS

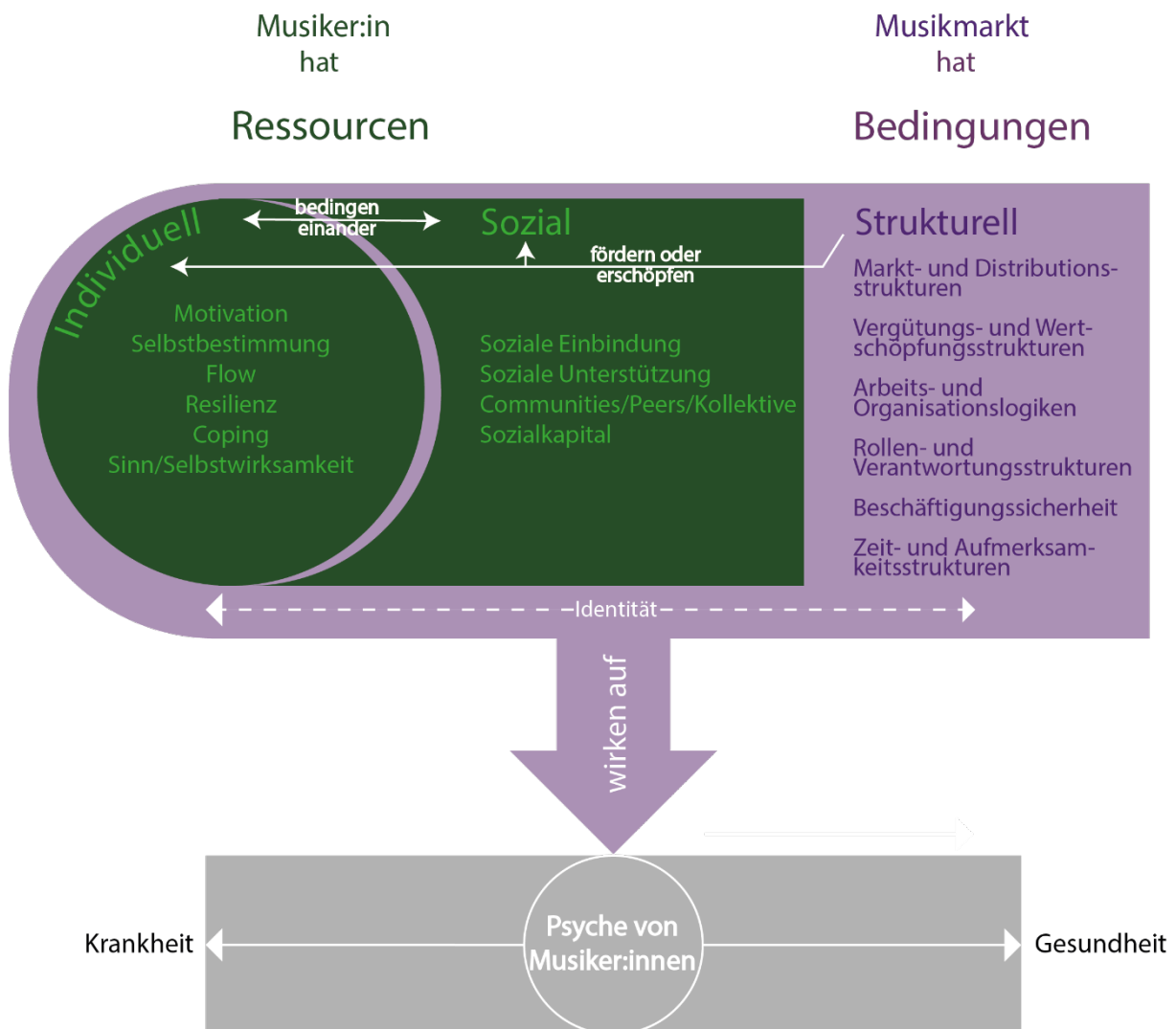


ABBILDUNG 7: STRUKTURMODELL PSYCHISCHER GESUNDHEIT VON MUSIKER:INNEN

Dieses ressourcenorientierte Modell nachhaltiger Musiker:innengesundheit visualisiert die Zusammenhänge aus Kapitel 6.1.

Es stellt zwei Seiten gegenüber: Auf der linken Seite stehen die Ressourcen, die Musiker:innen im Idealfall zur Verfügung stehen und auf der rechten Seite stehen die strukturellen Bedingungen, die der Musikmarkt mit sich bringt. Die Ressourcen sind unterteilt in individuelle und soziale Ressourcen, die einander wechselseitig bedingen. Die strukturellen Bedingungen fördern oder erschöpfen die Ressourcen.

Zusammengenommen wirken die Ressourcen und Bedingungen auf die psychische Gesundheit von Musiker:innen.

Quer durch alle Ebenen läuft die Dimension der Identität. Sie ist keine eigene Ebene, sondern in allen Ebenen vorhanden: Auf individueller Ebene als Selbstbild, auf sozialer Ebene als soziale Rollen, die die Musiker:innen einnehmen und auf struktureller Ebene im Spannungsfeld zwischen Künstler:in, Marke und Unternehmen.

Die Wirkungen zwischen den drei Ebenen verlaufen dabei nicht linear, sondern wechselseitig und sich gegenseitig verstärkend. Strukturelle Bedingungen wie Vergütungsungleichgewicht und Plattformisierung wirken direkt auf individuelle Ressourcen ein: Intransparente Algorithmen und unkontrollierbare Reichweitzahlen untergraben Selbstwirksamkeit und Motivation; fragmentierte Arbeitsanforderungen verringern die Wahrscheinlichkeit von Flow-Erlebnissen. Gleichzeitig schwächen dieselben strukturellen Bedingungen die soziale Ebene: Projektbasierte, prekäre Arbeitsverhältnisse erschweren den Aufbau stabiler sozialer Einbindung, die ihrerseits individuelle Ressourcen wie Resilienz und Coping stärken würde. Fehlt diese soziale Einbindung, verlieren individuelle Ressourcen an Wirksamkeit – selbst dort, wo sie vorhanden sind. Strukturelle Entlastung wirkt damit nicht nur direkt auf das Wohlbefinden, sondern indirekt auch über die Stärkung sozialer und individueller Ressourcen.

Diese drei Ebenen wirken dann auf die psychische Gesundheit von Musiker:innen. Diese Gesundheit ist als Kontinuum dargestellt, was das biopsychosoziale Modell aufgreift (vgl. Bak, 2023; Haring, 2022), das Gesundheit und Krankheit nicht als dichotome Zustände, sondern eben als Kontinuum begreift. Je nachdem, ob strukturelle Bedingungen die Ressourcen von Musiker:innen fördern oder erschöpfen, verschiebt sich der Zustand auf diesem Kontinuum in Richtung psychischer Gesundheit oder Krankheit.

Das Modell ist bewusst vereinfacht. Es erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern soll vor allem verdeutlichen, dass die verschiedenen Ebenen ineinandergreifen, miteinander wechselwirken und ein dynamisches Gefüge bilden, das die psychische Gesundheit von Musiker:innen beeinflussen.

6.3 IMPLIKATIONEN FÜR FORSCHUNG UND PRAXIS

Aus dem Modell lässt sich ableiten, dass psychische Gesundheit von Musikschaffenden nicht mehr nur defizitär untersucht werden sollte, da es ein dynamischer Prozess ist, auf den positive Ressourcen einen großen Einfluss haben.

Zudem müssen individuelle und soziale Ressourcen kontextualisiert untersucht werden, also in Anbetracht der Wechselwirkungen der strukturellen Bedingungen.

Eine Implikation für die Forschung wäre daher, Modelle aus der Gesundheitspsychologie mit Kultur- und Arbeitsforschung zu kombinieren und weitere Forschungsfelder einzubinden.

Ein transdisziplinärer Ansatz, der einen Längsschnitt einer qualitativen Perspektive in Kombination mit einer arbeitspsychologischen und soziologischen Einbettung abbildet, wäre eine gute Möglichkeit.

In der Praxis gilt es auch, die verschiedenen Ebenen abzudecken und miteinander zu kombinieren. Gesundheitsförderung darf dementsprechend nicht nur auf Individuen abzielen, sondern auch strukturell, gesamtgesellschaftlich angesetzt werden.

Investitionen sollten mehrere Ebenen adressieren.

Die Ausbildung von Musikschaffenden, Förderstrukturen und Plattformlogiken sind ein

Teil von Gesundheit und sollten dementsprechend in Gesundheitskonzepten für Musikschafter an Wichtigkeit gewinnen.

7. WEGE ZU EINER GESÜNDEREN MUSIKPRAXIS

7.1 STRUKTURELLE ANSÄTZE

Wenn man sich das Strukturmodell ansieht, erkennt man, dass vor allem die strukturelle Ebene große Auswirkungen hat, weil sie auf alle Musikschafter wirkt, nicht nur auf eine Individualperson.

Die folgenden Ansätze adressieren die strukturelle Ebene des Modells und zielen darauf ab, die Bedingungen zu verändern, unter denen individuelle und soziale Ressourcen wirken können.

In der Arbeit haben sich große Defizite im Bereich der Markt- und Vergütungsstrukturen gezeigt: Es muss darauf hingearbeitet werden, dass es eine größere Transparenz im Streamingbereich gibt. Dies könnte durch Gesetze erzwungen werden.

Gleichzeitig stellen die Vergütungsstrukturen für Musikschafter ein Problem dar. Hier wäre ein nutzerzentriertes System anstelle des aktuell hauptsächlich genutzten Pro-Rata-System eine Option, die Musikschafter fairer entlohnt.

Auch eine Investitionspflicht für Streaminganbieter könnte für höhere Vergütungen sorgen. Es gibt Länder, in denen es diese Investitionspflichten gibt. Ein Beispiel ist hier Frankreich. Frankreich hat mit dem Finance Act 2024 eine neue Steuer von 1,2 % auf Streaming-Umsätze eingeführt, die Einnahmen sollen dem Centre National de la Musique zugutekommen (Art. 53, Finance Act 2024). Bisher gibt es keine Untersuchungen dazu, wie effektiv diese Streamingsteuer den Streamingmarkt in Frankreich wirklich verbessert.

Auf der Organisationsebene müssten Musikschafter von ihren Mehrfachrollen entlastet werden. Dies könnte durch gezielte Fördermittel geschehen, also z.B. Fördermittel, die nur für Musikvideos oder Werbung ausgegeben werden dürfen.

Generell wäre es wichtig, die Musikaarbeit als Arbeit anzuerkennen und den gesellschaftlichen Wert von Kultur zu fördern, sodass mehr Menschen bereit sind, mehr für Kulturprodukte zu bezahlen.

Wie in Kapitel 6 gezeigt wurde, verschiebt die Plattformlogik strukturelle Unsicherheiten auf die individuelle Ebene. An dieser Stelle müssten kollektive Strukturen geschaffen werden, die dies verhindern.

Irland ist hier ein besonderes Beispiel: Dort wurde 2022-2025 ein Pilotprojekt „Basic Income for the Arts“ gefördert, bei dem Musikschafter pro Woche ca. 325 Euro erhielten in Form eines bedingungslosen Einkommens. Ziel des Programms war es, ökonomische Unsicherheit zu reduzieren und künstlerische Arbeit unabhängig von kurzfristigen Marktzwängen zu ermöglichen. Erste Evaluationen deuten auf positive Effekte hinsichtlich finanzieller Stabilität, Arbeitszufriedenheit und psychischem Wohlbefinden hin.

Das Beispiel Irlands zeigt, dass gesundheitliche Nachhaltigkeit von Musikschaftern

nicht ausschließlich über individuelle Resilienz-Strategien adressiert werden muss, sondern auch durch institutionelle Rahmenbedingungen beeinflusst werden kann. Damit verschiebt sich die Verantwortung für Gesundheit teilweise von der individuellen Bewältigung auf strukturelle Gestaltung.

Gefördert werden müssen aber auch die Ausbildung und Weiterbildung von Musikschaftern. Im Musikstudium, aber eben auch in Workshops und Weiterbildungsmaßnahmen müssen Musikschafter auf reale Arbeitsbedingungen vorbereitet werden. Hier sollten nicht nur technische Kompetenzen, sondern auch soziale und strukturelle Kompetenzen und Wissen vermittelt werden. Dabei muss Gesundheitsförderung als Bestandteil von Musikförderung gesehen werden, weil Musikschafter nur mit guter Gesundheit nachhaltig und gesund musizieren können.

7.2 INDIVIDUELLE ANSÄTZE

Die vorhergehenden Kapitel haben gezeigt, dass die aktuellen Herausforderungen der Musikbranche in erster Linie struktureller Natur sind. Trotzdem ist jede:r einzelne Musiker:in diesen Herausforderungen ausgesetzt und steht vor der Aufgabe, diese individuell zu bewältigen.

Daher ist es auf individueller Ebene für Musikschafter wichtig, Probleme zu antizipieren und das eigene Arbeiten nachhaltig und gesund zu gestalten. Dazu ist es einerseits, den Musikmarkt und seine speziellen Probleme zu kennen und dementsprechende individuelle Lösungsstrategien zu entwickeln.

Entsprechend Kapitel 5.4 ergeben sich Hauptfelder psychischer Belastungen, die individuell zu bewältigen sind. Die folgenden Ansätze setzen auf der individuellen und sozialen Ebene des Modells an und stärken Ressourcen innerhalb bestehender struktureller Bedingungen.

Flow und Arbeitsorganisation

Es ist wichtig für Musikschafter, sich Räume für Flow-Erlebnisse zu schaffen. Strukturell sind die Bedingungen für Flow nicht gegeben: Das Arbeiten von Musikschaftern ist gekennzeichnet durch fragmentierte Aufmerksamkeit, Plattformunterbrechungen und keine klaren Ziel-Feedback-Strukturen. Das heißt, dass Musikschafter gute Bedingungen für Flow künstlich herstellen müssen, wenn sie Flow erleben wollen.

Musikschafter profitieren hier davon, wenn sie

- kreative und administrative Aufgaben bewusst zeitlich trennen
- und das eigene musikalische Arbeiten so zu gestalten, dass das Anforderungsniveau fordert, aber nicht überfordert
- sich feste kreative Zeitfenster schaffen und
- klare Projektziele statt abstrakter Reichweitenziele formulieren.

Unter diesen Voraussetzungen haben sie die Chance, Flow zu erleben.

Identität und Plattformumgang

Auf Identitäts- und Selbstverhältnisebene profitieren Musikschafter von einem bewussten Umgang mit Plattformanforderungen. Probleme ergeben sich hier durch die Anforderung, ständig sichtbar sein zu müssen, durch eine überhöhte Orientierung an

Zahlen und unklare Algorithmen.

Hier kann es Musikschaaffenden helfen, Plattformaktivitäten auf Sozialen Medien strategisch zu bündeln, anstatt permanent auf Plattformbewegungen zu reagieren. Reichweite auf Sozialen Medien kann als Instrument verstanden werden, aber sollte nicht Maßstab der eigenen Identität werden. Zu guter Letzt ist es hilfreich, wenn Musikschaaffenden gegenüber Algorithmen eine realistische Erwartungshaltung entwickeln und eben nicht die Erwartungshaltung, dass der nächste Post viral gehen muss.

Kontrolle über Soziale Medien und ihre Zahlen ist begrenzt. Wenn Musikschaaffende sich dessen bewusst sind, schützen sie ihr Bild ihrer Selbstwirksamkeit.

Gleichzeitig ist die Professionalisierung im Umgang mit Zahlen und Algorithmen wichtig, um ein gewisses Kontrollgefühl wiederherzustellen. Dazu ist es wichtig, dass Musikschaaffende ein Grundverständnis für Plattformlogiken lernen, dass sie Metriken Sozialer Netzwerke einordnen können und dass sie Soziale Plattformen als Werkzeug verstehen, nicht die Zahlen als Bewertung.

Auch in den Bereich des Schutzes der eigenen Identität und Selbstwirksamkeit fallen Abgrenzungsstrategien. Die aktuelle Struktur der Musikbranche hat zur Folge, dass Musikschaaffende Person, Marke und Beruf vermischen und einer Dauererreichbarkeit ausgesetzt sind.

Hier ist es wichtig, dass Musikschaaffende klare Arbeitszeiten definieren, private und öffentliche Identität trennen und bewusst Rollen trennen, um so die eigene Identität zu schützen und Rollenkonflikte zu reduzieren.

Soziale Ressourcen

Die individuelle Ebene bezieht teilweise die Sozialebene ein, weil das Individuum das eigene Sozialleben gestalten kann.

Auf sozialer Ebene können Möglichkeiten geschaffen werden, um die soziale Einbindung zu erleichtern. Hier wäre es sinnvoll, das auf musikspezifischer Ebene zu schaffen. Also z.B. Räume für Musikschaaffende zu schaffen, in denen sie sich austauschen können.

Genauso sind kollektive Selbstorganisation, also Zusammenschlüsse von Musiker:innen mit geteilten Ressourcen (PR, Booking, Wissen) und Interessenvertretungen förderlich, um strukturell zu entlasten.

Außerdem fördern Peer-Netzwerke die Soziale Einbindung und Resilienz, indem Austausch stattfinden kann, Belastungserfahrungen normalisiert werden und es geteilte Erfahrungsräume gibt.

Dementsprechend ist dieser Punkt kein rein sozialer oder individueller, sondern hat auf jeden Fall auch eine strukturelle Ebene.

Gesundheitskompetenz

Als letzter Punkt ist auch noch die mentale Gesundheitskompetenz zu erwähnen. Indem Musikschaaffende über Stressmechanismen lernen, können sie frühzeitige Warnsignale erkennen, Copingstrategien bewusst einsetzen und besser mit Leistungsdruck umgehen.

Das Ziel ist hier die Prävention mentaler Krankheit.

Individuelle Ansätze können die strukturellen Probleme der Musikbranche nicht lösen, aber sie stärken die Ressourcen auf individueller und sozialer Ebene und erhöhen damit die Handlungsfähigkeit und Resilienz von Musikschaaffenden innerhalb bestehender Strukturen.

7.3 AUSBLICK

Dynamik der Musikbranche

Ausgehend von der aktuellen Struktur der Musikbranche, ist zu erwarten, dass sich aktuelle Probleme in der Zukunft weiter verstärken werden, wenn es keine strukturellen Veränderungen gibt.

Die Plattformisierung wird weiter zunehmen. Musikschaaffende werden in größere Abhängigkeiten zu Sozialen Medien geraten und ihre Musik im Zusammenhang mit diesen vertreiben.

Sie werden weiterhin von Streamingdienstleistern abhängig sein, deren Regulierung bisher begrenzt ist und die dementsprechend den Streamingmarkt zu ihren Gunsten steuern. Distributionsprozesse, aber auch Produktionsprozesse werden durch KI verändert werden.

Dementsprechend wird die Datenorientierung stärker werden. Einerseits, um die KI zu füttern, andererseits aber auch, weil Plattformen wie Soziale Medien stark datenorientiert sind.

Soziale Medien und ihre Algorithmen bleiben gegenwärtig undurchsichtig und Sichtbarkeitslogiken innerhalb dieser Sozialen Medien werden komplexer werden.

Damit bleiben für Musikschaaffenden Unsicherheiten strukturell bestehen und die Anforderungen an die Selbstorganisation steigen.

Gesundheit als kulturpolitisches Zukunftsthema

Diese Unsicherheiten und Anforderungen an die Selbstorganisation führt zu einer psychischen Belastung von Musikschaaffenden, die nicht mehr nur individuell zu sehen ist, sondern als strukturelles Problem der Musikbranche. Psychische Stabilität ist kein ausschließlich individuelles Problem des einzelnen Musikschaaffenden, sondern ein arbeitsstrukturelles und -soziologisches.

Damit wird psychische Gesundheit zu einer zentralen kulturpolitischen Frage.

Nachhaltigkeit statt Wachstum

Diese Entwicklungen deuten darauf hin, dass Musikarbeit, damit sie nachhaltig und gesund funktioniert, anders gedacht werden muss, als es momentan der Fall ist.

Eine mögliche Entwicklungsrichtung wäre weg von Reichweitenlogik. Plattformisierung und Zahlenorientierung und hin zu Nachhaltigkeit.

Diese Nachhaltigkeitsperspektive fördert langfristige künstlerische Entwicklung, also auch kulturellen Reichtum, anstatt kurzfristige Erfolge.

8. FAZIT

8.1 BEANTWORTUNG DER FORSCHUNGSFRAGE

Die Forschungsfrage „**Was brauchen professionelle Musiker:innen, um im Kontext des Wandels der Musikbranche psychisch gesund und nachhaltig musizieren zu können?**“ wurde in den vergangenen Kapiteln ausführlich untersucht und lässt sich auf Basis der vorliegenden Analyse wie folgt beantworten:

Die Arbeit zeigt, dass für die psychische Gesundheit von Musikschaaffenden Ressourcen auf drei Ebenen entscheidend sind. Dabei geht es nicht nur um die Vermeidung von psychischer Krankheit, sondern auch um psychisches Wohlbefinden. Dieses kann gezielt durch Ressourcen gefördert werden.

Die Ressourcen lassen sich auf drei Ebenen einteilen, die in Wechselwirkung miteinander stehen:

- Die individuelle Ebene, zu der Motivation, Flow, Identität, Coping und Selbstwirksamkeit gehören,
- die soziale Ebene, die Einbindung, Netzwerke und kollektive Strukturen umfasst und
- die strukturelle Ebene, zu der Vergütungslogiken, Plattformisierung, Rollenverteilungen und Marktunsicherheit gehören.

Entscheidend ist dabei die Erkenntnis, dass diese Ressourcen nicht unabhängig voneinander wirken: Individuelle Stärken wie Motivation und Resilienz entfalten ihre Wirkung nur dann vollständig, wenn soziale Einbindung sie trägt und strukturelle Bedingungen sie nicht systematisch erschöpfen.

Der Strukturwandel der Musikbranche wirkt direkt auf diese Ressourcen. Er stellt damit keine neutrale Modernisierung dar, sondern greift tief in die psychologischen Grundlagen kreativen Arbeitens ein. Er führt dazu, dass Musikschaaffende strukturell belastet sind, also Mehrfachrollen ausfüllen und mehrfachbelastet sind. Das hat einen negativen Einfluss auf individuelle und soziale Ressourcen wie Flow, Motivation und das Selbstverhältnis von Musikschaaffenden. Individuelle Bewältigungsstrategien sind damit nicht mehr ausreichend.

Musikschaaffende können also gesund und nachhaltig musizieren, wenn genug Ressourcen auf allen drei Ebenen vorhanden sind. Dabei haben sie wenig Einfluss auf die Ressourcen auf struktureller Ebene; diese müssen also von außerhalb geschaffen werden.

Psychische Gesundheit von Musikschaaffenden ist damit letztlich eine Frage der Gestaltung von Arbeitsbedingungen – und damit eine kulturpolitische Verantwortung.

8.2 ZENTRALE ERKENNTNISSE

Innerhalb der Arbeit haben sich zentrale Erkenntnisse ergeben.

Die erste Erkenntnis war jene, dass der Defizitfokus in der Forschung über psychische Gesundheit von Musikschaaffenden zu kurz greift. Positive Psychologie und ein positives

Gesundheitsverständnis zeigen, dass ein defizitärer Blick wichtige Blickpunkte außer Acht lässt, die helfen, die psychische Gesundheit von Musiker:innen zu verstehen und somit zu verbessern. Hier ist ein salutogenetisches Gesundheitsverständnis angemessener.

Außerdem hat die Arbeit gezeigt, dass psychische Gesundheit ressourcenabhängig ist. Die Ressourcen sind mehrdimensional - sie lassen sich auf individueller, sozialer und struktureller Ebene finden.

Der Strukturwandel wirkt direkt auf diese Ressourcen und verändert damit die Arbeitsbedingungen von Musikschaaffenden grundlegend: Die Plattformökonomie erzeugt unter Musikschaaffenden chronische Unsicherheit und individuelle und soziale Ressourcen sind systematisch unter Druck.

Da die Ressourcen aber auch von struktureller Natur sind, reichen individuelle Lösungsstrategien nicht aus. Sie können stabilisieren, aber nicht strukturelle Probleme kompensieren.

Vielmehr brauchen nachhaltige, gesunde Arbeitsbedingungen von Musikschaaffenden strukturelle Mitgestaltung und Veränderung. Damit wird Gesundheit von Musikschaaffenden zu einer kulturpolitisch relevanten Frage.

8.3 GRENZEN DER ARBEIT UND AUSBLICK

Diese Arbeit ist eine rein theoretische Arbeit. Dementsprechend gibt es zu den Erkenntnissen keine empirische Validierung. Das ressourcenorientierte Modell ist nicht empirisch überprüft. Es orientiert sich aber natürlich an den empirischen Arbeiten, die den vorhergehenden Kapiteln zugrunde liegen.

Der Fokus dieser Arbeit liegt auf Deutschland und anderen westlichen Musikmärkten. Außerdem ist der Blick dieser Arbeit auf digitale Musikmärkte gerichtet. Die Empirie bezieht sich auf professionelle Musiker:innen.

Dementsprechend bedarf es einer empirischen Überprüfung des Modells. Außerdem könnte interdisziplinäre Forschung diese Überlegungen fortführen, indem sie Gesundheitsforschung und Kulturpolitik weiter verbindet.

Die Ergebnisse legen nahe, dass diese Arbeit Aufforderungscharakter für kulturpolitische Entscheidungen hat: Gesundheit muss als Bestandteil von Musikförderung gesehen werden; Ressourcen auf individueller, sozialer und struktureller Ebene müssen gefördert werden, wenn man die Förderung gesunder und nachhaltig musizierender Musikschaaffenden anstrebt.

An dieser Stelle ist es sinnvoll, diese Nachhaltigkeit im Blick zu haben, anstatt auf größtmögliches Wachstum zu schauen.

LITERATURVERZEICHNIS

Amabile, Teresa M. (1985) "Motivation and Creativity: Effects of Motivational Orientation on Creative Writers", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 48, No. 2, S. 393–399.

Ascenso, S. (2021) *MUSICIANS' WELLBEING: A CROSS-SECTIONAL INVESTIGATION WITHIN THE FRAMEWORK OF POSITIVE PSYCHOLOGY*, PhD, London, Royal College of Music.

Bak, P. M. (2023) *Gesundheitspsychologie: Eine Einführung - kompakt, prägnant und anwendungsorientiert*, Berlin, Heidelberg, Springer.

Bandura, A. (1977) "Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change", *Psychological review*, Vol. 84, No. 2, S. 191–215.

Barbeau, A.-K., Héroux, I., Ryan, G. & Thouin-Poppe, L.-É. (2024) "The effects of musical practice on the well-being, mental health and social support of student, amateur, and professional musicians in Canada during the COVID-19 pandemic", *Frontiers in psychology*, Vol. 15, S. 1386229.

Bundesregierung (2025) *Antwort der Bundesregierung: Transparenz und faire Vergütung im Musikstreaming-Markt*, Deutscher Bundestag, Bundestagsdrucksache 21/3010 [Online]. Verfügbar unter <https://dserver.bundestag.de/btd/21/030/2103010.pdf> (Abgerufen am 15. Januar 2026).

Cannon, W. B. (1914) "The interrelations of emotions as suggested by recent physiological researches", *American Journal of Psychology*, Vol. 25, S. 256–282.

Cardoso, M., Leonido, L., Pereira, A. & Morgado, E. (2025) "Mental health challenges in professional musicians: A systematic review of stress, anxiety, and depression", *International Journal of Innovative Research and Scientific Studies*, Vol. 8, No. 2, S. 3611–3621.

Costas, J., Vonderau, P. & Hacker, P. (2024) *Vergütung im deutschen Markt für Musikstreaming. Abschlussbericht*, Beauftragte der Bundesregierung für Kultur und Medien [Online]. Verfügbar unter <https://ssrn.com/abstract=5126926> (Abgerufen am 21. Januar 2026).

Csikszentmihalyi, Mihaly & Schiefele, U. (1993) "Die Qualität des Erlebens und der Prozess des Lernens", *Zeitschrift für Pädagogik*, Vol. 39.

Dahlgren, G. & Whitehead, M. (1991) "Policies and strategies to promote social equity in health: Background document to WHO - Strategy paper for Europe".

Dahlgren, G. & Whitehead, M. (2021) "The Dahlgren-Whitehead model of health determinants: 30 years on and still chasing rainbows", *Public health*, Vol. 199, S. 20–24.

Fraktion Die Linke (2025) *Kleine Anfrage: Transparenz und faire Vergütung im Musikstreaming-Markt*, Deutscher Bundestag 21/2829 [Online]. Verfügbar unter <https://dserver.bundestag.de/btd/21/028/2102829.pdf> (Abgerufen am 15. Januar 2026).

Haring, R. (Hrsg.) (2022) *Gesundheitswissenschaften*, 2. Aufl., Berlin, Heidelberg, Springer.

Huber, M., Knottnerus, J. A., Green, L., van der Horst, H., Jadad, A. R., Kromhout, D., Leonard, B., Lorig, K., Loureiro, M. I., van der Meer, J. W. M., Schnabel, P., Smith, R., van Weel, C. & Smid, H. (2011) "How should we define health?", *BMJ (Clinical research ed.)*, Vol. 343, d4163.

Huber, M., van Vliet, M., Giezenberg, M. & et al. (2016) "Towards a 'patient-centred' operationalisation of the new dynamic concept of health: a mixed methods study", *BMJ Open*;5:e010091.

Hurrelmann, K. (2010) *Gesundheitssoziologie: Eine Einführung in sozialwissenschaftliche Theorien von Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung*, 7. Aufl., Weinheim, Juventa.

ifpi (Hg.) (2025) *Global Music Report 2025: State of the Industry* [Online]. Verfügbar unter https://www.ifpi.org/wp-content/uploads/2024/03/GMR2025_SOTI.pdf (Abgerufen am 10. Dezember 2025).

Keyes, C. L. M. (2002) "The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life*", *Journal of Health and Social Research*, Vol. 43, S. 207–222.

Keyes, C. L. M. (2009) "Toward a science of mental health." In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 89–95). Oxford University Press.

Krause, A. E., North, A. C. & Davidson, J. W. (2019) "Using Self-Determination Theory to Examine Musical Participation and Well-Being", *Frontiers in psychology*, Vol. 10, S. 405.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984) *Stress, Appraisal, and Coping*, New York, Springer.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000) "Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being", *American Psychologist*, Vol. 2000, Vol. 55, No. 1, S. 68–78.

Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000) "Positive Psychology: An Introduction", *American Psychologist* [Online]. Verfügbar unter DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.5.

Selye, H. (1950) "Stress and the general adaptation syndrome", *British Medical Journal*.

Selye, H. (1974) "Stress without distress", J.B. Lippincott.

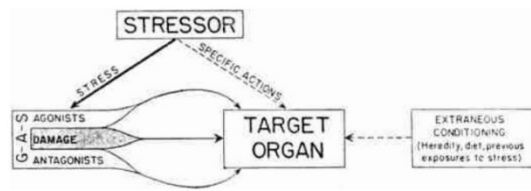
Tremolada, M., Bonichini, S. & Taverna, L. (2016) "Coping Strategies and Perceived Support in Adolescents and Young Adults: Predictive Model of Self-Reported Cognitive and Mood Problems", *Psychology*, Vol. 07, No. 14, S. 1858–1871.

Wayte, L. (2023) *Pay for Play: How the Music Industry Works, Where the Money Goes, and Why* [Online], Eugene, Oregon, University of Oregon. Verfügbar unter <https://opentext.uoregon.edu/payforplay/> (Abgerufen am 25 März 2026).

Wittchen, H.-U. & Hoyer, J. (2011) *Klinische Psychologie & Psychotherapie*, Berlin, Heidelberg, Springer Berlin Heidelberg.

ANHANG

¹ Was ist Stress? Im biologischen Sinn ist Stress die Interaktion zwischen Schaden und Abwehr. (Selye 1950)



ANHANG ABBILDUNG 1: STRESS (SELYE, 1950)

Wenn Menschen in Gefahrensituationen sind, schütten sie vermehrt Adrenalin und Blutzucker aus. Dadurch wird der Körper mit Energie versorgt, mit der er dann Kämpfen oder Fliehen kann (Fight-or-Flight) (Cannon, 1914, S. 30).

Die populärste Stresstheorie, das „Allgemeine Anpassungssyndrom“, wurde 1956 von Hans Selye beschrieben und fasst Stress als unspezifische körperliche Reaktion auf Stressoren auf.

Selye selbst beschreibt es so: „Stress is the nonspecific response of the body to any demand made to it“ – also in etwa: Stress ist die unspezifische Reaktion des Körpers auf jegliche Anforderung an ihn.

Unspezifisch meint in diesem Fall folgendes:

Jede Anforderung an unseren Körper ist erstmal spezifisch: Wenn uns kalt ist, zittern wir, damit wir mehr Wärme produzieren und gleichzeitig ziehen sich die Blutgefäße zusammen, um den Wärmeverlust zu begrenzen. Wenn uns warm ist, schwitzen wir, um uns durch die Verdunstung abzukühlen; usw. Jedes Medikament oder Hormon hat einen spezifischen Effekt.

Was aber all diese spezifischen Anforderungen an unseren Körper gemein haben, ist, dass sie unseren Körper dazu auffordern, sich zu adaptieren und neu einzustellen. Und genau diese Anpassung ist unspezifisch - egal, was genau die Anforderung ist (abkühlen, erwärmen, ...), der körperliche Bedarf, sich zu adaptieren, geht dem voraus. Es ist eine reine biochemische Reaktion, die unabhängig von der Art des Stressors ist. Weiterhin ist es auch irrelevant, ob die Stressoren, denen wir gegenüberstehen, angenehm oder unangenehm sind - der unspezifische körperliche Reaktionsbedarf ist gleichermaßen vorhanden. Der unspezifische Reaktionsbedarf ist also die Essenz von Stress. (Selye 1974)

Wie kann es sein, dass unterschiedliche Stimuli die gleiche Reaktion hervorrufen? Wenn man Ratten unterschiedliche Gifte und Hormone injiziert, erfolgt trotzdem die gleiche körperliche Reaktion: Die Nebennierenrinde vergrößert sich und zeigt sich hyperaktiv, die Thymusdrüse und Lymphknoten verkleinern sich und die Ratten entwickeln Magen-Darm-Geschwüre.

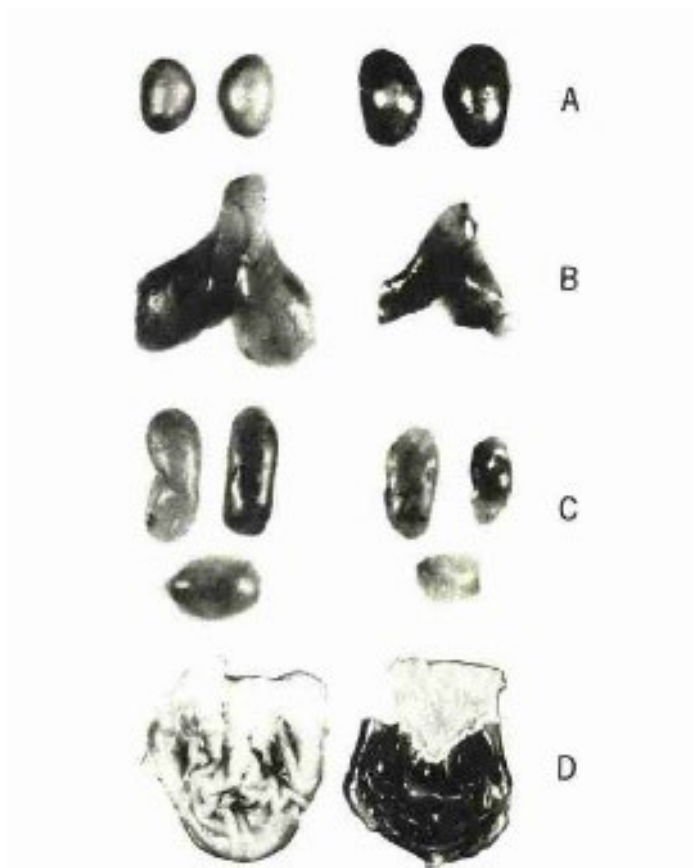


Figure 2. The typical triad of the alarm reaction. A. Adrenals. B. Thymus. C. A group of three lymph nodes. D. Inner surface of the stomach. The organs on the left are those of a normal rat, those on the right of one exposed to the frustrating psychological stress of being forcefully immobilized. Note marked enlargement and dark discoloration of the adrenals (due to congestion and discharge of fatty-secretion granules), the intense shrinkage of the thymus and the lymph nodes, as well as the numerous blood-covered stomach ulcers in the alarmed rat. (After the author's *The Story of the Adaptation Syndrome*. Courtesy Acta, Inc.)

Anhang Abbildung 2:

STRESSREAKTION IM KÖRPER (SELYE 1974)

Die Nebenniere befindet sich jeweils über der Niere und besteht aus zwei Teilen: Dem äußeren Part (Kortex) und dem Inneren (der Mark). Der Kortex produziert Hormone, die sogenannten Glukokortikoide (wie z.B. Cortisol), während die Mark Adrenalin und verwandte Hormone ausschüttet - alles davon spielt eine große Rolle in Stressreaktionen.

Die Thymusdrüse ist ein großes lymphatisches Organ im Oberkörper und zusammen mit den Lymphknoten bildet sie den Thymus-Lymph-Apparat. Dieser ist vor allem an der Immunabwehr beteiligt.

Auf Basis weiterer Tierversuche ist bewiesen, dass andere Stimuli wie Kälte, Hitze, Infektionen, Trauma, Blutungen, Reizungen des Nervensystems und weitere die gleichen Auswirkungen auf organischer Ebene haben.

Wenn man Ratten unterschiedliche Gifte und Hormone injiziert, erfolgt trotzdem die gleiche körperliche Reaktion: Die Nebennierenrinde vergrößert sich und zeigt sich hyperaktiv, die Thymusdrüse und Lymphknoten verkleinern sich und die Ratten entwickeln Magen-Darm-Geschwüre.

Bekannt ist diese physiologische Reaktion als Allgemeines Anpassungssyndrom (ASS)/Adaptionssyndrom/Selye-Syndrom (general adaptation syndrome [GAS]),

welches in drei Phasen abläuft: (1) Alarmreaktion, (2) Widerstandsstadium, (3) Erschöpfungsstadium.

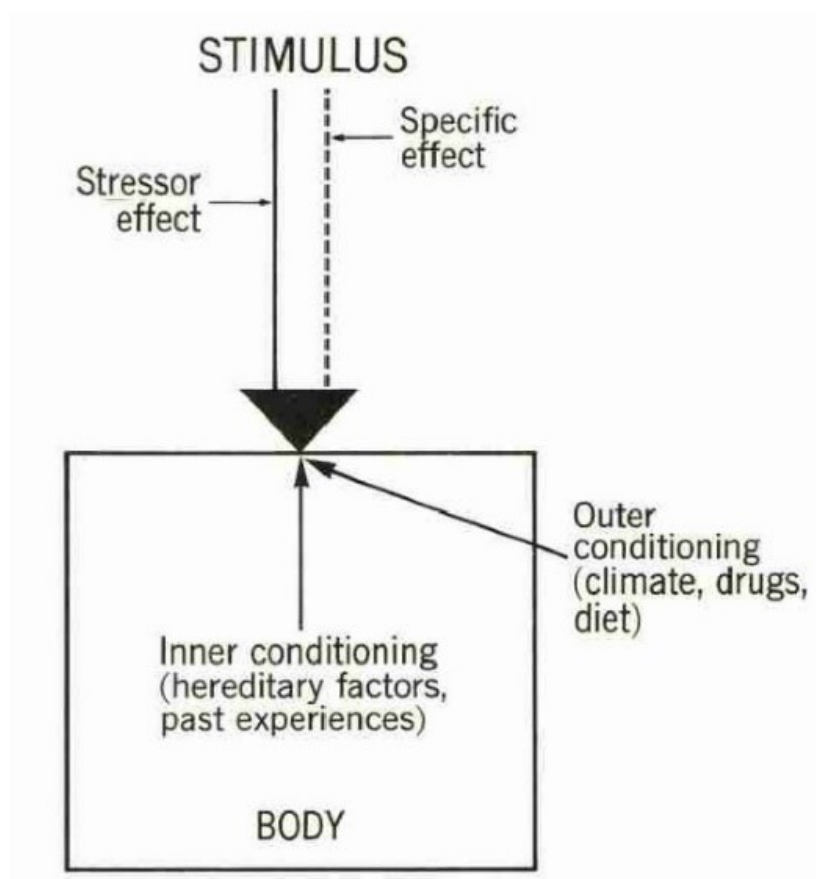
Es sei auch zu erwähnen, dass die Ressourcen, die einem zur Adaption zur Verfügung sind, endlich sind. Selye liefert keine konkreten Ergebnisse, die darauf hinweisen, betont aber, dass diese Energie endlich ist ("Meanwhile, although we have no precise scientific method for measuring adaptation energy, experiments with laboratory animals offer rather convincing evidence that the capacity for adaptation is finite. Our reserves of adaptation energy could be compared to an inherited fortune from which we can make withdrawals; but there is no proof that we can also make additional deposits.") (Selye 1974)

Anknüpfend an die letzte Frage "Wie können unterschiedliche Stimuli die gleiche Reaktion hervorrufen?" stellt sich an dieser Stelle die Frage, wie die gleiche Reaktion unterschiedliche Krankheiten hervorrufen kann.

1. Qualitativ unterschiedliche Reize gleicher Toxizität (oder Stressorstärke) lösen bei verschiedenen Menschen nicht unbedingt genau dasselbe Syndrom aus.

2. Selbst der gleiche Grad an Stress, ausgelöst durch denselben Reiz, kann bei verschiedenen Personen unterschiedliche Krankheiten hervorrufen.

Erklären lassen sich diese beiden Phänomene nur durch interne Faktoren wie die genetische Prädisposition, Alter und Geschlecht sowie durch externe Faktoren wie die Behandlung mit bestimmten Hormonen, Medikamenten und ernährungsbedingte Unterschiede. Diese Faktoren beeinflussen die Sensitivität in Bezug auf Stressoren - eine normalerweise nicht sehr stressige Situation kann Stress auslösen bei Personen mit entsprechender Prädisposition. (Selye 1974)



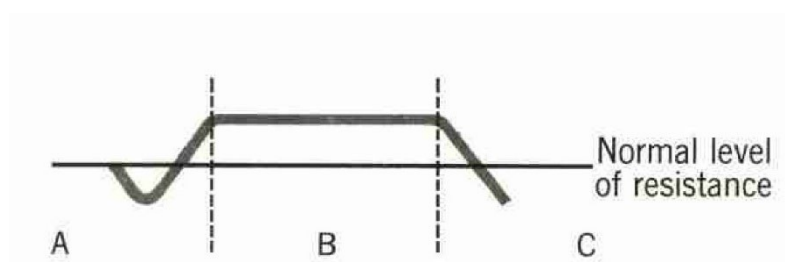
ANHANG ABBILDUNG 3: FAKTOREN, DIE DIE REAKTION AUF STRESSOREN BEEINFLUSSEN (SELYE 1974)

Selye beschreibt das Allgemeine Anpassungssyndrom als Stressreaktion wie folgt: „Die Manifestationen von Stress im gesamten Körper, so wie sie sich im Laufe der Zeit entwickeln. Das allgemeine Anpassungssyndrom verläuft in drei deutlich unterscheidbaren Phasen: Alarmreaktion, Widerstandsphase, Erschöpfungsphase.“ (Selye 1974)

Alarmreaktion: Der Körper reagiert mit der typischen Triade körperlicher Reaktionen, wie oben beschrieben. Gleichzeitig sinkt seine Widerstandskraft, was bei sehr starken Stressoren (z. B. schweren Verbrennungen oder Extremtemperaturen) sogar tödlich enden kann.

Widerstandsphase: Gelingt es dem Körper, sich an die neue Situation anzupassen, kann er dem Stressor widerstehen. Die Triade der körperlichen Symptome klingt ab, und der Widerstand steigt im Vergleich zum Ausgangszustand.

Erschöpfungsphase: Bleibt der Körper dem Stressor weiterhin ausgesetzt, auch nach einer erfolgreichen Anpassung, sind irgendwann die Anpassungsreserven erschöpft. Die Triade der Alarmreaktion tritt erneut auf, und das Individuum kann sterben. (Selye 1974)



ANHANG ABBILDUNG 4: DIE DREI PHASEN DES ANPASSUNGSSYNDROMS (SELYE 1974)

Krankheit besteht aus zwei Komponenten: Schaden und Abwehr, wobei der Fokus darauf liegt [wobei sich das heutzutage immer mehr wandelt], das Pathogen zu behandeln (die Bakterien abzutöten, Tumoren zu entfernen, Gifte zu neutralisieren).

Selye sieht hier eine Chance, durch weitere Erforschung des Allgemeinen Anpassungssyndroms auch den Abwehraspekt zu stärken. (Selye 1950)

Selbstständigkeitserklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit mit dem Titel:

Selbstständig, ohne unerlaubte fremde Hilfe verfasst und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe. Die Stellen der Arbeit, die dem Wortlaut oder dem Sinn nach anderen Werken (dazu zählen auch Internetquellen) entnommen sind, wurden unter Angabe der Quelle kenntlich gemacht.

Ort, Datum

Unterschrift