

Musikphysiologie

Vergleichende Untersuchung zum Stressmanagement von Musik- und Medizinstudierenden

P. Abilgaard und K. Mathe, Köln

Zusammenfassung

Diese Studie stellt Copingstrategien zur Streßbewältigung von Musik- und Medizinstudenten vor. Untersucht wurden die Häufigkeit, der Anlaß und die Art der Streßbewältigungsstrategie :

Musikstudenten zeigten hier im Vergleich eine häufigere Frequentierung von « Hilfsmitteln ». Die Palette reicht von Koffein über Entspannungsverfahren bis hin zu «Rescue-Tropfen » (aus der Bach-Blüten-Therapie). Medikamente spielen im Gegensatz zu Alkohol bei beiden Populationen kaum eine Rolle.

Schlüsselwörter

Musikstudenten – Medizinstudenten – Streß – Bewältigungsstrategien

Summary

This study shows how students of the music department and students of medicine cope with stress. We tried to find out what kind of copingstrategie they use, how often and for what occasion.

In comparison with the medical students, students of music used their « helpers » much more often. The copingstrategies were coffein, relaxation exercises and «Rescue-Drops ». By contrast to alcohol, medicaments were for both groups not very important.

Keywords

Music students – medical students – stress – coping strategies

1. Einleitung

Die Diskussion um die Bewältigung von Lampenfieber resp. Aufführungsangst ist wohl schon so alt, wie die organisierte Weitergabe von künstlerischer Kompetenz an eine nächste Interpretengeneration. Die hierbei mehr oder weniger erfolgreich benutzten Hilfsmittel waren in der Vergangenheit oft genug Gegenstand bisweilen polemisch geführter Debatten, etwa inwieweit die Nutzung von Betablockern in der Musikerzunft eine neue Form von Doping darstellen könnte.

Die hier dargestellte Untersuchung möchte sich einer wertenden Urteilsnahme von Vorn herein enthalten und sich auf die Erweiterung der Datenlage zu diesem Thema (so sei auf die Studien von Seidel EJ (1999), Kemenade J (1995), Schröder H (1999), Möller H (1999) hingewiesen) insbesondere auf der Ebene der Hochschulen beschränken.

Des weiteren wollten wir eine Relativierung der erhobenen Daten ermöglichen, indem wir parallel ein Vergleichskollektiv von Medizinstudenten untersuchten.

2. Untersuchung

Von April bis Juli 2002 wurden an 10 deutschen Musikhochschulen insgesamt 413 Musikstudierende zu Aspekten des persönlichen Streßmanagements befragt. Eruiert wurde u. a. welche Strategien, wie häufig und speziell bei welchen Anlässen genutzt wurden. Verglichen wurden diese Daten mit denen von 213 Studierenden der Humanmedizin, erhoben im gleichen Zeitraum.

Bei den Musikstudenten gaben 312 (75,5%) an, vor musikerspezifischen Streßsituationen (Konzert, Prüfung, Wettbewerb, Hauptfachunterricht) mit einer Frequenz von „einmal pro Monat“ (28,5%) und „öfter als einmal pro Monat“ (67,6%) eine der folgenden Copingstrategien zu nutzen: