

---

# A Highway to Hell? Eine explorative Studie zu Belastungen und Gesundheitsverhalten von Rock/ Pop Musiker\*innen auf Tour

---

NATHALIE MONG<sup>1</sup> (MÜNCHEN) UND MARIO HIERHAGER<sup>2</sup> (MÜNCHEN)

<sup>1</sup>Dipl.-Psych. Nathalie Mong, Stellvertretende Leitung Psychotherapeutisches Gesundheitszentrum (ptgz), Psychologische Psychotherapeutin, Verhaltenstherapie, Erwachsene, E-Mail: mong@ptgz.de

<sup>2</sup>M.Sc.-Psych. Mario Hierhager, Wissenschaftlicher Mitarbeiter pgtz, Psychologischer Psychotherapeut in Ausbildung, Verhaltenstherapie, Erwachsene, E-Mail: hierhager@ptgz.de

## Zusammenfassung

Die psychische und physische Gesundheit von Rock/Pop Musiker\*innen findet bisher wenig Beachtung in der Musikmedizin. Dabei weisen Studien in der englischsprachigen Literatur auf ein erhöhtes Gesundheitsrisiko im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung hin. Eine der wichtigsten Einnahmequellen, aber auch einer der größten Belastungsfaktoren für Rock/Pop Musiker\*innen sind Live-Performances im Rahmen einer Tour. Da bisher systematische Untersuchungen für diesen Bereich fehlen, war es das Ziel der vorliegenden explorativen Studie, relevante Belastungen sowie das Gesundheitsverhalten von Rock/Pop Musiker\*innen während einer Tour mit Hilfe einer zweimonatigen Online-Befragung zu erheben. Basierend auf den Antworten von acht Rock/Pop Musiker\*innen ließen sich zu wenig Schlaf, Stress, lange Autofahrten und das Gefühl von Fremdbestimmung als Hauptbelastungen identifizieren. Beim Gesundheitsverhalten zeigte sich eine leicht reduzierte Schlafdauer. Die Hälfte der Rock/Pop Musiker\*innen hatte eine Tendenz zum erhöhten Alkoholkonsum sowie eine reduzierte Beziehungspflege zu sozialen Kontakten außerhalb der Tour. Die Mehrheit der Rock/Pop Musiker\*innen folgten einer etablierten Routine vor einem Auftritt, konnten jedoch kaum Strategien für den Umgang mit Lampenfieber oder zur Gefühlsmodulation nach einem Konzert benennen. Die Ergebnisse der explorativen Studie legen nahe, dass bei Rock/Pop Musiker\*innen wenig Wissen zur Förderung der mentalen Gesundheit auf einer Tour vorhanden ist. Daher werden abschließend psychologische Ansatzpunkte zum Umgang mit den genannten Belastungsfaktoren vorgestellt.

## Schlüsselwörter

Rock/Pop Musiker\*innen, Mentale Gesundheit, Allgemeines Gesundheitsverhalten, Tour, Psychologie

## Abstract

The mental and physical health of rock/pop music artists has not been a focus in Musicians' Medicine. This is despite empirical evidence indicating that they face higher health risks than the average population. Live performances, as part of a tour, have become the main source of income for music artists, but also one of the most important factors causing stress. Systematic empirical research in the field is still missing. The goal of this explorative study was to understand the relevant stressors and health management strategies of rock/pop artists on tour by using a two-month online questionnaire. The findings from answers of eight participants suggest that lack of sleep, distress, long bus rides and the feeling of not being self-governed were main causes of stress. Regarding health management, the artists reported a slight reduction of normal sleep durations. Half of the participants reported an increased consumption of alcohol and reduced interaction with their social network. The majority of participants stated they had an established routine before shows, but were not able to identify clear strategies for dealing with stage fright or emotional modulation after the shows. The results indicate that rock/pop artists have limited knowledge of strategies to improve mental health while on tour. This paper concludes with a list of psychological ideas for dealing with the identified stress factors.

## Keywords

Popular artists, mental health, health management, tour, psychology