
Studienpreis Musikphysiologie 2023 der DGfMM

**Ausgezeichnet mit dem Studienpreis 2023 (1. Preis)
der Deutschen Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin**

Auswirkungen der Musikabstinenz auf die psychologische und physiologische Gesundheit: Eine Replikation der Studie von Starcke et al. (2022)

DANIEL RÖHRS (HANNOVER)

Vorgelegt als Masterarbeit, MA-Studiengang: Lehramt an Gymnasien mit erstem Fach Musik, Musikwissenschaftliches Institut der Hochschule für Musik, Theater und Medien Hannover

Hintergrund

Musik wird genutzt, um das Wohlbefinden zu steigern und negativen Affekten im alltäglichen Leben entgegenzuwirken. Die heilsamen Wirkungen des Musikhörens, etwa bei Depressionen, Zwangsstörungen, schweren Krankheiten, chronischen Schmerzen, Bluthochdruck und Schlafstörungen werden in der Musiktherapie nutzbar gemacht, und auch gesunde Personen können vom Musikhören profitieren. Vor dem Hintergrund dieser gesundheitlichen Potentiale des Musikhörens wurde im Rahmen einer modifizierten Replikationsstudie die Frage untersucht, ob und wie sich eine freiwillige einwöchige Musikabstinenz auf das psycho-physiologische Wohlbefinden auswirkt. Starcke, Zimmermann und von Georgi (2022) hatten zuvor zeigen können, dass sich die Musikabstinenz über sieben aufeinander folgende Tage vermutlich negativ auf die Gesundheit auswirkt, während sich der positive Effekt des Hörens nicht-präferierter Musik in seinen Auswirkungen nicht signifikant von dem Hören präferierter Musik unterscheidet.

Methode

Für die vorliegende Studie wurde ein 2 x 7 between-within-Design mit dem between-Faktor Gruppe (Musikabstinenz vs. unveränderte Musiknutzung) und dem within-Faktor Tag (sieben Tage in Folge) gewählt. Die Probandinnen und Probanden (N = 23) wurden mittels Randomisierung den beiden Gruppen zugeteilt und beantworteten innerhalb des Untersuchungszeitraums täglich einen Online-Fragebogen. Abgefragt wurden die acht abhängigen Variablen (I) emotionale

Valenz, (II) Arousal (SAM), (III) negativer Affekt (PANAS), psychische Beschwerden mit (IV) dysthymen und (V) vegetativen Leitsymptomen (SCL-27) und (VI) subjektive körperliche Beschwerden (INKA) sowie (VII) stressbedingte Burnout-Symptome und (VIII) der allgemeine Gesundheitszustand (COPSOQ). Unter Hinzuziehung zweier Kontrollvariablen zum bewussten oder unfreiwilligen Musikkonsum im Alltag konnte festgestellt werden, dass der vollständige Musikverzicht über einen Zeitraum von einer Woche kaum realisierbar ist. Die Experimentalgruppe hörte dennoch deutlich weniger Musik als die Kontrollgruppe.

Ergebnisse

In der Originalstudie zeigte die Gruppe x Tag-Interaktion eine Zunahme der negativen gesundheitsbezogenen Symptome der Musikabstinenz-Gruppe, während sich dagegen in der Replikationsstudie keine klare Tendenz abzeichnete. Hinsichtlich der Interaktionseffekte konnten in der Replikation für keine der acht abhängigen Variablen signifikante Gruppenunterschiede beobachtet werden. Die Abbildungen 1 und 2 zeigen diese unterschiedlichen Befunde am Beispiel der Variable dysthyme Symptome. Die Manipulation der Versuchsbedingung hatte somit insgesamt geringere Auswirkungen auf die Gesundheit der Probandinnen und Probanden als übliche tagesbedingte Schwankungen.