

„Making Music Together“: Schmerz, Resilienz und soziale Einbettung im Musikstudium

Michaela Korte (Sheffield) und Deniz Cerci * (Rostock)

* corresponding author

ZUSAMMENFASSUNG

Zahlreiche Studien belegen hohe Schmerzprävalenz bei Musikstudierenden, doch die Schmerzverarbeitung blieb weitgehend unerforscht. Eine Multi-Gruppen-Studie an britischen Institutionen mit 103 Studierenden verglich Musikhochschul-Studierende, Universitätsmusiker und Naturwissenschaftsstudierende ohne musikalische Affinität hinsichtlich Schmerzprävalenz und -verarbeitung. Alle Gruppen berichteten durchschnittlich 20,2 Wochen durchgehendes Schmerzempfinden in den vorgegangenen 12 Monaten. Obwohl Musikstudierende häufiger chronische Schmerzen erleben (39% der Musikhochschul-Studierenden vs. 22% der Nicht-Musiker), zeigten sie signifikant niedrigere Schmerzkatastrophisierung und konnten ihre Schmerzen präzise identifizieren. Dieses Paradox könnte durch protektive Faktoren erklärt werden: differenziertes Körperbewusstsein durch jahrelanges Üben, starke soziale und berufliche Identität sowie soziale Einbettung durch gemeinsames Musizieren. Diese Faktoren ermöglichen es, trotz Schmerzen auf bedeutsame Ziele hinzuwirken. Eine qualitative Studie mit sieben professionellen Musikern aus Großbritannien, die depressive Episoden erlebt hatten, zeigt jedoch, dass strukturelle Barrieren – Macht-Ungleichgewicht, Konformitätsdruck, inadäquate Hilfsangebote – die Vulnerabilität erhöhen. Erfolgreiche Präventionsprogramme kombinieren externe Angebote mit Berücksichtigung von Gesundheit als gemeinsame Verantwortung und unterstützen sowohl Studierende als auch Lehrende. Die Befunde fordern einen Paradigmenwechsel: Statt absolute Schmerzfreiheit als Voraussetzung für Exzellenz zu betrachten und einzelne Studierende als Problem zu stigmatisieren, müssen adaptive Bewältigungsstrategien gefördert und strukturelle Bedingungen verbessert werden.

SCHLÜSSELWÖRTER

Musikstudierende, Schmerzverarbeitung, Schmerzkatastrophisierung, Schmerzverhalten, protektive Faktoren

ABSTRACT

While numerous studies have demonstrated a high prevalence of pain among music students, pain processing has remained largely unexplored. In a multi-group study conducted at British institutions, 103 students were compared in terms of pain prevalence and processing: music college students; university musicians; and science students with no musical training. On average, all groups reported 20.2 weeks of continuous pain in the previous 12 months. Although music students experienced chronic pain more frequently (39% of music college students vs. 22% of non-musicians), they demonstrated significantly lower levels of pain catastrophising and were better able to identify their pain precisely. This paradox could be explained by protective factors: differentiated body awareness through years of practice, strong social and professional identity, and integration through playing music together. These factors enable individuals to work towards meaningful goals despite experiencing pain.

However, a qualitative study of seven professional musicians from the United Kingdom who had experienced depressive episodes suggests that structural barriers, such as power imbalances, pressure to conform and inadequate support services, increase vulnerability. Successful prevention programmes combine external services with the integration of health as a shared responsibility, supporting both students and teaching staff. The findings call for a paradigm shift: rather than viewing freedom from pain as an absolute prerequisite for excellence and stigmatising individual students, adaptive coping strategies should be promoted and structural conditions improved.