

Chorsingen ist gut für die Seele, das ist wissenschaftlich belegt. Doch was, wenn dieser Wellness-Faktor wegfällt? Und wie können Musikschaaffende das faktische Berufsverbot bewältigen?



# Psychisch gesund durch die Krise

W

ie stark Musik auf meine eigene Psyche wirkt, wurde mir kurz nach dem Abitur klar. Ich verbrachte einige Monate bei einem

Von **Maria Bätzing**

Praktikum in einer anderen Stadt und wohnte bei entfernten Bekannten. Meine Geige war zu Hause geblieben, in meinem Zimmer gab es kein Radio und singen wollte ich in dem fremden, hellhörigen Haus lieber nicht. Es war eine spannende Zeit und ich hatte nicht das Gefühl, dass mir etwas Entscheidendes fehlte. Irgend-



wann wurde ich dann zu einem Konzert des Domchors eingeladen. Eher aus Höflichkeit ging ich hin und stellte mich auf zwei geruhsame Stunden gepflegter Langeweile ein – bis der erste Ton erklang und mir die Tränen kamen, die sich bis zum Schlussakkord nicht abstellen ließen.

Subjektive Erfahrungsberichte gibt es viele. Die Forschung dagegen beschäftigt sich erst seit Kurzem systematischer mit dem Zusammenhang zwischen Musik und Psyche. Der Musikwissenschaftler Gunter Kreuz zitiert in der 2020 erweiterten und aktualisierten Neuauflage seines Buchs «Warum singen glücklich macht» (die erste Auflage erschien 2014) eine Studie aus Großbritannien von 2018. Diese stellte erstmalig eine Verbindung vom Singen zur Ausschüttung körpereigener Opiate fest, wie sie aus dem Sport bereits länger bekannt ist. Andere Studien belegen, dass Singen und Musizieren menschliches Verhalten positiv beeinflussen können, zum Beispiel die Beziehungsqualität in der Familie. Nun ist seit einem Jahr die meiste Musik verstummt. Wie erleben ChorsängerInnen und MusikerInnen die schon so lange andauernde Krise – und wie gehen sie damit um?

NEBEN FINANZPROBLEMEN TUN SICH AUCH SINNFRAGEN AUF

Über die schwierige Situation professioneller MusikerInnen ist bereits viel berichtet worden. Seit einem Jahr leben sie fast durchgehend in einem weitgehenden Berufsverbot. Verbände wie die Allianz der Freien Künste verfassen eindringliche Stellungnahmen, und in Umfragen und Interviews zeigt sich die Lage dramatisch. «Unser berufliches Leben war plötzlich einfach weg – gefühlt innerhalb von fünf Minuten», sagt die Sopranistin Margaret Hunter in einem Video des Balthasar-Neumann-Chores. «Wenn einem dann so vor Augen geführt wird, wie wenig «relevant» wir sind, das zerlegt einen», ergänzt ihr Kollege Tobias Schlierf.

Dabei erfordert das Dasein als freiberuflicheR MusikerIn schon in normalen Zeiten viel Flexibilität. «Als Freelancerin war ich schon immer recht anspruchslos und gewohnt, mit der momentanen Situation improvisierend zurecht zukommen», be-

richtet eine Musikerin dem Onlinemagazin Melodi-va, «aber mit zunehmendem Alter fällt es mir immer schwerer, die positive Kraft für die immer gleichen finanziellen Probleme aufzubringen.» Aber auch jenseits von Finanzfragen belastet es, die eigene Kunst nicht ausüben zu können. «Man fragt sich: Wofür lebe ich eigentlich? Was ist der Sinn meines Lebens?», so Andreas Küppers vom Balthasar-Neumann-Ensemble.

PSYCHOLOGISCH SCHWIERIG: PLÖTZLICHE, UNVERSCHULDETE PROBLEME

Franziska Koletzki-Lauer ist Psychologin und Musikerin und gründete im letzten Jahr mit Gleichgesinnten den Verband Mental Health in Music (MiM). Der hat sich zum Ziel gesetzt, die psychische Gesundheit von Menschen in der Musikbranche zu fördern, er will aufklären und vernetzen, bietet Beratung, Coaching und Workshops an – auch für Vereine, Organisationen und Teams. Im speziell auf die aktuelle Krise gemünzten Workshop «MiM Sessions» geht es darum, wie man derzeit psychische Belastungen wie Unsicherheiten, Ängste, Stimmungstiefs, Unruhe und Depressionen verarbeiten kann, zum Beispiel mithilfe bestimmter Übungen.

In einem Interview mit der Zeitschrift Virtuos betont Franziska Koletzki-Lauer die Besonderheit der aktuellen Krise: «Normalerweise erarbeiten wir bei Problemen schnell eine Lösungsstrategie – wenn ich meinen Job verliere, gehe ich im ersten Schritt zur Arbeitsagentur, und so weiter. Hier haben wir so eine Lösungsstrategie aber noch nicht.» Psychologisch besonders schwierig seien Situationen, die plötzlich passieren und unverschuldet sind. Bei der Corona-Krise komme noch hinzu, dass ein Ende nicht abzusehen ist. Koletzki-Lauer konzentriert sich bei ihren KlientInnen darauf, im Krisenmodus trotzdem Probleme zu finden, die sich lösen lassen – und sei es in Mäuschenschritten. So geht der Fokus weg von der komplexen und überwältigenden Gesamtsituation hin zu Kon-

texten, in denen die KlientInnen sich als selbstwirksam erfahren.

Möglicherweise gibt es auch Aspekte der künstlerischen Tätigkeit selbst, die besonders anfällig für psychische Probleme machen.

**«Als Künstler arbeitet man daran, dünnhäutig zu sein, um viel wahrzunehmen, herzugeben und aufnehmen zu können.**

**Wenn man dann in so einer Situation ist, ist man verletzlicher.»**

Theresa Dlouhy,  
Sopranistin im Balthasar-Neumann-Chor



Seit 2015 widmet sich die Stiftung Deutsche Depressionshilfe der Aufklärung speziell von KünstlerInnen über Depression und ihre Behandlungsmöglichkeiten. Das passiert im Rahmen des Friedemann-Weigle-Programms – benannt nach dem Bratschisten des berühmten Artemis-Quartetts, der sich im Sommer 2015 das Leben nahm. Susanne Baldauf, Geschäftsführerin der Stiftung, beschreibt, dass das tiefe Leiden einer Depressionserkrankung oft allgemein zu einer größeren Achtsamkeit und einem tieferen Empfinden wird, was dann wieder künstlerisch ausgedrückt werde. Theresa Dlouhy vom Balthasar-Neumann-Chor beschreibt den Zusammenhang zwischen künstlerischer und psychischer Sensibilität so: «Als Künstler arbeitet man daran, dass man dünnhäutig ist, um viel wahrzunehmen, viel herzugeben und viel aufnehmen zu können. Wenn man dann in so einer Situation ist, ist man verletzlicher.»

#### DIE KRISE SCHUF AUCH VIELE NEUE VERBINDUNGEN

Franziska Koletzki-Lauer weist aber auch darauf hin, dass die Kreativen besondere Fähigkeiten haben, die in der Suche nach Lösungsstrategien hilfreich sein können. Flexibilität und Offenheit seien große Ressourcen. Und tatsächlich: Die Krise hat auch viele neue Verbindungen geschaffen. Es gibt mehrere neue Interessensverbände, wie zum Beispiel den Verband Pro Musik und das Forum Musik Festivals. Bestehende Verbände haben neue Projekte entwickelt. Insgesamt hat sich die Musikwelt sehr schnell nach dem Lockdown weiter in die Digitalisierung gewagt. Dabei stellt sich heraus, dass die virtuellen Treffen auch Vorteile haben: Gerade international kann man sich so viel häufiger austauschen.

So unterstützt etwa der Chorverband Berlin ChorleiterInnen bei der Vernetzung. Dabei entstehen gute Ideen, und der Austausch erhält die Motivation. Thimna Bunte, Beraterin für gewaltfreie Konflikttransformation und systemische Therapeutin, moderiert diesen Prozess. Sie konstatiert im Berliner Chorspiegel einen dringenden Bedarf der Chorleitenden, die Herausforderungen dieser schwierigen Situation nicht allein bewältigen zu müssen. Der Austausch mit Menschen in einer ähnlichen Situation generiert nicht nur gute Ideen, sondern hat auch positive Auswirkungen auf die psychische Verfassung. Dies geben die Beteiligten wiederum an ihre Chormitglieder weiter: Sie empfänden, so Bunte, durchaus eine Verantwortung, die negativen Auswirkungen auf das Wohlbefinden zu verringern, die durch die Einschränkungen des Chorsingens entstehen. Bei Kontaktbeschränkungen und physischer

### Strategien zum Umgang mit der Krise

- den Fokus weg von der komplexen, überwältigenden Gesamtsituation lenken hin zu Problemen, die sich lösen lassen, wenn auch in Minischritten. Das ermöglicht es, sich als selbstwirksam zu erfahren
- sich bewusst machen: Kreative haben besondere Fähigkeiten, nämlich Flexibilität und Offenheit – wichtige Ressourcen bei der Suche nach Lösungsstrategien
- sich Neues zu trauen und auszuprobieren fördert Selbstwirksamkeitserfahrungen
- sich mit Menschen in einer ähnlichen Situation auszutauschen, motiviert, generiert gute Ideen, hat positive Auswirkungen auf die psychische Verfassung
- auch die verordneten Beschränkungen kann man für sich ummünzen und als Entschleunigung genießen

Distanz zeige sich, wie wichtig Gemeinsinn und Menschsein sind, die sich beim gemeinsamen Chorsingen entfalten.

#### BEZIEHUNGSARBEIT IST BESONDERS WICHTIG

Viola Engelbrecht, Chorleiterin und Posaunistin in Frankfurt am Main, hat bereits mehrere neue Formate ausprobiert: «Nach der ersten Schockstarre wurde mir klar, dass die gesamte Probenarbeit anders werden würde. Dabei haben sich einige Themen angeboten, die besonders gut geeignet sind, weil vermutlich die Sensibilität aller Beteiligten dafür nur jetzt vorhanden ist. Es sind Audio-Collagen entstanden, und in den Online-Chorproben findet Platz, was sonst zu kurz käme: Gehörbildung, Musiktheorie oder Rhythmik. Schwierige Stellen werden durch die Lupe betrachtet, und das Teilen des Bildschirms gewinnt eine eigene gemeinschaftliche Dimension.» Besonders wichtig ist ihr jetzt die Beziehungsarbeit, damit

die Chorgemeinschaft bestehen bleibt. «Jeder Fall ist anders. Es macht einen Unterschied, ob bei einem Chor gerade ein neues Programm in Entwicklung ist, oder ob die lange geprobte Premiere wegen der Corona-Auflagen nicht mehr stattfinden konnte.» Natürlich habe sie auch regelmäßig ihre Zweifel und Durchhänger. Doch gibt es auch Lichtblicke: «Ich mache vieles gründlicher, fokussierter, reduziere mich mehr auf das Wesentliche – ohne qualitative Einbußen. Ich habe sogar das Gefühl, momentan besonders kreativ zu sein und ich entdecke andere Möglichkeiten in Bezug auf Arrangieren und Komponieren.»

Und wie erleben HobbysängerInnen den Wegfall von Chorproben und Konzerten und die Bemühungen ihrer ChorleiterInnen um die Fortführung der Chorgemeinschaft? Ute Venjakob, langjährige Chorsängerin, beschreibt, was ihr am Chorsingen so wichtig ist – und kommt auf ähnliche Aspekte wie Gunter Kreuz in seinem Buch. «Es bringt Lebensfreude, man ist danach entspannter. Es ist auch einfach eine gute Kombi: Man trifft sich mit Leuten und macht gleichzeitig etwas, das Spaß macht.» Im vergangenen Jahr hat Venjakob dies vermisst. «Im Sommer waren einige Proben draußen möglich, einmal konnte ich sogar an einem Chorwochenende teilnehmen – mit viel Lüften und viel Abstand – aber es war doch recht wenig.» Online-Singen ist für sie kein Ersatz: «Es stellt sich nicht dieser Effekt ein, dass sich die Stimmung verbessert und man lockerer wird. Es ist viel Theoretisches dabei, und man kommt nur sehr wenig tatsächlich zum Singen. Auch das Gemeinschaftsgefühl stellt sich nicht so ein.»

#### SOZIALE KONTAKTE SIND BEIM CHORSINGEN EXTREM WICHTIG

Auch Barbara Schraven singt seit Jahren in mehreren Chören. Die sozialen Kontakte sind ihr dabei das Allerwichtigste, sie betont aber auch die positiven Auswirkungen des Singens selbst: «Es geht mir psychisch die ganze Woche über besser, wenn ich in der Probe war. Ich kann beim Singen meinen Körper so gut spüren.» Tatsächlich hat sie im letzten Sommer sogar mehr gesungen als sonst – eben weil klar war, dass es im Winter schwierig werden würde. Und sie hat Neues ausprobiert: «In einem Chor haben wir in kleinen Gruppen gesungen. Ich musste zum ersten Mal eine Stimme alleine übernehmen. Das war stressig, aber ich habe es gelernt. In der Kirche sind wir dann zu viert aufgetreten, das hätte ich mich vor einem Jahr nie getraut.» Seit dem erneuten Lockdown fehlen ihr neben den Proben auch die Konzerte: «Für Andere zu

singen gibt mir viel Befriedigung. Die Rückmeldungen vom Publikum und das Gefühl, stolz auf die eigene Leistung sein zu dürfen, ist schon etwas Besonderes.» Aktuell empfindet sie die Online-Proben durchaus als wertvoll: «Ich habe mich total gefreut, die Leute zu sehen und zum Klavier zu singen. Es ist ein Zeichen, dass der Chorleiter sich bemüht, dass es weitergeht.»

Wie kommen wir nun also psychisch gesund durch die Krise? Wir sind flexibel und kreativ, wir arrangieren uns. Wir haben gelernt, welche Vorteile virtuelle Treffen haben und was alles trotzdem noch geht. Wir erfinden neue Strategien, trauen uns Neues und genießen zuweilen vielleicht auch immer noch die Entschleunigung. Das heißt aber nicht, dass bei den ersten Livekonzerten nach dem Lockdown nicht doch ein paar Tränen fließen werden.

Die Autorin ist Redakteurin beim Online-Musikjournal Melodiva und organisiert Workshops und Konzerte für das Frauen Musik Büro. Daneben gibt sie Antidiskriminierungsworkshops und singt mit Begeisterung im Frankfurter Frauenchor Elektra Vokal und im Ensemble Quarantöne.

### Unterstützung und Vernetzung

**Mental Health in Music**  
Verband zur Förderung der mentalen  
Gesundheit in der Musikbranche  
[www.mim-vefoanb.be](http://www.mim-vefoanb.be)

**Friedemann-Weigle-Programm**  
für an Depression erkrankte MusikerInnen  
der Stiftung Deutsche Depressionshilfe  
[www.deutsche-depressionshilfe.de/unsere-angebote/fuer-betroffene-und-angehoerige/friedemann-weigle-programm](http://www.deutsche-depressionshilfe.de/unsere-angebote/fuer-betroffene-und-angehoerige/friedemann-weigle-programm)

**Flickenteppich der Erschöpfung**  
Report zu einer Umfrage unter MusikerInnen  
[www.melodiva.de/reports/flickenteppich-der-erschopfung](http://www.melodiva.de/reports/flickenteppich-der-erschopfung)

**Pro Musik**  
Verband freier Musikschafter  
[www.promusikverband.de](http://www.promusikverband.de)

**Forum Musik Festivals**  
[www.forum-musik-festivals.de](http://www.forum-musik-festivals.de)