

OKTAV

10. 10. World Mental Health Day: So macht Musik spielen uns glücklicher und robuster gegen das Altern!

Linz/ Österreich, 07.10.22. Auf die Bedeutung der psychischen Gesundheit macht der World Mental Health Day am 10. Oktober aufmerksam¹. Dass Musik einen wichtigen Beitrag dazu leisten kann, die Psyche gesund und das Gehirn fit zu halten, untermauert eine neue Studie. Neurowissenschaftlerin Dr. Marianna Kapsetaki weiß, wann und wie Musik am besten "wirkt" und was zu vermeiden ist.

Wer heutzutage ein Instrument spielt, strebt mit großer Wahrscheinlichkeit keine Karriere als Profimusiker an, sondern will sich etwas Gutes tun. Zu diesem Ergebnis kommt die aktuelle Studie² der digitalen Notenplattform [OKTAV](https://www.oktav.com) (<https://www.oktav.com>) zur Musikalität der Deutschen: Die meisten Deutschen nutzen Musik bzw. das Spielen eines Instruments um sich zu entspannen (80,1 Prozent) oder weil es ihnen persönlich Freude bereitet (83,9 Prozent). Zwei von drei Deutschen (65,2 Prozent) hilft die Musik dabei, sich selbst auszudrücken.

Dr. Marianna Kapsetaki, Ärztin und Neurowissenschaftlerin, forschte u.a. am University College, London und am Imperial College London (Spezialgebiet u.a. "Performing Arts Medicine"), und ist selbst aktive Konzertpianistin. Sie erklärt dazu: „Studien haben gezeigt, dass es zwar kulturelle Unterschiede gibt, aber generell wird das Unterdrücken von Emotionen mit schlechter psychischer Gesundheit in Verbindung gebracht. Musikalische Improvisation ist ein Weg, wie Menschen ihre Emotionen ausdrücken können.“

Das Erlernen eines Instruments fördert die Dopaminausschüttung und kognitive Fähigkeiten. Die OKTAV-Studie belegt, dass viele Deutsche das Musizieren nutzen, um zur Ruhe zu kommen und konzentriert zu bleiben. 74,5 Prozent der Befragten sehen das Erlernen eines Instruments als eine persönliche Herausforderung, die aufgrund von Erfolgserlebnissen das Selbstvertrauen wie auch das Selbstbewusstsein stärkt. Auch bei milden depressiven Verstimmungen kann sich Musik positiv auswirken. Laut Kapsetaki sei dafür jedenfalls wichtig, dass man Musik auswählt, die Freude bereitet. Sie nennt Faktoren: „Unter anderem: Mag die Person prinzipiell Musik? Mag sie das spezielle Stück? Verbindet sie damit positive vergangene Ereignisse, oder handelt der Text in dem Song von einer erfreulichen Situation?“ Musikberieselung ist diesbezüglich also nicht hilfreich!

Musik besonders wichtig während der COVID-19-Lockdowns

Während der Lockdowns aufgrund der Corona-Pandemie und der damit einhergehenden Isolation haben sich viele Menschen verstärkt der Musik und dem Spielen von Instrumenten zugewendet. Die OKTAV-Studie belegt, dass gerade Musik im besonderen Maße dazu beiträgt, die Stimmung der Menschen in schwierigen Zeiten zu stabilisieren. 57 Prozent der Deutschen gaben an, sich seit Corona öfter der Musik zu widmen als vor der Pandemie. Vor allem junge Menschen (16-29 Jahre)

OKTAV

nannten Musik als einen wichtigen und unterstützenden Aspekt, um mit schwierigen Zeiten zurechtzukommen.

Aus Mental-Health-Perspektive scheint übrigens das aktive Musizieren gegenüber dem reinen Musikhören einen Vorteil zu bringen, wenn es um die "kognitive Reserve" geht - also um das Entwickeln von Denkfähigkeit im Lauf des Lebens, um gewappnet zu sein für den Alterungsprozess und etwaige Krankheiten. Kapsetaki beschreibt: „Verglichen mit dem Spielen (eines Instruments) ist das Hören von Musik passiver. Es gibt erste Ergebnisse, die vermuten lassen, dass die kognitive Reserve durch ein aktives Eingebundensein in intellektuell stimulierende Beschäftigungen wie das Erlernen eines Instruments gesteigert werden kann.“

David Kitzmüller, OKTAV-Mitgründer und CEO, formuliert abschließend 3 Tipps für Musik und Mentale Gesundheit:

- Nimm dir bewusst Zeit für Musik, die dir Freude macht - sowohl am Instrument deiner Wahl als auch zuhörend
- Egal wie alt du bist, es lohnt sich, ein Instrument zu spielen und damit deine kognitive Reserve zu steigern
- Du musst nicht "gut" spielen, um die positiven Effekte von Musik zu erfahren - hin und wieder deinen Gefühlen am Instrument freien Lauf zu lassen tut gut!

¹ Der Welttag für Psychische Gesundheit am 10. Oktober wurde von der *World Federation for Mental Health* (WFMH) und der Weltgesundheitsorganisation (WHO) initiiert.

² „Aktiv Musik machen: Die Musikalität der Deutschen“, eine Studie der österreichischen Online-Plattform für Klaviernoten OKTAV. Umfrage unter 1.014 Befragten, betreut und durchgeführt vom Marktforschungsinstitut Innofact im Zeitraum vom 15.07. bis zum 20.07.2022.

Über OKTAV

Das 2018 in Österreich gegründete Musictech-Unternehmen OKTAV bietet online mehr als 20.000 Klaviernoten aus 14 Musikrichtungen sowie eine große Auswahl an Lernmaterial

für Musikspielende aller Spielniveaus. Die digitale Notenplattform empfiehlt mittels Algorithmen ähnlich wie Netflix oder Spotify individuell Musikstücke, basierend auf dem Können und den Spielvorlieben der User. OKTAV kooperiert u.a. mit Partnern wie der Universal Music Publishing Group, Alfred Music, Faber Music und Bärenreiter. Weitere Informationen unter: <https://www.oktav.com>

Pressekontakt

Ø K T A V

markengold PR GmbH
Anja Wiebenson / Franziska Naumann
Tel. +49 (0)30 219 159 60
E-Mail: oktav@markengold.de