



Schweizerische Gesellschaft
für Musik-Medizin

**Schweizerische
Gesellschaft
für Musik-Medizin SMM**

**Association Suisse
de Médecine
pour Musiciens SMM**

**Associazione Svizzera
di Medicina
per Musicisti SMM**

Psychische Auswirkungen der Corona-Krise

Die Beratungsstelle der SMM hilft auch bei psychischen Belastungen als Folge der Pandemie.

Felicitas Sigrist — Wie ein unverschuldetes Berufsverbot wirken sich die erforderlichen Massnahmen gegen die Corona-Epidemie auf viele Musiker aus. Lange vorbereitete Veranstaltungen ebenso wie regelmässige Verpflichtungen brechen abrupt weg – für einige somit alle Einkommensquellen. Mit dem zu erwartendem Konjunkturreinbruch dürfte sich die Musikbranche nur schleppend erholen. In dieser Belastungssituation sind neben ökonomischen auch psychische Auswirkungen zu erwarten.

Auf schockartige Veränderungen/Schicksalsschläge reagieren Menschen oft zunächst mit Fassungslosigkeit. Dann zeigt sich ein Aktionismus, um die Existenz zu sichern, bis schliesslich auch emotionale Bewältigungsstrate-

gien gefunden werden. In dieser Phase der imminnten Bedrohung können akute Belastungsreaktionen auftreten wie Impulsdurchbrüche, Panik, Wut oder Trauer. Einige Menschen entwickeln übermässige Ängste hinsichtlich Erkrankungsgefahr durch das Corona-Virus und benötigen entsprechende psychologische Hilfe.

Häufiger als solche akuten Reaktionen sind psychische Störungen mittelfristig zu erwarten, wenn die Not-situation anhält und durch Handeln wenig beeinflusst werden kann. Auch der Trost, dass die drastischen Massnahmen kollektiv zu bewältigen sind, wird mit den Lockerungsmassnahmen schwinden. Hilflosigkeit, Ohnmachtsgefühle, auch Arbeitslosigkeit sind Risikofaktoren für psychische Erkrankungen. Einerseits können sich bisher kompensierte Beschwerden verstärken, zum Beispiel Tinnitus oder chronische Schmerzen. Andererseits können Depressionen, Suchtmittelkonsum und auch suizidale Krisen zunehmen.

Wenn Betroffene oder ihre Angehörigen vermehrt Verhaltensweisen wie Gedankenkreisen, Schlafstörungen, Konzentrationseinbussen beobachten, oder auch emotionale Taubheit, sozialen Rückzug, Reizbarkeit und Mühe mit Impulskontrolle, ist es wichtig Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dies gilt insbesondere, wenn sich lebensmüde Gedanken bemerkbar machen. Die Beratungsstelle der SMM kann eine erste Einschätzung der Problematik vornehmen und professionelle Unterstützung vermitteln.

«Krisen sind Chancen», sagt man. Viele Menschen können an Krisen wachsen – posttraumatisches Wachstum wird das genannt. Dies im Voraus zu erwarten ist jedoch zynisch, bagatellisiert die Not. Es gibt auch Menschen, die an Krisen zerbrechen. Voraussetzungen und Widerstandskraft sind individuell. Resilienz zur Bewältigung der bevorstehenden Zeit der Verunsicherung kann nachweislich mit vermeintlich banalen Alltagsge-

wohnheiten gefördert werden: eine Tagesstruktur einhalten, regelmässig und genügend schlafen, sich ausgewogen ernähren und bewegen – bereits 150 Minuten Bewegung moderater Intensität pro Woche wirken antidepressiv. Soziale Kontakte sind hilfreich, sofern dabei nicht nur die aktuelle Not thematisiert wird, sondern auch Erfreuliches ausgetauscht wird, was die Gedanken in eine andere Richtung lenkt. Es ist wichtig, authentisch über die eigene Gefühlslage zu reden zu können, sich dabei aber auf einen Kreis vertrauter Menschen zu beschränken. Um einen gelasseneren Umgang mit Krisen zu finden, bewähren sich diverse Methoden der Achtsamkeitspraxis. Dabei wird die Fähigkeit vermittelt, sich auf den gegenwärtigen Augenblick zu fokussieren, und sich nicht von Gedanken in die Vergangenheit oder Zukunft dominieren und belasten zu lassen. Medizinisch gesehen werden dadurch die physiologischen Stresssymptome gemindert und richten weniger langfristigen gesundheitlichen Schaden an.

Die Zäsur im Auftrittskalender kann genutzt werden, um das eigene Musizieren zu überprüfen und allenfalls zu optimieren. Haben sich Gewohnheiten, Haltungen, Spieltechniken eingeschlichen, die langfristig gesundheitliche Einbussen hervorrufen? Eine Analyse mithilfe einer Fachperson mit musikphysiologischen Kenntnissen ist auch prophylaktisch sinnvoll – die Beratungsstelle kann auch dazu Fachpersonen vermitteln.

Wie sich in den zwei Monaten seit dem Lockdown bereits gezeigt hat, ist das Bedürfnis nach Musik nicht geschwunden. Musik ermöglicht etwas Essentielles: Kontakt auch ohne körperliche Berührung – ein Gefühl von Verbundenheit auch auf Distanz.



Die Musikbranche wird sich nur schleppend erholen. Neben ökonomischen sind auch psychische Auswirkungen zu erwarten.

Dr. med. Felicitas Sigrist

... ist Psychiaterin und Musik-Psychotherapeutin und leitet die Beratungsstelle für Musiker Medizin der SMM. Sie ist erreichbar unter beratung@musik-medizin.ch.

Präsident / Président
Wolfgang Böhler

**Anlauf- und Beratungsstelle
für Musikermedizin /
Service d'information de la
Médecine pour Musiciens**
Dr. med. Felicitas Sigrist
beratung@musik-medizin.ch

Sekretariat / Secrétariat
Romy Dübener
Burghaldenstr.11a,
3653 Oberhofen,
T 032 636 17 71
sekretariat@musik-medizin.ch
www.musik-medizin.ch



**Schweizerische
Interpretenstiftung**

ist 1988 von der Schweizerischen Interpretengenossenschaft (SIG) gegründet worden und wird seit 1993 regelmässig aus dem Abzug für kulturelle und soziale Zwecke der Swissperform (Ausübende Phono und Audiovision) gespiesen.

Die SIS unterstützt Live-Darbietungen, gesundheitsfördernde und präventive Projekte, gewährt Rechtsschutz bei Berufsunfällen und -krankheiten und hilft bei sozialen Härtefällen sowie Umschulungen auf Grund gesundheitlicher Probleme.

Kontakt und weitere Informationen:
www.interpretenstiftung.ch

Interdisziplinäre Musikersprechstunden

In Bern, Basel, Genf, Locarno, Luzern und Zürich stehen interdisziplinäre Musikersprechstunden zur Verfügung. Sie sind eingebettet in ein Netzwerk von medizinischen und therapeutischen Spezialisten unterschiedlicher Fachrichtungen. Informationen zu den Musikersprechstunden erhalten Sie in unserem Sekretariat unter:
sekretariat@musik-medizin.ch