

# Musik als Krisenprävention im Corona-Lockdown. Erkenntnisse aus einem musiktherapeutischen Projekt in Österreich

Michael Huber, Hannah Riedl, Manuel J. Goditsch, Irene Stepniczka und Thomas Stegemann, Universität für Musik und darstellende Kunst Wien<sup>1</sup>

DOI: [10.36950/sjm.38.3](https://doi.org/10.36950/sjm.38.3)

**Keywords:** Musiktherapie, Krisenprävention, Österreich, Covid-19

**Abstract:** From April 20, 2020 to April 20, 2021 a preventive music therapy offer was made available free of charge on the website [lieblingslied.at](https://www.lieblingslied.at) with the aim of making a contribution to psychosocial prevention in times of COVID-19-related social distancing in Austria. After individual users had registered, they were each connected to a music therapist or music therapy student who, at an agreed time, played a favourite song of the users' choices and then talked with them about it. The music-sociological research accompanying this project provided valuable information about this new format of music therapy and how people deal with music in times of social crisis. The participants showed a high level of awareness of the potentially mood-regulating effects of music, and they emphasized the connecting and strengthening element of listening to music together with someone. The potential of a low-threshold preventive-therapeutic music offer, which can also be used without physical co-presence, was confirmed in the consistently positive feedback from the participants. Although the service was widely publicized in newspapers and on the radio, the participation of therapy seekers remained below expectations. The project primarily addressed a particularly music-interested, highly educated audience.

## 1. Einleitung

Das Hören von Musik wird von Menschen quer durch alle Alters- und Bildungsschichten unter anderem zur Regulierung der Stimmung, zur Verbesserung der Selbstwahrnehmung sowie als Ausdruck sozialer Bezogenheit eingesetzt.<sup>2</sup> Vor allem in Zeiten gesellschaftlicher Krisen kann Musik den sozialen Zusammenhalt stärken, Stress reduzieren, als positive Ablenkung vom Alltag fungieren und zu einer Aktivierung des körpereigenen Belohnungssystems führen.<sup>3</sup> Zudem repräsentiert Musik für viele Menschen eine wichtige und leicht zugängliche Ressource, um das persönliche Wohlbefinden zu steigern.<sup>4</sup>

Die staatlich verordneten Einschränkungen der Bewegungsfreiheit sowie der physischen Sozialkontakte als Reaktion auf die COVID-19-Pandemie haben auch für die österreichische Bevölkerung zu massiven Veränderungen und Herausforderungen geführt. Die weitreichenden psychosozialen Auswirkungen der Restriktionen auf die Gesundheit der Bevölkerung sind mittlerweile wissenschaftlich gut belegt.<sup>5</sup>

Vor dem Hintergrund dieser gesellschaftlichen Entwicklungen konzipierten Musiktherapeut\*innen in Österreich bereits kurz nach In-Kraft-Treten des ersten Lockdowns im März 2020 das präventive

1 Email Adressen der Autor\*innen: [huber-m@mdw.ac.at](mailto:huber-m@mdw.ac.at), [riedl@mdw.ac.at](mailto:riedl@mdw.ac.at), [manuel.goditsch@gmx.at](mailto:manuel.goditsch@gmx.at), [stepniczka-i@mdw.ac.at](mailto:stepniczka-i@mdw.ac.at), [stegemann@mdw.ac.at](mailto:stegemann@mdw.ac.at).

2 SCHÄFER et al. 2013.

3 JUSLIN und SAKKA 2019; ALTENMÜLLER 2020.

4 BERNATZKY und KREUTZ 2015; HALLAM 2018; SCHÄFER und RIEDEL 2018.

5 World Health Organization 2020; PIEH et al. 2021.

Online-Pilotprojekt *lieblingslied.at*, welches sich das oben beschriebene Potenzial von Musik zu Nutze machte.<sup>6</sup> Auf einer entsprechend eingerichteten Webseite<sup>7</sup> war es möglich, sich mit einem persönlichen Musikwunsch online zu registrieren oder diesen über eine Telefonnummer durchzugeben. Daraufhin erfolgte eine Kontaktaufnahme vonseiten der am Projekt mitwirkenden Musiktherapeut\*innen bzw. Musiktherapie-Studierenden und ein Termin wurde vereinbart. Bei diesem „Lieblingslied-Termin“ wurde die gewünschte Musik über (Video-)Telefonie live vorgespielt oder, bei komplexeren Musikstücken, gemeinsam von einem Tonträger angehört. Im Anschluss an das Musikstück gab es Gelegenheit für ein Gespräch über die ausgewählte Musik und deren persönliche Bedeutung.

Bereits im Juni 2020 empfahl das Kompetenznetz „Public Health COVID-19“ präventive Online-Angebote als psychosoziale Unterstützung während der Pandemie. In einem Bericht zum Thema „Digitale Public Mental Health-Ansätze zur Verminderung der psychosozialen Folgen der COVID-19 Pandemie“ heisst es:

Entscheidungssträger\*innen im Bereich der Gesundheitsversorgung sollten Strategien entwickeln, wie die Versorgung im Falle einer Zuspitzung des Pandemiegeschehens im Bereich der psychiatrischen und psychotherapeutischen Behandlung fortgesetzt und **im Bereich der psychischen Gesundheitsförderung und Prävention ausgebaut werden kann**, um einen möglichen Schaden [...] von Betroffenen durch Nicht-Behandlung frühzeitig abzuwenden. Hierbei könnte der Ausbau **digitaler Gesundheitsangebote** eine zentrale Rolle spielen [...].<sup>8</sup>

In diesem Sinne stellte das Konzept von *lieblingslied.at* den Musikwunsch einer Person in den Mittelpunkt der präventiven musiktherapeutischen Intervention. Diesem Konzept liegen, basierend auf musiktherapeutisch-praktischen Erfahrungen der Initiator\*innen von *lieblingslied.at*, die Überlegungen zugrunde, dass

1. das aktive Nutzen eines potenziell hilfreichen Angebotes per se das Gefühl von „Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge“
2. das Teilen von persönlich bedeutsamer Musik Aspekte von „Selbstoffenbarung“
3. das Vorgespielt-Bekommen von Musik Aspekte von „aktiver Zuwendung und Fürsorge“ und
4. das Erlebnis von gemeinsamem Musikhören das Gefühl einer „geteilten Erfahrung“ für die Teilnehmenden beinhalten kann, sowie dass
5. die Teilnahme an *lieblingslied.at* ganz allgemein eine neue Erfahrung bedeutet, die im Lockdown zur Unterbrechung der potenziell eintönigen Alltagsroutine beitragen kann.

Allesamt sind dies Faktoren, die persönliche Ressourcen aktivieren und salutogenetische – die Gesundheit erhaltende und fördernde – Wirkung entfalten können.<sup>9</sup>

Präventive Bereiche im Sinne von Förderung und Erhaltung von Gesundheit sind auch dezidiert als Zwecke der Ausübung von Musiktherapie im österreichischen Musiktherapiegesetz (MuthG) definiert:<sup>10</sup>

1. Prävention einschließlich Gesundheitsförderung
2. Behandlung von akuten und chronischen Erkrankungen
3. Rehabilitation
4. Förderung von sozialen Kompetenzen einschließlich Supervision sowie
5. Lehre und Forschung

6 Musiktherapie ist in Österreich seit mehr als zehn Jahren ein gesetzlich anerkannter Gesundheitsberuf, welcher im „Musiktherapiegesetz – MuthG“ geregelt ist. Musiktherapie wird darin definiert als „eine eigenständige, wissenschaftlich-künstlerisch-kreative und ausdrucksfördernde Therapieform. Sie umfasst die bewusste und geplante Behandlung von Menschen [...] durch den Einsatz musikalischer Mittel in einer therapeutischen Beziehung [...]“ *Musiktherapiegesetz (MuthG) § 6(1)*.

7 Siehe [www.lieblingslied.at](http://www.lieblingslied.at).

8 *Kompetenznetz Public-Health Covid-19 2020*: 1. Hervorhebungen der Autor\*innen.

9 ANTONOVSKY 1979; GRAWE 1994; MEIER MAGISTRETTI 2019; BROOKS 2020.

10 *Musiktherapiegesetz (MuthG) § 6(2)*. Hervorhebungen der Autor\*innen.

Auch Wölfl<sup>11</sup> betont, dass „Prävention“ generell in Zukunft mehr Aufmerksamkeit in der Musiktherapie bekommen sollte.

Um in Österreich als Musiktherapeut\*in tätig sein zu dürfen, muss eine Eintragung in die „MusiktherapeutInnenliste“ des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz erfolgen, wodurch ein Qualitätsstandard gewahrt wird.<sup>12</sup> Durch diese Regelung ist die Musiktherapie als Profession klar abgegrenzt von musikbasierten Interventionen im Gesundheitswesen, wie z. B. Konzerten oder Singkreisen im Krankenhaus oder musikmedizinischen Interventionen, wie z. B. Musikhören nach Operationen.<sup>13</sup>

Institutionell wurde *lieblingslied.at* in Kooperation zwischen dem Institut für Musiktherapie der mdw – Universität für Musik und darstellende Kunst Wien und dem Österreichischen Berufsverband der MusiktherapeutInnen (ÖBM) umgesetzt. Diese Zusammenarbeit ermöglichte es, dass das primär praxisbezogene Projekt durch eine begleitende Forschung unter Mitwirkung des Instituts für Musiksoziologie und des Wiener Zentrums für Musiktherapie-Forschung (WZMF), beide an der mdw angesiedelt, sowie durch Lehrveranstaltungen für Musiktherapie-Studierende erweitert werden konnte.

Aus musiksoziologischer Perspektive lag das Forschungsinteresse im Generieren erster Erkenntnisse zur Funktion von Musik für die Menschen in einer ausseralltäglichen Krisensituation wie dem COVID-19-bedingten Isoliert-Sein zu Hause. Die Fragestellung war, für wen Musik welche Bedeutung gewinnt, und inwiefern sich das von bekannten gesellschaftlichen Funktionen<sup>14</sup> von Musik ausserhalb von Pandemiekontexten unterscheidet.

## 2. Beschreibung des Projektes *lieblingslied.at*

Das Projekt *lieblingslied.at* greift in seiner Konzeption den Aspekt der „Prävention“ ganz gezielt heraus. Konkret finden sich insbesondere Aspekte der *Primärprävention* zur Vorbeugung des erstmaligen Auftretens von Krankheiten sowie der *Tertiärprävention* zur Verhütung der Verschlimmerung von Krankheiten und Behinderungen durch wirksame Therapie.<sup>15</sup>

Um eine niederschwellige Zugänglichkeit zu gewährleisten, handelte es sich um ein kostenfreies Angebot. Liedwünsche konnten entweder über die Webseite oder per Telefon angegeben werden. Die Teilnehmenden wurden nach Abgabe des Liedwunsches innerhalb von 48 Stunden zur Terminvereinbarung kontaktiert. In Absprache, je nach Vorliebe und technischen Möglichkeiten, erfolgte der Termin dann via Telefon oder Videokonferenz.<sup>16</sup>

Die Durchführung der Lieblingslied-Termine erfolgte durch 13 ehrenamtliche Musiktherapeut\*innen (Alter im Durchschnitt: 33 Jahre [29 bis 42]; durchschnittliche Berufserfahrung: 6 Jahre [2 bis 13]) sowie 12 Musiktherapie-Studierende (Alter im Durchschnitt: 26 Jahre [22 bis 44]), die supervisorisch begleitet wurden. Als Einschulung wurde ein Online-Training abgehalten, das u. a. Aspekte zur Krisenintervention beinhaltete. Das Angebot von *lieblingslied.at* war an sich als eine einmalige präventive Intervention konzipiert. Bei Bedarf und auf Wunsch der Teilnehmenden konnte jedoch ein Folgetermin vereinbart werden. Hiervon wurde zweimal Gebrauch gemacht.

Im Sinne der Niederschwelligkeit erfolgte die Teilnahme an der Begleitforschung auf freiwilliger Basis.<sup>17</sup> Nach der Registrierung zur Teilnahme wurden optional folgende Punkte abgefragt:

11 WÖFL 2021.

12 Musiktherapeut\*innenliste: <http://musiktherapie.ehealth.gv.at/>. Zur aktuellen Situation von Musiktherapie in Österreich siehe PHAN QUOC, RIEDL et al. 2019.

13 STEGEMANN et al. 2019: 2.

14 BOURDIEU 1993; DENORA 2000; HUBER 2018; RÖSING 2009; SCHRAMM 2005; SCHULZE 1992.

15 PSCHYREMBEL et al. 2017.

16 Zur konkreten technischen Umsetzung sei auf STEGEMANN et al. 2021 verwiesen.

17 Für die Durchführung der Begleitforschung wurde ein Ethikantrag bei der Ethikkommission der mdw – Universität für Musik und darstellende Kunst Wien gestellt, der positiv beschieden wurde (04/2020).

1. Demographische Daten
2. Einwilligung für ein retrospektives Interview

Als weitere Datenquelle dienten die von den Musiktherapeut\*innen und Musiktherapie-Studierenden angefertigten Protokolle zu den durchgeführten Terminen. Durch diese begleitende Forschung und Dokumentation sollte das Projekt Informationen zur Musikknutzung in Zeiten gesellschaftlicher Krisen liefern sowie einen neuen Aspekt des musiktherapeutischen Arbeitens in Österreich – die Durchführung via (Video-)Telefonie – und die dabei gesammelten Erfahrungen erfassen. Einen wesentlichen Aufgabenbereich in der Projektkoordination stellte ferner die Öffentlichkeitsarbeit dar. Die Aktivitäten rund um „Public Relations“ von *lieblingslied.at* resultierten in Radio- und TV-Beiträgen sowie Artikeln in österreichischen Zeitungen, in denen die Webseite sowie die Telefonnummer des Projektes angeführt wurden.

### 3. Durchführung und deskriptive Auswertung

Im Zeitraum von genau einem Jahr, in dem die Webseite *lieblingslied.at* online war (20.04.2020–20.04.2021), sind insgesamt 53 Liedwünsche eingelangt, wovon 48 in einer tatsächlichen Umsetzung eines Termins resultierten. Zwei dieser Sitzungen waren Folgetermine. Die Umsetzung der Online-Musiktherapie erfolgte nahezu in gleichen Anteilen per Telefon oder Videoschaltung und in einem Fall in einer Kombination aus beiden Medien.<sup>18</sup>

Die Dauer einer solchen Einheit erstreckte sich jeweils über etwa eine halbe Stunde. Dabei wurde Musik live oder ggf. vom Tonträger vorgespielt und/oder gesungen. Die Entscheidung für eine Live-Darbietung oder das Abspielen vom Tonträger wurde je nach Art und Komplexität des Musikstücks und vorhandenen Umsetzungsmöglichkeiten aufseiten der Musiktherapeut\*innen gefällt. Die Art der musikalischen Wiedergabe (live oder vom Tonträger) hatte jedoch keinen erkennbaren Einfluss auf die Ergebnisse und auf die emotionale Involviertheit der Teilnehmenden. Als „Lieblingslied“ wurden neben Pop/Rock-Songs und Schlagern auch Stücke aus der klassischen Kunstmusik sowie mehrmals Volks- bzw. Kinderlieder gewünscht, die quer zu gängigen Stilfeldereinteilungen liegen und in Befunden aus Präferenzenerhebungen üblicherweise keine grosse Rolle spielen.<sup>19</sup>

**Tabelle 1: Lieblingsliedwahl und Darbietungsform**

Titel	Künstler*in	Darbietung
Bella ciao	(Volkslied)	Live
Es waren zwei Königskinder	(Volkslied)	Live
We Are the Champions	Queen	Live
Die Blümelein sie schlafen	Anton Wilhelm Florentin von Zuccalmaglio / Johannes Brahms	Live
Many Meetings	Howard Shore	Tonträger
De Spur von dein nockatan Fuass	Sigi Maron	Tonträger
Unconditionally	Katy Perry	Live
Die Gedanken sind frei	(Volkslied)	Live
If You Want to Sing Out	Cat Stevens	Live
Dievainies	Elina Garanča	Tonträger

<sup>18</sup> Die Auswahl, welcher Kommunikationskanal gewählt wurde, blieb gänzlich den Teilnehmenden überlassen, je nach Vorliebe und verfügbarer Ausstattung.

<sup>19</sup> HUBER 2018.

Sigh No More Ladies	Peter Doyle	Live
Ungeduld (aus <i>Die schöne Müllerin</i> )	Franz Schubert	Tonträger
Autumn Leaves	Joseph Kosma / Johnny Mercer	Live
Ich hab ein zärtliches Gefühl	Herman v. Veen	Live
New York	Alicia Keys	Tonträger
Der Kuckuck und der Esel	(Kinderlied)	Live
Waldandacht und Am Brunnen vor dem Tore	Franz Abt / Leberecht Dreves bzw. Franz Schubert	Live
Devils and Dust	Bruce Springsteen	Tonträger
Der Schwan (aus <i>Karneval der Tiere</i> )	Camille Saint-Säens	Tonträger

Als Motive für die Wahl des jeweiligen Musikwunsches wurden Erinnerungen, persönliche Beziehungen, eine besondere Stimmung, eine Alltagssituation oder andere spezielle Gründe angegeben. Von den insgesamt 46 Personen der initialen Musiktherapieeinheiten erklärten sich 20 dazu bereit, in einem später stattfindenden Interview ausführlich über die Rolle von Musik in ihrem Leben grundsätzlich und in Bezug auf die erlebte pandemische Situation zu sprechen. Über jene Gruppe von 20 Personen (in 19 Interviews)<sup>20</sup> wird in weiterer Folge eingehend berichtet. Diese Stichprobe unterscheidet sich in allen Merkmalen deutlich von der österreichischen Gesamtbevölkerung, vor allem die Hochschul-Absolvent\*innen sind deutlich überrepräsentiert. Einer Beschränkung auf den internet-affinen Teil der Bevölkerung jedoch wurde mit der Möglichkeit einer telefonischen Anmeldung und der punktuellen Einbindung von Pflegepersonal zur Hilfe bei der Terminumsetzung explizit entgegengewirkt.

#### 4. Ergebnisse aus den nachfolgenden Interviews

Nach dem Vorspielen bzw. gemeinsamen Anhören des gewünschten Liedes wurden die Teilnehmenden, die dem zugestimmt hatten, telefonisch kontaktiert und um ein ausführlicheres Gespräch zur Bedeutung von Musik in ihrem Leben gebeten. Die halbstrukturierten qualitativen Interviews fanden im Durchschnitt vier Wochen nach dem erfolgten Termin telefonisch oder audiovisuell über Zoom statt.<sup>21</sup> Grundlage für die Gespräche war ein Interviewleitfaden, der folgende Forschungsfragen abbildete:

- Welche Rolle spielt Musik im Alltag für die Menschen (in krisenhaften Situationen)?
- Welche Funktionen werden gerne gehörter Musik (in krisenhaften Situationen) zugeschrieben?
- Welche Musik wird in (krisenhaften Situationen) am liebsten gehört?
- Inwiefern wird die COVID-19-Pandemie als persönliche Gefährdung erlebt?
- Welchen Einfluss hat die Präsenz relevanter Bezugspersonen auf die Ergebnisse o. g. Fragestellungen?

Die transkribierten und pseudonymisierten<sup>22</sup> Interviews wurden in die Datenanalyse-Software MAXQDA eingepflegt und nach dem System des theoretischen Codierens ausgewertet. Im Folgenden wird den o. g. Forschungsfragen anhand von Originalzitaten aus den Interviews nachgegangen.

##### 4.1 Zur Rolle und Funktion von Musik im Alltag der Menschen

Alle Befragten gaben im Gespräch an, dass Musik eine grosse Rolle in ihrem Alltag spielt. Auffällig war ein durchgängig hohes Bewusstsein für die möglichen stimmungsbeeinflussenden Wirkungen des

20 Das erste Interview fand mit Sohn (im Grundschulalter) und Vater statt.

21 Durchführung der Interviews: M.H.

22 Die Zuordnung der Aussagen erfolgte über die Abkürzung IP (= interviewte Person), die Nummerierung erfolgte in chronologischer Ordnung. IP9 war also die Person im neunten Interview.

Musikhörens. Manche setzen das durchaus wie eine „Eigetherapie“ ein, angepasst an die jeweiligen Bedürfnisse: „Das ist eine Resonanz in der Seele irgendwie [...] Ich glaube irgendwie, dass da Ströme in mir sind, die eben der Künstler in seinem Musikstück so wunderschön komponiert hat und wenn ich das dann höre und sagen kann: ‚WOW super, das beschwingt mich, das trägt mich hinweg.‘“<sup>23</sup> Viele verbinden sich ganz bewusst über Musik gedanklich und emotional mit positiv erlebten Ereignissen oder Personen: „Und wenn wir [Anm.: die Befragte und ihr Mann] bewusst Musik hören, am Abend oder so, dann schauen wir natürlich, was zur Stimmung passt. [...] Dann wählt man auch aus. Wenn ich Beethoven’s Neunte höre, dann weiss ich auch, warum.“<sup>24</sup>

Ein aus Syrien geflüchteter Gesprächspartner kann über die syrische Musik, die er hört und auch selbst spielt, wieder eine Verbindung zu seiner alten Heimat herstellen. Er hört vor allem die Musik, die in seiner Jugendzeit aktuell war. Das erinnert ihn an „die für uns goldene Zeit Syriens“.<sup>25</sup> Zudem bemerkt er immer wieder, wie der Umgang mit Musik einen positiven Einfluss auf seinen Sohn hat. Bei den befragten weiblichen Teilnehmenden in fortgeschrittenem Lebensalter mit gutbürgerlichem Hintergrund und einer von intensiver Kulturpartizipation geprägten Biographie ist der Alltag stark auf Beschäftigung mit Musik ausgerichtet. Eine Interviewpartnerin hatte noch im hohen Alter beschlossen, ein Musikinstrument zu erlernen, eine andere singt im Chor. Eine Interviewpartnerin, die aufgrund eingeschränkter Mobilität keine Konzerte mehr besuchen kann, verfolgt über Radio und Fernsehen aufmerksam die aktuellen Entwicklungen des Musikgeschehens. Im Wesentlichen stellt sich die jetzige Beschäftigung mit Musik einfach als Fortsetzung dessen dar, was über Jahrzehnte in und mit der Familie der interviewten Personen praktiziert wurde. Die Gesprächspartner\*innen zeigten allgemein ein aussergewöhnlich hohes Interesse an Musik. Ihre Aktivitäten in den Bereichen Übertragungsmusik (Radio, Fernsehen, Tonträger, Internet), Darbietungsmusik (Konzertbesuche) und Umgangsmusik (aktives Singen oder Musizieren) gehen deutlich über das hinaus, was wir von empirischer Forschung zur üblichen musikalischen Praxis in Österreich wissen. Der Rezeptionstypus der „Musikbegeisterten“ ist in der Gruppe unserer Interviewpartner\*innen deutlich überrepräsentiert.<sup>26</sup>

#### **4.2 Zur Rolle und Funktion von Musik in krisenhaften Situationen**

Der gewohnheitsmässige, oft sehr reflektierte und bisweilen auch zielgerichtete Umgang mit Musik, den die interviewten Personen schon vor der Corona-Pandemie etabliert hatten, konnte nun in der Krise als stärkende Ressource wirksam gemacht werden:

Musik beginnt auch den Tag für mich und wenn ich’s in der Früh nicht schaffe, Gymnastik zu machen, dann spätestens am Vormittag oder wenn ich Korrekturen habe, ich bin ja Lehrer. Dann holt mich Musik runter oder von einer Verärgerung weg oder ... Also mindestens einmal am Tag benütze ich Musik dazu, um, ja, in eine Stimmung zu kommen oder mich von einer unguuten Stimmung wegzubringen.<sup>27</sup>

Eine Gitarrenlehrerin hat in der Zeit der Pandemie viel online unterrichtet, was ziemlich anstrengend gewesen sei. Trotzdem habe sie mit ihrem Mann oft darüber gesprochen, dass sie die Musik in dieser Zeit als besonderen Schatz empfunden haben: „Weil es wirklich etwas ist, das Halt gibt und es ist was Besonderes. Also wenn draussen Chaos ist, in uns ist immer noch die Musik und wir können selbst [Musik machen], wenn wir wollen, und das ist schon was Besonderes. Das haben wir schon so empfunden, ja.“<sup>28</sup>

Manche Interviewpartner\*innen hatten zuvor bereits Erlebnisse von Verlust, Einsamkeit oder persönlichen Krisen mit Hilfe von Musik verarbeitet: „Und die Musik hat mir halt über vieles hinweggeholfen.“

23 IP16: 44–45. Die Angaben verweisen auf die von MAXQDA generierten Auswertungszeilen, im vorliegenden Fall: Zeile 44–45 aus dem Transkript mit interviewter Person 16.

24 IP3: 83–85.

25 IP1b: 127.

26 HUBER 2018: 197–208.

27 IP11: 26–29.

28 IP15: 75–81.



Ja, über alle Schicksalsschläge. So wurde mir immer wieder Kraft geschenkt und natürlich jetzt auch in der Corona-Krise.“<sup>29</sup>

Anderen kam nun aus Anlass der COVID-19-bedingten Zwangsisolation oder im Zuge der Aktion *lieblingslied.at* zu Bewusstsein, wie sehr Musik in ihrem Leben als emotionaler Anker fungiert, ohne dass sie diesem Umstand bisher besondere Beachtung schenkten. Und fast alle hielten fest, wie erfüllend, befreiend, bewegend sie es erlebten, dass ein\*e Musiktherapeut\*in mit ihnen gemeinsam ein Lied gehört und sich mit ihnen darüber unterhalten hat. Manche waren davon durchaus positiv überrascht, geradezu überwältigt:

Den wohltuenden Charakter von Musik habe ich jetzt auch wirklich sehr angenehm empfunden durch diese Möglichkeit, die mir Ihr Projekt da gegeben hat.<sup>30</sup>

Das hat mich wirklich gewundert jetzt bei meinen Mitarbeitern, was es ausgelöst hat, dieses Lied.<sup>31</sup> [...] Die [Musiktherapeutin] hat dann mit uns darüber gesprochen, eben über dieses Lied. Wo dann rausgekommen ist, dass jeder die Bedeutung irgendwie anders sieht. Und dann haben sich die Leute noch ein, zwei Lieder gewünscht.<sup>32</sup>

Eine durchgängige Beobachtung war zudem die Bewusstwerdung des grossen Wertes von Livekonzerten. Musik in lebendiger Darbietung geniessen zu können war eine zuvor gerne praktizierte, aber weitgehend unhinterfragte Gelegenheit, deren Verlust nun schmerzlich wahrgenommen wurde:

Wir waren in Salzburg [...] und wir hatten das besondere Glück im Kartenbüro zwei Restkarten zu kriegen von Beethovens 9. Symphonie. [...] Also, wir sind auch nicht nebeneinandergesessen, weil die Karten verschieden waren, und es war so emotional und so schön und so berührend und, also, so un-un-unglaublich toll, dass ich es gar nicht beschreiben kann, wieder in so einem Konzert zu sitzen. Es war schon ganz, ganz was Besonderes.<sup>33</sup>

Auch Beobachtungen spontanen Musizierens während des Corona-Lockdowns beschreiben gut die gemeinschaftsstiftende Kraft von Musik:

In unserem Haus sind neuerdings relativ viele junge Leute eingezogen mit Kindern. Und die haben wirklich oft um 18 Uhr auch musiziert im Hof. Und das war irgendwie auch, ja, nett, die Nachbarn so zu sehen. Einer hat Geige gespielt, einer Gitarre. Einer hat sogar ein kleines Keyboard mitgebracht. Also das war auch faszinierend, weil das weiss man so eigentlich auch nicht von den Nachbarn.<sup>34</sup>

#### **4.3 Welche Musik (in krisenhaften Situationen) am liebsten gehört wird**

Die Hörpräferenzen der interviewten Personen spiegeln die Heterogenität ihrer jeweiligen musikalischen Sozialisation und der je unterschiedlichen Bedeutung von Musik im Leben wider. Eine weitere Erkenntnis aus den Gesprächen ist, dass das gewünschte „Lieblingslied“ oft nur eines von mehreren möglichen war.

Gegenüber der in Tabelle 1 dokumentierten Übersicht, die die konkrete Auswahl an gewünschten Liedern abbildet, lassen viele Gesprächspartner\*innen im Alltagsgebrauch ein breiteres Präferenzspektrum erkennen. Insgesamt ist eine Vielzahl unterschiedlicher Musiken vertreten, von Pop/Rock, Schlager und (bis ins Detail spezifizierter) klassischer Kunstmusik – und hier vor allem Operngesang – über Jazz und Musik von Liedermachern bis zu verschiedenen Volksmusiken. So gesehen gibt es *die* Corona-Musik nicht. Es lässt sich jedoch sagen, dass in krisenhaften Situationen von den interviewten Personen oft (bewusst oder unbewusst) eine Musik gehört wird, von der sie eine beruhigende, tröstende, ablenkende oder stimmungsaufhellende Wirkung erwarten. Konkret für das Projekt *lieblingslied.at*

<sup>29</sup> IP4: 40–44.

<sup>30</sup> IP11: 29.

<sup>31</sup> Der Liedwunsch war „We Are the Champions“; als Dank an ihr technisches Team im Österreichischen Rundfunk, das auch im Corona-Lockdown durcharbeiten musste.

<sup>32</sup> IP3: 23–25.

<sup>33</sup> IP15: 85–91.

<sup>34</sup> IP3: 255–265.

wurde oft ein Stück gewählt, das stark mit der eigenen Geschichte bzw. Identität verbunden ist. Eines, das Erinnerungen an geliebte Menschen, an spezielle Ereignisse oder generell an bessere Zeiten hervorruft. So fühlt sich eine Befragte durch das gewünschte Lieblingslied an den in New York erlebten Jahreswechsel 2019/20 erinnert:

Und zu Mitternacht am Times Square ist dieses Lied gelaufen und dann habe ich... ja ich meine das ist halt eine Erinnerung, aber dann im Lockdown und mit diesen ganzen Bildern, wo eben der Times Square leer war und wo es in New York ganz schlimm war, da ist dann mit dieser Musik, also so eine ganz eine bestimmte Erinnerung und, ja, da sind einfach Gefühle gekommen und ja, das verbinde ich mit diesem Lied.<sup>35</sup>

#### **4.4 Wie die Corona-Pandemie als persönliche Krisensituation erlebt und bewältigt wurde**

Die meisten unserer Gesprächspartner\*innen zeichneten sich durch eine aktive und positive Bewältigung der pandemiebedingten Einschränkungen aus. Manche hatten aufgrund hoher beruflicher Anforderungen auch im Lockdown oder bedingt durch eine vorteilhafte Wohnsituation (mit Garten) nicht das Gefühl der Isolation. Andere hatten aufgrund ihres hohen Alters bereits Erfahrung mit eingeschränkter Mobilität und Verlust von Sozialkontakten gemacht. Und wieder andere bewältigten die Zwangsisolation durch bewusste und intensive(re) Freizeitbeschäftigung, nicht zuletzt durch musikalische Praxis.<sup>36</sup> Die meisten brachten im Gespräch ihr besonderes Bedauern zum Ausdruck, dass Konzertbesuche nicht möglich waren, was sie gleichzeitig meist mit der Vorfreude auf die Zeit danach verbanden. Selten, aber dann sehr erfolgreich, wurde das Online-Angebot tatsächlich als Copingstrategie mit einer gefühlten Krise oder als temporäre Flucht aus der Einsamkeit erlebt:

Ich war wirklich so an einer Grenze zu einer Verstimmung, fast depressiv irgendwo, weil mich das derartige, plötzliche Hineinstossen in diese Einsamkeit, in diese Vereinsamung und dieses nur mehr durch diese schrecklichen Zoom-Meetings in Kontakt treten können mit meinen Studenten, das hat mich also... Da habe ich das sehr verschärft, sehr verstärkt wahrgenommen, den wohlthuenden, beruhigenden, fast therapeutischen Charakter, den Musik eben haben kann für mich.<sup>37</sup>

Dezidiert als für sie notwendiges therapeutisches Angebot nahmen *lieblingslied.at* nur zwei Gesprächspartner\*innen in Anspruch: Die eine auf einem mehrmonatigen Auslandsaufenthalt ohne Möglichkeit physischer Sozialkontakte, der andere nach einem gezielten Hinweis durch eine Gesundheitseinrichtung. Letzterer jedoch empfand die erzwungene Isolation sogar als entlastend, da er unter Sozialphobie leidet. Die meisten Interviewpartner\*innen nahmen das musiktherapeutische Angebot vor allem aus Interesse oder Neugierde wahr, sind oft durch Freund\*innen oder Verwandte darauf aufmerksam gemacht worden, die selbst eine Nähe zum Projekt hatten.

Auch die in Radiosendungen und Tageszeitungen platzierten Berichte zum Projekt, in Kombination mit dem niederschweligen Zugang über die Webseite oder einen Telefonanruf, animierten manche zum Mitmachen. Dabei ist zu betonen, dass nur weniger als die Hälfte aller Teilnehmenden am Projekt *lieblingslied.at* auch ihr Einverständnis zu einem anschließenden Hintergrundgespräch gaben. So lässt sich vermuten, dass dies eher nicht diejenigen waren, die das musiktherapeutische Angebot aufgrund einer empfundenen hohen Krisenbelastung annahmen.

#### **4.5 Welchen Einfluss die Verfügbarkeit signifikanter Bezugspersonen auf die Ergebnisse o. g. Fragestellungen hat**

Der Bedarf an musiktherapeutischen Angeboten wie dem Projekt *lieblingslied.at* dürfte auch davon abhängen, inwiefern die pandemiebedingten Einschränkungen zu sozialer Isolation führen. Viel stärker als Alter, Geschlecht oder Bildung erwies sich in unserer Untersuchung die Verfügbarkeit von Interaktions-

35 IP15: 32–39.

36 Als „musikalische Praxis“ verstehen wir hier „alle Handlungen und Unterlassungen im musikalischen Bereich“. BLAUKOPF 1996: 6.

37 IP11: 26–29.



partner\*innen als Einflussfaktor für eine Belastungsempfindung. Lediglich acht von unseren 20 Interviewpartner\*innen gaben ihre Wohnsituation mit „alleine lebend“ an. Bis auf eine Ausnahme waren es Frauen, die sich gleichmässig auf alle Altersgruppen verteilten und sich von den Corona-Massnahmen stärker betroffen zeigten als die anderen. Wer auch im Lockdown beruflich bedingt mobil war, empfand eine Isolation ebenso wenig stark wie jene, die mit Familie in einem Haushalt lebten und sich wohnortbedingt viel im Freien aufhalten konnten. Besonders belastet hingegen schienen jene zu sein, die während des Lockdowns alleine lebten, vielleicht sogar noch fern der Heimat. Besonders anschaulich schildert das eine junge Frau, die emotional überwältigt war vom Erlebnis des gemeinsamen Hörens des genannten Lieblingslieds:

Was ich noch ganz besonders fand, während ich eben mit der Musiktherapeutin diese kurze Session hatte: Ich habe wirklich nicht gedacht, dass mich das so mitnehmen wird – das fand ich echt unglaublich. Vielleicht macht das einen grossen Unterschied, da ich hier ein bisschen alleine bin. Ich bin eben in Irland für diese neun Monate und ich hatte nicht einen bewussten Moment, in dem ich gemeinsam mit jemandem Musik gehört habe. Also wenn, dann eher alleine. Das war eben so ein einzigartiges Gefühl, dass ich wusste, dass wir das jetzt gemeinsam machen. Wir haben uns das eben gemeinsam angehört, das heisst wir waren fast noch mal mehr gemeinsam auf einer Ebene, weil sie nicht gespielt hat, sondern wir beide uns das zur selben Zeit angehört haben – so ein unglaublich tolles Gefühl, dass ich wusste, dass sich da jemand gerade Zeit für mich nimmt und setzt sich zusammen mit mir hin und wir hören uns das gemeinsam an. Das war so viel stärker, als hätte ich mir das Stück alleine angehört. Das Gefühl von Dankbarkeit. Da ist jetzt jemand mit mir. Das fand ich jetzt sehr einzigartig.<sup>38</sup>

## 5. Diskussion

Die Projektidee stiess auf überwiegend positive Resonanz sowohl bei den Teilnehmenden, in der Musiktherapie-Community als auch in den österreichischen Medien, was zu einer breiten öffentlichen Wahrnehmung führte. Demgegenüber stand jedoch die eher zaghafte Inanspruchnahme des Angebots, die insgesamt deutlich geringer ausfiel, als erwartet. Zur Frage nach den Gründen dafür könnten die folgenden Aspekte eine Rolle gespielt haben:

1. Möglicherweise war die Zielgruppenansprache, die zu Beginn des Projektes – während des ersten strikten Lockdowns – primär mit Begriffen wie „Einsamkeit“ oder „Isolation“ operierte, zu negativ konnotiert bzw. zu defizitorientiert.
2. Hinzu kam, dass kurz nachdem *lieblingslied.at* online ging, der strikte Lockdown in Österreich gerade wieder aufgehoben wurde – die Nachfrage ging ab diesem Zeitpunkt deutlich zurück.
3. Ein weiterer Grund mag darin gelegen haben, dass ein „therapeutisches“ Angebot von manchen Menschen nicht als niederschwellig genug bzw. im Gegenteil sogar als abschreckend wahrgenommen wurde.
4. Weiter benötigt jedes neue Projekt eine Anlaufphase, um überhaupt Bekanntheit zu erlangen; gerade in so einer ungewöhnlichen Zeit ist vermutlich nochmals mit einer längeren Zeitperiode zu rechnen, sofern keine breit angelegte – und entsprechend finanzierte oder gesponsorte – PR-Strategie dahintersteht.
5. Vielleicht hat auch die Medialität des Onlineformats *lieblingslied.at* eine Rolle gespielt, wiewohl eine telefonische Anmeldung möglich war und in die Kommunikation mit betagten Teilnehmer\*innen das Pflegepersonal eingebunden wurde.

In Reaktion auf diese Überlegungen wurde während der zweiten Phase des Projektes (ab Mitte November 2020) in der Kommunikation nach aussen stärker auf die positiven Effekte des Angebots für Menschen fokussiert, die sich allgemein durch die aktuelle Situation belastet fühlten. Eine gesteigerte Inanspruchnahme konnte jedoch auch dadurch nicht erzielt werden.

<sup>38</sup> IP19: 27–30.

Erwähnenswert ist ferner, dass für die meisten der mitarbeitenden Musiktherapeut\*innen und Musiktherapie-Studierenden das Online-Angebot eine neue Form des Arbeitens darstellte: Wenngleich dies eine nicht zu unterschätzende Umstellung in der Arbeitsweise verlangte – verbunden mit technischen Herausforderungen, die sich überwiegend als lösbar herausstellten –, wurde festgestellt, dass sich diese neue Form der Musiktherapie gerade in Zeiten von „physical distancing“ durchaus bewährt hat. Insbesondere auch, weil *lieblingslied.at* ein Angebot zum „Musikhören“ beinhaltet und keinen Anspruch an ein gleichzeitiges Musizieren stellt, was digital viel schwerer umzusetzen ist.

Ausschlaggebend für ein Pilotprojekt sind jedoch speziell die Rückmeldungen der Teilnehmenden – direkt oder retrospektiv durch die Interviews – und diese waren durchgängig sehr positiv (wobei nochmals darauf hingewiesen werden muss, dass v.a. bei den Interview-Teilnehmenden nicht von einer repräsentativen Stichprobe ausgegangen werden kann).

Die später erfolgten Hintergrundgespräche zur Bedeutung von Musik für die Menschen wurden durchwegs via Telefon oder Online-Kommunikation geführt, was Vor- und Nachteile mit sich brachte. Die überregionale Erreichbarkeit von Gesprächspartner\*innen und die Einfachheit der Terminvereinbarung wurde durch die Schwierigkeit konterkariert, bisweilen sehr persönliche und vertrauliche Themen zu besprechen, ohne sich persönlich gegenüber zu sitzen.

Besonders geschätzt wurde insgesamt der persönliche Kontakt verbunden mit einem individuellen musikalischen Angebot – dass sich jemand die Mühe macht, ein Lied extra für diesen Zweck einzustudieren, wurde beispielsweise hervorgehoben. Viele der Teilnehmenden von *lieblingslied.at* zeigten sich emotional berührt, nicht selten wurde spontan mitgesungen. Das übergeordnete Ziel, mit den Lieblingslied-Terminen einen besonderen musikalischen Moment und eine positive zwischenmenschliche Erfahrung zu ermöglichen, konnte definitiv erreicht werden. Das Projekt wollte einen Rahmen anbieten, in dem das Ausprobieren von Neuem sowie das Sich-Mitteilen und Erleben von Gefühlen – beides wichtige Aspekte zur Vorbeugung von psychischen Krankheiten und Krisen – wahrgenommen werden konnten.

Aus musiksoziologischer Perspektive lassen sich die Fragen zur Funktion von Musik in Krisenzeiten aus der Begleitforschung nur eingeschränkt beantworten, da die Stichprobe der vorliegenden Untersuchung zu klein ist und weder Repräsentativität für die Gesamtbevölkerung noch ausreichend Heterogenität der sozialstrukturellen Merkmale vorliegen.

Nichtsdestotrotz hat sich gezeigt, dass dem in einschlägiger Forschung<sup>39</sup> breit diskutierten Potential sozialer Integration bzw. Distinktion von Musikrezeption durch die verordneten Kontaktbeschränkungen weitgehend der Boden entzogen war. Umso stärker kamen nun individuell-psychische Funktionen von Musik, wie emotionale Kompensation, Einsamkeitsüberbrückung, Stressabbau, Aktivierung oder zeitliche Strukturierung des Alltags zum Tragen.<sup>40</sup> Bemerkenswert ist das hohe Bewusstsein der Befragten um potentiell stimmungregulierende Wirksamkeit des Musikhörens, ebenso wie der bisweilen gezielte Einsatz entsprechender Ressourcen. Besondere Beachtung aus den Lieblingslied-Terminen verdient das verbindende und stärkende Element des gemeinsamen Musikhörens, das aus verschiedenen Perspektiven erlebt wurde, vor allem hinsichtlich der erzwungenen COVID-19-Isolation zuhause.

Das Projekt *lieblingslied.at* wurde für anfallende Initialkosten von der Andreas Tobias Kind Stiftung gefördert. Wir bedanken uns weiters bei allen (ehrenamtlich) am Projekt beteiligten Personen und Organisationen, sowie speziell bei den Musiktherapie-Studierenden, die uns bei den Interview-Transkriptionen unterstützt haben.

39 SCHULZE 1992; BOURDIEU 1993.

40 DENORA 2000; SCHRAMM 2005; RÖSING 2009.



**Michael Huber** ist Musiksoziologe, Vorstandsmitglied im österreichischen Musikrat und in der International Music Business Research Association. Er hat Soziologie und Erziehungswissenschaften an der Universität Wien studiert (1998 „Hubert von Goisern und die Musikindustrie“), 2006 ebendort sein PhD-Studium abgeschlossen („Kultursoziographie in Stadt, Gemeinde und Raum), und sich 2012 an der mdw – Universität für Musik und darstellende Kunst Wien habilitiert („Musikhören im Zeitalter Web 2.0“). Im Herbst 2021 wurde er zum Universitätsprofessor für Musiksoziologie berufen. Seine aktuellen Forschungsschwerpunkte sind Musikhören & Digitalisierung sowie musikalische Sozialisation.

**Hannah Riedl** ist Musiktherapeutin und derzeit als Senior Scientist am WZMF – Wiener Zentrum für Musiktherapie-Forschung an der mdw – Universität für Musik und darstellende Kunst Wien sowie als Lehrende an zwei Musiktherapie-Ausbildungen in Österreich tätig. Ihre Forschungsinteressen sind: Musiktherapie und Gesundheitsökonomie, Historische Forschung, Musiktherapie mit Jugendlichen.

**Manuel J. Goditsch** arbeitet als Musiktherapeut und Psychotherapeut (Integrative Gestalttherapie) in Ausbildung unter Supervision mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen in freier Praxis. Er hat seit 2021 einen Lehrauftrag an der mdw – Universität für Musik und darstellende Kunst Wien am Institut für Musiktherapie. Darüber hinaus ist er als freier Musikschaffender in verschiedenen Projekten aktiv.

**Irene Stepniczka** absolvierte die Studien Musikwissenschaft und Kognitionswissenschaft (Schwerpunkte: Psychologie, Neurowissenschaften, Künstliche Intelligenz) an der Universität Wien. Derzeit ist sie wissenschaftliche Mitarbeiterin am Wiener Zentrum für Musiktherapie-Forschung (WZMF) und wendet Forschungsmethoden aus beiden Bereichen auf musiktherapeutische Themen an.

**Thomas Stegemann** ist Leiter des Instituts für Musiktherapie an der mdw – Universität für Musik und darstellende Kunst Wien, Musiktherapeut, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, Paar- und Familientherapeut (BvPPF). Sein Tätigkeitsbereich umfasst außerdem die Gesamtkoordination für das Wiener Zentrum für Musiktherapie-Forschung (WZMF) sowie internationale Lehr- und Vortragstätigkeit. Seine Forschungsschwerpunkte sind Musiktherapie und Neurobiologie; Familien-Musiktherapie; Ethik in der Musiktherapie.

## Bibliographie

ANTONOVSKY, Aaron (1979): *Health, Stress and Coping*, San Francisco: Jossey-Bass.

BERNATZKY, Günther und KREUTZ, Gunter (Hrsg.) (2015): *Musik und Medizin. Chancen für Therapie, Prävention und Bildung*, Heidelberg: Springer.

BLAUKOPF, Kurt (1996): *Musik im Wandel der Gesellschaft. Grundzüge der Musiksoziologie*, Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.

BOURDIEU, Pierre (1993): *Die feinen Unterschiede. Kritik der gesellschaftlichen Urteilskraft*, Frankfurt/Main: Suhrkamp.

BROOKS, Samantha K., WEBSTER, Rebecca K., SMITH, Louise E., WOODLAND, Lisa, WESSELY, Simon, GREENBERG, Neil und RUBIN, Gideon James (2020): „The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce it: Rapid Review of the Evidence“, in: *Lancet* 395, 912–920.

DENORA, Tia (2000): *Music in Everyday Life*, Cambridge: Cambridge University Press.

GRAWE, Klaus, DONATI, Ruth und BERNAUER, Friederike (1994): *Psychotherapie im Wandel. Von der Konfession zur Profession* (3. Aufl.), Göttingen: Hogrefe.

HALLAM, Susan (2018): *Psychology of Music*, London: Routledge.

HUBER, Michael (2018): *Musikhören im Zeitalter Web 2.0 – Theoretische Grundlagen und empirische Befunde*, Wiesbaden: Springer VS.

- JUSLIN, Patrik, SAKKA, Laura (2019): „Neural Correlates of Music and Emotion“, in: *The Oxford Handbook of Music and the Brain*, hrsg. von Michael H. Thaut und Donald A. Hodges, Oxford: Oxford University Press, 285–332.
- KOELSCH, Stefan (2020): „A Coordinate-Based Meta-Analysis of Music-Evoked Emotions“, in: *NeuroImage* 223, 117350, <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2020.117350> [15.06.2022].
- Kompetenznetz Public Health Covid-19 (2020): „Digitale Public Mental Health Ansätze zur Verminderung der psychosozialen Folgen der COVID-19 Pandemie“, in: [www.public-health-covid19.de](http://www.public-health-covid19.de) [13.07.2021].
- MEIER MAGISTRETTI, Claudia, LINDSTRØM, Bengt und ERIKSSON, Monica (2019): *Salutogenese kennen und verstehen: Konzept, Stellenwert, Forschung und praktische Anwendung*, Göttingen: Hogrefe.
- Musiktherapiegesetz (MuthG) BGBl. I Nr. 93/2008, in: <https://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wxe?Abfrage=Bundesnormen&Gesetzesnummer=20005868> [03.07.2021].
- PIEH, Christoph, BUDIMIR, Sanja, HUMER Elke und PROBST, Thomas (2021): „Comparing Mental Health During the COVID-19 Lockdown and 6 Months After the Lockdown in Austria: A Longitudinal Study“, in: *Frontiers in Psychiatry* 12, 1–8, <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.625973> [15.06.2022].
- PHAN QUOC, Eva, RIEDL, Hannah, SMETANA, Monika und STEGEMANN, Thomas (2019): „Zur beruflichen Situation von Musiktherapeut:innen in Österreich: Ergebnisse einer Online-Umfrage“, in: *Musiktherapeutische Umschau* 40/3, 236–248, <https://doi.org/10.13109/muum.2019.40.3.236> [15.06.2022].
- PSCHYREMBEL, Willibald, MEINERT, Till und SCHÄFFLER, Arne (2017): *Klinisches Wörterbuch*, (267. Aufl.), Berlin u. Boston: De Gruyter.
- RÖSING, Helmut (2009): „Was leistet Musik für die Gesellschaft? Anmerkungen aus rezeptions- und sozialpsychologischer Sicht“, in: *Hamburger Jahrbuch für Musikwissenschaft*, 25, 275–284.
- SCHÄFER, Thomas, SEDLMEIER, Peter, STÄDTLER, Christine und HURON, David (2013): „The Psychological Functions of Music Listening“, in: *Frontiers in Psychology* 4/511, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00511> [15.06.2022].
- SCHÄFER, Thomas und RIEDEL, Jasmin (2018): „Musikhören Im Alter“, in: *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie* 51/6, 682–690.
- SCHRAMM, Holger (2005): *Mood Management durch Musik. Die alltägliche Nutzung von Musik zur Regulierung von Stimmungen*, Köln: Halem.
- SCHULZE, Gerhard (1992): *Die Erlebnisgesellschaft. Kultursoziologie der Gegenwart*, Frankfurt/Main: Suhrkamp.
- STEGEMANN, Thomas, GERETSEGGER, Monika, RIEDL, Hannah, PHAN QUOC, Eva und SMETANA, Monika (2019): „Music Therapy and Other Music Based Interventions in Pediatric Health Care: An Overview“, in: *Medicines* 6/1, 25, <https://doi.org/10.3390/medicines6010025> [15.06.2022].
- STEGEMANN, Thomas, GODITSCH, Manuel Jakob, CASSIDY, Catrina, FEICHTER, Anna, RIEDL, Hannah (2021): „lieblingslied. at – Vom Balkonkonzert und Kühlschrankspruch zum Musiktherapie-Online-Pilotprojekt“, in: *Musiktherapeutische Umschau* 42/1, 73–80.
- World Health Organization (2020): „The Impact of COVID-19 on Mental, Neurological and Substance Use Services: Results of a Rapid Assessment“, <https://www.who.int/publications/i/item/978924012455> [16.07.2021].
- WÖLFL, Andreas (2021): „Prävention und Prophylaxe“, in *Lexikon Musiktherapie*, 3. Aufl., hrsg. von Hans-Helmut Decker-Voigt und Eckhard Weymann, Göttingen: Hogrefe, 492–497.