



Berliner
Philharmoniker

Forschungsprojekt Kreativität in der Schwangerschaft

In Kooperation mit der Clara Angela Foundation

Katja Frei

Leiterin Education & Outreach

18.10.2024 | DMR: Musik und Gesundheit

#SharingMusic



Unser Partner
Deutsche Bank



Ausgangssituation

Stress, Angst oder Depressionen von Schwangeren sind Risikofaktoren für ein breites Spektrum von psychischen und körperlichen Erkrankungen der Nachkommen.

→ **Mütterlicher Stress wirkt sich langfristig auf nachfolgende Generationen aus.**





Forschungsziel

Das übergeordnete Ziel ist es, ein mütterliches Wohlbefinden und mütterliche Stress-Resilienz aufzubauen, um nachhaltig die psychische und physische Gesundheit der Nachkommen zu verbessern.





Kreative Interventionen

Konzerte

- Moderation durch die Musiker*innen
- unmittelbare räumliche Nähe zur Bühne
- abwechslungsreich in Repertoire und Besetzung

Workshops

- Impulse und Tools zum aktiven Musizieren (Singen, Tanzen) und achtsamen Hören
- Vielfalt an Vermittlungsmethoden für Laien

Untersuchungen

- nicht-invasiv
- Fragebögen
- Messungen
- Speichelabstrich
- Haarproben
- Geburtsmaterial



Ergebnisse

Nachweis einer signifikanten Stressreduktion bei Schwangeren durch kreative Interventionen

- signifikant positive Veränderung der negativen, positiven und gesamten Affektivität nach allen kreativen Interventionen
- signifikante Senkung der Cortisolwerte nach Konzerten
- signifikante Steigerung der mütterlichen Herzfrequenz-Variabilität nach kreativen Interventionen
- Verminderung des Risikos für Ausprägung einer Angststörung oder Depression



→ Website mit Videodokumentation (5 min)



**Berliner
Philharmoniker**

#SharingMusic

Forschungsprojekt-Team: Prof. Dr. med. Dr. med. h.c. Birgit Arabin (Clara Angela Foundation), Prof. Dr. med. Thorsten Braun, Univ.-Prof. Dr. rer. nat. Sonja Entringer, Katja Frei (Berliner Philharmoniker, Leiterin Education & Outreach), Prof. Dr. Lars Hellmeyer, Prof. Dr. Gerlinde A.S. Metz, Raimar Orlovsky (Berliner Philharmoniker, Violine), Dr. med. Elisabeth Schalinski

Ein Forschungsprojekt der Berliner Philharmoniker in Kooperation mit der Clara Angela Foundation

Stiftung Berliner Philharmoniker
Herbert-von-Karajan-Straße 1
10785 Berlin

berliner-philharmoniker.de