

Anwendung des Lübecker Inventar für psychische Musizierendengesundheit „LIMIT“

Hintergrund

Der vorliegende Fragebogen „LIMIT“ wurde zur Messung psychischer Belastung bei Musizierenden aller Niveaus entworfen. Ein regelmäßiges Screening zur Verlaufsmessung psychischer Belastung durch Instrumentallehrer*innen und Lehrbeauftragte wird empfohlen, der LIMIT stellt jedoch kein diagnostisches Erhebungsinstrument dar. Eine Ableitung psychischer Erkrankungen anhand der Summenscores des LIMIT ist daher nicht zulässig. Bei steigender Tendenz in regelmäßigen Screenings ist jedoch eine Beratung durch den/die Hausarzt*in oder die Inanspruchnahme eines Erstgespräches bei psychologischen Psychotherapeut*innen oder Psychiater*innen zur frühzeitigen Prävention ratsam.

Auswertung

Der Summenscore des Fragebogens wird durch Addition der Punktwerte einer Antwortoption berechnet. „Nie“ = 1 Punkt, „Selten“ = 2 Punkte, „Manchmal“ = 3 Punkte, „Oft“ = 4 Punkte, „Immer“ = 5 Punkte. Dabei werden Items 1, 7, 13, 15, 16, 27, 30, 33, 38 und 46 in ihrem Punktwert invertiert (r), sodass „Nie“ hier 5 Punkten und „Immer“ 1 Punkt entsprechen. Der Summenscore bewegt sich somit zwischen 74 und 130 Punkten, wobei ein niedriger Wert eine niedrige psychische Belastung und ein hoher Wert eine hohe psychische Belastung widerspiegelt. Einen Cut-Off Score gibt es nicht, da ein Verlauf zur Beobachtung der psychischen Belastung über verschiedene Messzeitpunkte ersichtlich sein soll.

Zudem kann die Auswertung anhand der verschiedenen Faktoren des Fragebogens erfolgen (s.u.).

Selbstwert		Depression		Zeitmanagement		Druck		
Item	Score	Item	Score	Item	Score	Item	Score	
Item 01 (r)		Item 03		Item 05		Item 06		
Item 02		Item 07 (r)		Item 12		Item 15		
Item 04 (r)		Item 10		Item 13		Item 22		
Item 08 (r)		Item 11		Item 17		Item 24 (r)		
Item 09 (r)		Item 14		Item 18		Item 34		
Item 16 (r)		Item 23		Item 20				
Item 19 (r)		Item 25		Item 21 (r)				
Item 27				Item 26				
Item 28				Item 31				
Item 29								
Item 30								
Item 32 (r)								
Item 33								
Faktorscore								
Gesamtscore								

Lübecker Inventar für psychische Musizierendengesundheit (LIMIT)

	Nie	Selten	Manchmal	Oft	Immer
1. Auf der Bühne habe ich die volle Kontrolle über meine Fähigkeiten.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Ich habe Angst vor meinen Auftritten.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Ich bin antriebslos und kann mich nicht aufraffen.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Ich bin zufrieden mit der Geschwindigkeit meiner musikalischen Entwicklung.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Es bereitet mir Schwierigkeiten, meinen Alltag um meine musikalischen Verpflichtungen herum zu organisieren.	☐	☐	☐	☐	☐
6. Ich möchte der/die Beste beim Musizieren sein.	☐	☐	☐	☐	☐
7. Ich bin sehr entspannt und gelassen.	☐	☐	☐	☐	☐
8. Ich fühle mich beim Musizieren selbstbewusst.	☐	☐	☐	☐	☐
9. Ich kann auch bei großen und wichtigen Konzerten oder Probespielen auf meine musikalischen Fähigkeiten vertrauen.	☐	☐	☐	☐	☐
10. Ich kann schlecht ein- und/oder durchschlafen.	☐	☐	☐	☐	☐
11. Ich fühle mich niedergeschlagen und hoffnungslos.	☐	☐	☐	☐	☐
12. Andere erwarten musikalisch mehr von mir als ich leisten kann.	☐	☐	☐	☐	☐
13. Ich komme mit dem Vorbereiten von Konzerten, meinem Unterricht oder Probespielen nicht mehr hinterher.	☐	☐	☐	☐	☐
14. Ich habe meine Gedanken nicht unter Kontrolle und befinde mich in Gedankenspiralen.	☐	☐	☐	☐	☐
15. Der Konkurrenzkampf unter Musiker*innen setzt mich unter Druck.	☐	☐	☐	☐	☐
16. Auf der Bühne kann ich ganz ich selbst sein, dort fühle ich mich wohl.	☐	☐	☐	☐	☐
17. Bei Auftritten oder Probespielen denke ich, dass ich besser mehr geübt hätte.	☐	☐	☐	☐	☐
18. Mir werden zu viele verschiedene Aufgaben gestellt, die ich in der Kürze der Zeit nicht meistern kann.	☐	☐	☐	☐	☐
19. Nach dem Konzert bin ich mit meinem Auftritt trotz kleiner Fehler oder Unsicherheiten zufrieden.	☐	☐	☐	☐	☐

	Nie	Selten	Manchmal	Oft	Immer
20. Wegen meiner musikalischen Aktivitäten muss ich andere Termine absagen.	☐	☐	☐	☐	☐
21. Ich bin für meine musikalischen Aktivitäten gut vorbereitet.	☐	☐	☐	☐	☐
22. Die Beurteilung durch andere Musiker*innen belastet mich.	☐	☐	☐	☐	☐
23. Ich fühle mich innerlich angespannt.	☐	☐	☐	☐	☐
24. Kleine Fehler beim Musizieren machen mir nichts aus.	☐	☐	☐	☐	☐
25. Dinge, die mir früher Freude bereitet haben, tun das jetzt nicht mehr.	☐	☐	☐	☐	☐
26. Ich fühle mich einsam, wenn ich wegen des Übens wenig anderes unternehmen kann.	☐	☐	☐	☐	☐
27. Der Gedanke an meine nächsten Auftritte oder Probespiele bereitet mir Sorgen.	☐	☐	☐	☐	☐
28. Ich kann beim Musizieren nicht aus mir herauskommen und bin unsicher.	☐	☐	☐	☐	☐
29. Bei wichtigen Konzerten oder Probespielen funktioniert vieles nicht so, wie ich will.	☐	☐	☐	☐	☐
30. Ich denke, dass ich schlechter spiele oder singe als andere.	☐	☐	☐	☐	☐
31. Meine Familie oder Freund*innen sind enttäuscht, wenn ich Termine mit ihnen wegen eines Konzertes absagen muss.	☐	☐	☐	☐	☐
32. Bei Auftritten spiele oder singe ich nicht so gut, wie ich es meinen Fähigkeiten entsprechend erwartet hätte.	☐	☐	☐	☐	☐
33. Beim Musizieren bemerke ich körperliche Anzeichen von Nervosität (Schwitzen, trockener Mund, kalte Finger).	☐	☐	☐	☐	☐
34. Ich mache mir selbst Druck, meinen Ansprüchen beim Musizieren zu genügen.	☐	☐	☐	☐	☐