**Musikschulen – Musik & Kunst Schulen Management Niederösterreich**

**Paul Plener: Musik als Ressource zur Emotionsregulation**

**Der Kinder- und Jugendpsychiater Paul Plener sprach im Oktober in einem Impulsreferat im Rahmen des Musikschullehrendentags des Musik & Kunst Schulen Management NÖ in Krems über die zunehmenden psychischen Belastungen in der gesamten Bevölkerung, wobei Jugendliche und junge Erwachsene deutlich stärker betroffen seien.**

**Laut Plener würden sich die Krisen häufen und die sozialen Medien dazu beitragen, dass vor allem jüngere Menschen psychisch stärker belastet seien. Zielsetzung müsse sein, die Widerstandskräfte zu stärken und Hilfen anzubieten. Paul Plener: „*Zweieinhalb Monate pro Jahr schauen die Kinder und Jugendlichen in ihr Smartphone. Wir können messen, dass eine Einschränkung der Social-Media-Zeit zu einer positiven Veränderung der Wahrnehmung des eigenen Körperbildes führt. Musik eignet sich wunderbar als Ressource zur Emotionsregulation, und der Musikunterricht hat eine positive Wirkung auf die Resilienz. Es ist aber auch kein Geheimnis, dass ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung und Bewegung die Menschen widerstandsfähiger macht*.“**

Musik & Kunst Schulen Management NÖ GmbH  
www.mkmnoe.at