

# Musikhören und Entspannung

Das Bedürfnis nach Entspannung ist eine alltägliche Erscheinung, die jedem von uns vertraut ist. Um sich zu entspannen, hören sehr viele Menschen Musik. Wenn jedenfalls die Frage gestellt wird: Warum hören Sie Musik?, erhält man mit Sicherheit häufig als Antwort: zur Entspannung.

## *Musikhören und Entspannung im Freizeitbereich*

SILBERMANN (1976) hat in einer umfangreichen Studie 420 Schülern u. a. auch die oben genannte Frage gestellt. Fast 70% der Befragten meinten, daß „Spaß haben und entspannen“ sehr häufig (39,5%) oder ziemlich häufig (28,1%) der Grund ist, weshalb sie Musik hören. Nur wenige (7%) sind der Auffassung, daß „Spaß haben und Entspannen“ ziemlich selten (5%) oder nie (2,1%) eine Rolle spielt (54,171).

Noch deutlicher sind die Ergebnisse einer Befragung, in der es um den Konsum von Rockmusik bei Schülern ging. Wie die Tabelle unten zeigt, steht das Musikhören zur Entspannung an erster Stelle vor allen anderen Gelegenheiten.

Ergebnisse:	
beim Entspannen	75%
bei Freunden	66%
beim Aufstehen	56%
in der Diskothek	47%
beim Lernen	39%
beim Essen	24%
beim Einschlafen	22%
immer	6%
Sonstiges	12%

(Mehrfachankreuzungen erlaubt,  
K 8, N = 605)

(Quelle: REISER 1973, zit. n. DOLLASE u. a. 1974,28)

In der Voruntersuchung zu einer umfassenderen Studie, die den situativen Bedingungen und den entspannenden Wirkungen des Musikhörens gewidmet ist, werden diese Ergebnisse bestätigt. (GEMBRIS 1982, unv.) Dieser Voruntersuchung zufolge wollen beispielsweise knapp 80% von bisher 47 befragten Schülern „auf jeden Fall“ oder „meistens“ Musik hören, um sich zu entspannen. Es zeigte sich darin auch, daß die Musikarten, die zu diesem Zweck bevorzugt werden, sowohl innerhalb der Gruppe der Erwachsenen wie auch innerhalb der Gruppe der Jugendlichen außerordentlich unterschiedlich sind. Bei Jugendlichen spielt vor allem jegliche Art von Rockmusik eine herausragende Rolle; darüber hin-

aus werden aber auch Opernchöre, Blasmusik, Jazz, „klassische“ Sinfonien, Klaviermusik u. v. a. m. gehört. Insgesamt scheint es kaum eine Musikart oder -gattung zu geben, die nicht auch zur Entspannung gehört werden könnte. Anders ausgedrückt: Fast jegliche Art von Musik kann unter bestimmten Bedingungen entspannend wirken.

Bemerkenswert in Hinblick darauf, daß Musik sehr oft der Entspannung halber gehört wird, ist die Tatsache, daß über die Hälfte der von REISER befragten Schüler angibt, die Musik nicht etwa leise zu hören, sondern „laut“ (47%) oder gar sehr laut (7%). Interessant ist das deshalb, weil vor allem hohe Lautstärke – wie durch zahlreiche psychophysiologische Untersuchungen nachgewiesen wurde – im Organismus nicht Entspannung, sondern Erregung bewirkt (näheres dazu bei GEMBRIS 1977, s. u.).

Die enorme kulturelle und auch ökonomische Bedeutung des alltäglichen, massenhaften Gebrauchs von Musik zur Entspannung läßt sich nicht von der Hand weisen und ist wohl kaum zu überschätzen. Neben diesem ‚Musikhören zur Entspannung‘ als kulturelles und gesellschaftliches Phänomen im Freizeitbereich wird Musik auch im therapeutischen Rahmen eingesetzt, um Entspannungsvorgänge einzuleiten und zu unterstützen. Verschiedene Autoren versuchen, diese Anwendung von Musik zur Entspannung vom hier geschilderten Freizeitverhalten abzugrenzen (WILLMS 1977, 2 f.; SCHWABE 1979, 46, 74). Während es im Freizeitbereich um Entspannung im Sinne von „abschalten“, „ausspannen“ oder auch „ablenken“ von Alltagshektik und Berufsstreß geht, handelt es sich im medizinisch-therapeutischen Bereich eher um pathologische Verspannungs- und Verkrampfungszustände, die man mit Musik zu lösen oder zu mildern hofft.

## *Musik und Entspannung im therapeutischen Rahmen*

Die Verwendung von Musik zur Entspannung in der Therapie orientiert sich also an der Diagnose bestimmter psychischer und körperlicher Symptome, die auf Verspannungen oder Fehlspannungen zurückgeführt werden. WILLMS (1977, 3) nennt z. B. neurotische Ängste, die zu Verspannungszuständen führen. „Vor allem unbewußte Angst, die Konfliktspannung des Neurotikers, führt zu Störungen, Muskelverspannungen und inneren Verkrampfungen.“ Verspannungen finden sich vor allem „bei einer

Vielzahl der psychosomatischen Erkrankungen: Verkrampfungen einzelner Muskelgebiete sind verantwortlich für spastische Bronchitis, Gallendyskinesien und andere Erscheinungen."

Die Regulative Musiktherapie, ein spezielles Verfahren innerhalb der Musiktherapie, das dem Abbau und der Regulierung von Fehlspannungen dient, ist nach SCHWABE (1979, 143) bei einer ganzen Reihe von Beschwerden indiziert: Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, um nur einiges zu nennen. Bei Psychosen hält SCHWABE dieses Verfahren für kontraindiziert (142).

Die Differenzen in den Entspannungsbegriffen und in der Anwendung der Musik zur Entspannung im medizinisch-therapeutischen Bereich einerseits und im Freizeitbereich andererseits lassen sich vielleicht am besten verdeutlichen, wenn man sich die jeweiligen Motivationen, Vorgehensweisen und Absichten des Musikhörens vergegenwärtigt. Im Freizeitbereich sind Zeitpunkt und Dauer des Musikhörens, die Art der Musik sowie die Art und Weise des Hörens außerordentlich variabel und dem Belieben des Einzelnen anheimgestellt. Die Motivation zum Musikhören können z. B. subjektiv erlebte Spannungszustände sein. Die Ursachen dieser Spannungen treten dabei meist nicht ins Bewußtsein ebensowenig wie die Gründe, warum jemand jetzt gerade diese Musik hört und keine andere. Es handelt sich hier also um ein spontanes, unreflektiert-intuitives Verhalten.

Im therapeutischen Bereich dagegen liegen eine Diagnose der Krankheitssymptome und Hypothesen über deren Ursache vor, aufgrund derer die therapeutischen Ziele bestimmt werden. Ein planmäßiges Vorgehen soll dann zum angestrebten Therapieziel führen. Die Entscheidung über die Art der Musik, über Zeitpunkt und Dauer u. a. m. sind dabei Elemente des planmäßigen Vorgehens.

### **Die Uneindeutigkeit des Begriffes „Entspannung“**

Schwierig ist es, den Begriff „Entspannung“ zu definieren, da er in so verschiedenen Gebieten und Bereichen angewendet wird und sehr unterschiedliche Vorgänge oder Zustände bezeichnet. Im „Lehrbuch der Entspannung“ schreiben STOKVIS und WIESENHÜTTER (4 1979, 21), daß es „nicht ‚die‘ Spannung und Entspannung, sondern viele Weisen von Spannungen und Entspannungen“ gibt. In ähnlichem Sinne äußert sich auch SCHWABE (1979, 47). Auch läßt sich nicht allgemein festlegen, was als ‚richtiges‘ und wünschenswertes Maß an Spannung oder Entspannung zu gelten hat. „Weder im somatischen noch im psychischen Verhalten gibt es einen „Eutonus“, der als feststehender und durchgängig objektivierbarer Mittelwert bei jeder Person, in jeder Zeit und Situation vorhanden wäre und der bei einer Überschreitung nach oben oder unten eine Diagnose im Sinne des Pathologischen zuließe. Wir werden wiederum auf den Maßstab verwiesen, welchen der einzelne Mensch in seiner Welt jedesmal weitgehend neu liefert.“ (STOKVIS/WIESENHÜTTER, 27; Hervorhebung durch die Autoren)

Wir sehen, daß eine verbindliche Definition von „Entspannung“ und „Spannung“ kaum möglich ist. Ebenso problematisch ist die Festlegung dessen, was noch als

„normaler‘ Spannungs- oder Anspannungszustand anzusehen ist und was schon als pathologischer Fehlspannungs- und Verspannungszustand zu bewerten ist, da die Übergänge fließend und individuell verschieden sind. Es ist also nur eine jeweils individuelle Einschätzung möglich. Diese Unverbindlichkeit und Relativität des Begriffes „Entspannung“ lassen verbindliche Aussagen in Zusammenhang mit „Entspannung“ fast immer ziemlich problematisch erscheinen und verleiten auf der anderen Seite leicht zu Aussagen, die in ihrer allgemeinen, unverbindlichen Richtigkeit nichtssagend sind.

### **Verschiedene Funktionen der Musik in therapeutischen Zusammenhängen**

Wie wird Musik nun im therapeutischen Kontext eingesetzt? Es gibt grundsätzlich zwei Möglichkeiten: Man versucht durch das Anhören von Musik nach bestimmten Prinzipien und Vorgehensweisen Entspannung herbeizuführen, oder das Musikhören wird kombiniert mit bewährten Entspannungsverfahren wie dem autogenen Training. Nun könnte man die entsprechenden Vorgehensweisen und Verfahrenskombinationen einzeln aufzählen und beschreiben. Wichtiger allerdings scheint mir, diese unterschiedlichen Vorgehensweisen unter einem systematischen Gesichtspunkt vorzustellen, und zwar unter dem Aspekt der Aufgabe oder Funktion, die der Musik dabei zugemessen wird. Je nach Aufgabe und Funktion der Musik sind verschiedene Einstellungen und Erwartungen mit ihr verknüpft. Dreierlei Aufgaben und Funktionen lassen sich unterscheiden:

(1) Man spielt **bestimmte Musik** vor und erwartet, daß sie eine „**bestimmte Wirkung**“ haben wird; die Funktion der Musik besteht darin, eine bestimmte Wirkung auszuüben. Dieser Grundgedanke ist relativ weit verbreitet. (So erwartet man meist von langsamer Musik Beruhigung und Entspannung, von schneller Musik Anregung und Aktivierung.) Er liegt zu Grunde, wenn zur Entspannung ausschließlich Musik vorgespielt wird oder wenn Musik mit dem autogenen Training kombiniert wird.

(2) Eine zweite, andersartige Anforderung an die Musik liegt dann vor, wenn zwar **bestimmte Musik** – wohlüberlegt ausgesuchte Musik – dargeboten wird, allerdings **ohne** daß man **bestimmte Wirkungen** erwartet. In diesem Fall soll die Musik in erster Linie die Aufmerksamkeit an sich binden und als „Beziehungsobjekt“ dienen.

Diese beiden Anwendungsfunktionen der Musik haben gemeinsam, daß sie ein Hinhören und Zuhören von Seiten des Patienten verlangen. Die ausgewählten Musikstücke sollen bewußt gehört werden. Der Patient soll sich ausschließlich dem Musikhören widmen, ohne daß jedoch der Aufmerksamkeit Zwang angetan wird, indem etwa bestimmte Höranweisungen im Sinne von Höraufgaben gestellt werden. Weder Patient noch Therapeut betätigen sich während des Zuhörens in anderer Weise. Davon unterscheidet sich

(3) eine Art von Musikhören, wie es auch in Kaufhäusern, Hotelhallen etc. stattfindet. Man erwartet eine entspannende „Wirkung“ in der unterschwellig- und zerstreuten Wahrnehmung von Musik ohne bewußtes Hinhören, beispielsweise in Praxisräumen.

Diese drei Anwendungsfunktionen sollen im Folgenden an Beispielen vorgestellt und erläutert werden.

### (1) *Musik und entspannende „Wirkung“*

Charakteristisch für die Auffassung, daß „bestimmte Musik“ eine „bestimmte Wirkung“ habe, ist die Vorgehensweise von JOST (1973), die von WILLMS (1977, 97) folgendermaßen geschildert wird: „Der Patient liegt in einem bequemen Sessel, in einem leicht abgedunkelten mit bläulichem oder rötlich-gelben Licht beleuchteten Raum. Er hört in jeder Sitzung drei Musikstücke, die alle drei den ‚gleichen musikalischen Wert‘ haben sollen und dem ‚kulturellen Niveau‘ des Patienten entsprechen sollen. Das erste Musikstück soll dem aktuellen affektiven Zustand des Patienten entsprechen, um überhaupt eine Hörbereitschaft zu erreichen.“ (ISO-Prinzip, s. u.)

„Das zweite Musikstück“, so schreibt WILLMS weiter, „soll im wesentlichen eine entspannende Wirkung haben, während das dritte Musikstück die ‚erwünschte therapeutische Wirkung‘ erzielen soll. Im wesentlichen soll es sich bei letzterem um die Erzielung einer Harmonisierung der Persönlichkeit handeln in etwa dessen, was wir als ‚Eutonie‘ bezeichnet haben.“

### *Musik und autogenes Training*

Von SCHULTZ selbst, der das autogene Training (AT) entwickelt hat, wurde Musik nicht verwendet. Bei der von TEIRICH (1958) vorgeschlagenen und praktizierten Verbindung von AT und Musik hören die Übenden vor dem „Zurücknehmen“ Musik. Bekanntlich erfolgt in der Regel nach den konzentrativen Übungen das „Zurücknehmen“, d. h. ein energisches Beugen und Strecken der Arme, Ein- und Ausatmen und Öffnen der Augen. Nach TEIRICH bleiben die Übenden jedoch entspannt und mit geschlossenen Augen liegen. Ihnen wird im ruhigen Tonfall der gesprochenen Trainingsformeln aufgetragen, sich ganz der Musik zu überlassen und auftauchende Bilder und Vorstellungen zuzulassen. Von einem Nebenraum aus wird dann Musik von einer Schallplatte vorgespielt und der Patient bleibt sich selbst überlassen. Nach dem Ende der Darbietungen fordert der Übungsleiter den Patienten in der üblichen Weise auf, „zurückzunehmen“, also Arme zu strecken und beugen, tief einzuatmen und die Augen zu öffnen.

Wie TEIRICH schreibt, ist es wichtig, daß der Patient nach der „Zurücknahme“ „sorgfältig nach seinen inneren, vor allem musikalischen Erlebnissen befragt wird, oder daß diese regelmäßig notiert werden. Durch das Besprechen bzw. Protokollieren werden manche klangliche Einzelheiten erst bewußt und das Musikstück noch einmal intensiv erlebt.“ (TEIRICH, 1958, 121)

Viele Patienten gewinnen nach TEIRICH's Erfahrungen so über das autogene Training einen Zugang zur Musik. „Die Entspannung unter dem Einfluß der Musik fördert zweifellos Assoziationen der verschiedensten Art, die später analytisch durchgearbeitet werden können – aber nicht stets auch durchgearbeitet werden müssen.“ (121)

Als Musikstücke, die für diese Verwendung geeignet sind, nennt TEIRICH „Musik, die organisch und klar durchge-

gliedert ist“ und führt als Beispiele den 2. Satz aus dem Konzert für zwei Violinen d-moll von Bach und das Orgelkonzert d-moll von Händel an. Besonders bewährt habe sich das „Concerto Grosso Nr. 3 (Larghetto Affetuoso) von Händel, das durch seine feierlich Getragenheit mit stark melodischen Spannungsbögen eine besondere Wirkung ausübt.“ (120 f.)

Daß die Verwendung von Musik im Zusammenhang mit dem AT nützlich sein kann, hat sich auch in einer neueren experimentellen Untersuchung von SCHAUB (1980) erwiesen. Er kommt zu dem Schluß, daß es „sinnvoll sein kann, Musik als ein Hilfsmittel zur Vertiefung und Beschleunigung (...) des autogenen Entspannungszustandes einzusetzen.“ (291)

Es gibt noch verschiedene Varianten der Anwendung von Musik beim AT, sowie auch Kombinationen von Musik und anderen Entspannungsverfahren. Sie sollen hier jedoch nicht weiter vorgestellt werden (näheres dazu z. B. bei STROBEL/HUPPMANN 1977, 78 ff.; SCHWABE 1979, 50). Zusammenfassend sei nur gesagt, daß Musik außer zur Vertiefung und Intensivierung des Entspannungserlebnisses – wie hier beschrieben – auch noch zur Einstimmung und Einleitung des autogenen Trainings oder zur Untermalung der Trainingsformeln benutzt wird, wenn diese von einem Trainingsleiter gesprochen werden.

### (2) *Die Regulative Musiktherapie*

Im Gegensatz zu den o. g. Verfahrensweisen geht es in der von SCHWABE (1979) entwickelten Regulativen Musiktherapie (RMT) ausdrücklich *nicht* um die Wirkungen von Musik auf den Patienten; entscheidend ist vielmehr das „aktive Verhalten der Bezugsperson Patient auf das Bezugsobjekt Musik“. (74)

Die RMT ist eine Trainingsmethode psychotherapeutischen Charakters, die bei Fehlspannungen, Schmerzen in der Muskulatur, Kopfschmerzen, Schlafstörungen etc. indiziert ist (109, 143). Trainingsmethode bedeutet hier zunächst, daß sich die RMT in zwei Aspekte oder Teile gliedert:

- a) in das Erlernen des Trainingsverfahrens unter therapeutischer Anleitung und Kontrolle (Nahziel) und
- b) in die Phase der selbständigen Anwendung dieses Verfahrens mit „der Absicht spezifischer Beeinflussung des körperlichen und psychischen Befindens“ (Fernziel).

Der therapeutische Effekt soll durch ein Verhalten eintreten, das SCHWABE (1979, 61) charakterisiert als ein „aktives und bewußtes G e s c h e h e n l a s s e n durch ein Sichüberlassen gegenüber Wahrnehmungen“. Dieses Wahrnehmen ohne konzentrierte Willensanspannung bezieht sich auf „die Musik, den eigenen Körper sowie die vorhandenen Gedanken, Gefühle und Stimmungen“. Das heißt, die Aufmerksamkeit soll zwanglos zwischen Musik, Körperwahrnehmung, Gefühlen und Stimmungen hin und her pendeln. Auf diese Weise werde die Aufmerksamkeit den angespannten oder verspannten Körperbereichen entzogen, so daß Spannungen oder Fehlspannungen sich selbst lösen oder „regulieren“ können. Entscheidend ist

dabei die Rolle oder Funktion der Musik als „Beziehungsobjekt“. Die Zuwendung zu diesem Beziehungsobjekt bewirke ein „S i c h - v o n - S i c h - s e l b s t - W e g w e n d e n“, durch das sich eine „Regulierung“ von Spannungen einstellt (SCHWABE, 72). Das heißt nicht nur, daß Verspannungen gelöst werden können, sondern auch, daß „Unterspannungen“ zurück zu einer „Normalspannung“ gebracht werden können (61).

Nun könnte man überlegen, daß, wenn es um die Veränderung des Wahrnehmungsbereiches durch ein Beziehungsobjekt geht, dieses Beziehungsobjekt ja nicht unbedingt Musik sein müsse, sondern auch z. B. ein Bild, ein Film, Geräusche oder sonst etwas anderes. Diesen Gedanken scheint SCHWABE auch wohl im Kopf gehabt zu haben, wenn in einer paradox erscheinenden Formulierung die Rede davon ist, daß die Regulative Musiktherapie auch ohne Musik möglich sei, nämlich dann, wenn statt der erklingenden Musik „akustische Geräusche“ oder auch nur die Vorstellung von Musik als Aufmerksamkeitsobjekt benutzt werde (139 f.; 56).

Nach SCHWABE können „typische körperliche Regulationserscheinungen“ wie Kribbeln, Strömen und Ziehen in den Extremitäten sehr rasch eintreten. Er meint, daß die RMT bei „Persönlichkeiten mit einer relativ stark ausgeprägten Erwartungshaltung auf ‚Entspannung‘ gegenüber dem Autogenen Training mehr Erfolg verspricht.“ (52)

### (3) „MUZAK-Entspannung“

Die dritte Art von Musikanwendung zur Entspannung könnte man „MUZAK-Entspannung“ nennen. (MUZAK ist ein amerikanischer Konzern, der Musikbänder und Geräte für die Musikkulisse in Kaufhäusern, Fabriken, Großraumbüros etc. herstellt und vertreibt.) Obgleich auch hier gelegentlich von „Musiktherapie“ (so z. B. STERN 1977) gesprochen wird, kann die Berieselung mit Musik wohl kaum „Therapie“ genannt werden, auch wenn sie in einer ärztlichen oder zahnärztlichen Praxis stattfindet. In einer Zahnarztpraxis z. B. läßt man Musik aus Lautsprechern plätschern, welche den in ängstlicher Erwartung auf den Bohrer harrenden Patienten beruhigen und „entspannen“ soll. NEUHOF und Mitarbeiter (1980) haben auf einer internistischen Intensivstation „Entspannungsmusik“ nach MUZAK-Muster in die Krankenzimmer eingespielt. Ab 7 Uhr morgens wurde über einen zwei Meter seitlich vom Kopfende des Patienten angebrachten Lautsprecher leise Musik abgespielt, und zwar in einem Wechsel von einer Stunde Musik und einer Stunde Pause. Die Patienten wurden vorher nicht um ihre Zustimmung gefragt. Die Ergebnisse zeigten, daß die emotionale Wirkung der Musik und ihr Einfluß auf das Wohlbefinden überwiegend positiv eingeschätzt wurde.

Über die Anwendung von Musikberieselung in einem Schwedischen Entbindungs Krankenhaus berichtet MELLGREN (1977, 88): „Die Musik dient dem gleichen Zweck wie in den großen Warenhäusern, wo die Musik ertönt, damit es dem Kunden gefallen soll, damit er sich zurechtfindet und soviel wie möglich kauft.“ Am liebsten verwendet man sog. „leichte Musik“. „Die Hebammen haben auch eindeutig erklärt, daß eine leichte Musik für sie besser ist, denn die hören wir nicht.“ (siel)

Musik existiert nun aber nicht unabhängig von ihrer Wahrnehmung. Musik entsteht erst, wenn etwas als Musik wahrgenommen wird. Völlig zu Recht schreibt daher WILLMS (1977, 16) über Musikerleben und musikalische Struktur: „Ohne den inneren Nachvollzug bleibt es beim Erleben von Geräusch.“

Die Neigung, daher statt von „Berieselung mit Musik“ lieber von einer „Berieselung mit angenehmen Geräuschen“ zu sprechen, wird durch die Tatsache bestärkt, daß die Musik, welche zu diesem Zweck verwendet wird, ja nicht einfach auf die Tonbandendlosschleifen aufgenommen und dann wieder abgespielt wird, sondern erst noch einer speziellen „Aufbereitung“ unterzogen wird. Das heißt, man gleicht Lautstärkeschwankungen elektronisch aus, verändert das Frequenzspektrum und die Klangfarben und gleicht unterschiedliche Tempi verschiedener Musikstücke einem Einheitstempo an, so daß individuelle und besondere Merkmale der einzelnen Musikstücke ausgelöscht sind. Diesen akustischen Restbeständen soll auch nicht bewußt zugehört werden; sie sollen, unterschwellig wahrgenommen, die Erinnerung an Musik als etwas Vertrautem und Angenehmen wachhalten, so wie ein Bonbon, nebenbei gelutscht, zwar nicht die Erdbeere selber ist, aber immerhin mit seinem – freilich künstlichem – Aroma irgendwie an diese erinnert.

Es können also nicht spezifisch musikalische Merkmale und Eigenschaften sein, die bei dieser Berieselung einen Entspannungseffekt herbeiführen. Wenn dabei etwas entspannend wirkt, dann ist es eher die Eigenschaft als vertrautes und Vertrauen erweckendes Geräusch, das in einer von Unsicherheit und Ungewißheit geprägten Situation Orientierung ermöglicht. Durch Orientierung können Unsicherheit und die damit verbundenen Spannungen reduziert werden. Der Gedanke liegt nahe, daß zur Vermittlung von Orientierung auch andere angenehme Geräusche brauchbar sein könnten, beispielsweise Naturgeräusche wie das Plätschern von Wasser, Rauschen von Wind und anderes mehr. (Eine experimentelle Überprüfung dieser Hypothese befindet sich zur Zeit in Vorbereitung.)

Diese Idee ist übrigens auch gar nicht so neu, wie sie zunächst erscheinen mag. ARNALD VON VILLANOVA z. B., ein Arzt des lateinischen Mittelalters, meinte um 1300, daß eine Entspannung wahlweise „durch die sanfte angenehme Melodie von Gesang oder von Musikinstrumenten“ gelinge, oder „aber durch Wassertropfen, die auf einen Resonanzkörper fallen (z. B. Muscheln) oder durch ein angenehmes Geräusch anwesender Personen (...)“. (zit. nach KÜMMEL 1977, 367)

### Von zwei „Grundtypen“ der Musik

Im alltäglichen Sprachgebrauch wie in der wissenschaftlichen Literatur ist eine gewisse Übereinstimmung darüber zu finden, daß es zwei „Grundtypen“ von Musik gibt, nämlich „beruhigende“ und „aktivierende“ Musik. Zwar schwankt die Terminologie ein wenig – so wird manchmal von „entspannender“ und „tonisierender“ Musik gesprochen (TEIRICH 1958), ein anderes Mal von „ergotrop“ oder „trophotrop“ wirksamer Musik (GEM-

BRIS 1977), oder in der anglo-amerikanischen Literatur von „sedative music“ und „stimulative music“ – gemeint ist aber stets das Gleiche. Das wird jeweils an der Charakterisierung der musikalischen Struktur der entsprechenden Musiktypen deutlich.

Als „beruhigend“ gilt Musik in langsamen Tempi, die eine unkomplizierte und vertraute Struktur aufweist, eher gleichmäßig leise in der Dynamik ist und auf starke Kontraste verzichtet. Die Melodik ist ruhig, leicht nachvollziehbar und sanglich, die harmonischen Wendungen und die rhythmische Struktur sind vertraut und leicht überschaubar. Dem steht eine Kategorie von Musikstücken mit gegenteiligen Eigenschaften gegenüber: Also schnelles Tempo, relativ große Lautstärke und Lautstärkechwankungen, rhythmisch-motorischer Bewegungsreichtum, eher komplexe musikalische Struktur. Dieser Typus soll „aktivierend“ wirken.

Gegenüber einer solchen Gruppierung von Musik in zwei Typen ist eine gewisse Vorsicht geboten: Zum einen handelt es sich um Idealtypen, deren musikalische Charakteristika durch Abstraktion gewonnen sind. Bei den konkreten Erscheinungsformen von Musik „wird sich vermutlich in den seltensten Fällen eine so eindeutige Zusammenstellung musikalischer Parameter finden, sondern, sie werden sich auf dem Kontinuum zwischen den konstruierten Eigenschaftspolen (...) und in ihrer Gewichtigkeit untereinander verschieben.“ (GEMBRIS, 1977, 63) Zum anderen ist damit auch noch überhaupt nichts darüber gesagt, welche emotionale Wirkung z. B. mit der „aktivierenden“ Musik verbunden ist. Wenn man durch Musik aufgeregt oder aktiviert wird, so kann das angenehm als Freude oder aber auch unangenehm als Ärger oder Wut erlebt werden. Außerdem werden die Reaktionen auf Musik entscheidend durch Einstellungen, emotionales Befinden und andere Dispositionen des Hörers beeinflusst. So haben zwar psychophysiologische Untersuchungen gezeigt, daß z. B. die sog. „aktivierende“ Musik in vielen Fällen tatsächlich Herzfrequenzsteigerungen, Abnahme des Hautwiderstandes u. ä. m. bewirken kann, andererseits konnte auch nach nachgewiesen werden, daß solche Reaktionen durch Veränderung der Einstellung unterdrückt werden können.

Eine interessante Feststellung läßt sich machen: Bei den weit über 300 Musikstücken, die in der musiktherapeutischen Fachliteratur zur Entspannung empfohlen werden, handelt es sich praktisch ausschließlich um langsame Musik (vgl. WILLMS 1977, 72 ff.; 100 ff.). Das scheint zunächst einleuchtend, sofern man davon ausgeht, daß langsame, ruhige Musik auch beruhigend und entspannend ist. Im Freizeitbereich dagegen, in dem Musik meist zur Entspannung gehört wird, dürfte wohl kaum jemand auf den Gedanken kommen, ausschließlich langsame Musik dazu zu hören. Im Gegenteil: Oft wird gerade schnelle Musik zur Entspannung gehört, und zwar nicht leise, sondern laut. Zwei Dinge werden hier deutlich: Erstens kann auch die sog. „aktivierende“ Musik zur Entspannung eingesetzt werden; zweitens ist festzustellen, daß sich die Auswahl der Musik zur Entspannung im Rahmen therapeutischer Anwendung an fragwürdigen Klischeevorstellungen über die „Wirkung“ von Musik orientiert.

### *Von zwei Wegen zur Entspannung*

Unter den Entspannungsverfahren lassen sich zumindest zwei gegensätzliche Wege zur Entspannung unterscheiden: Der erste führt über vorherige Anspannung zum angestrebten Entspannungszustand, während der zweite eine Entspannung vorhergehende Anspannung anstrebt. Die „progressive Muskelentspannung“ nach JACOBSON ist ein Beispiel für den ersten Weg. Dabei sollen einzelne Muskelgruppen möglichst stark angespannt und anschließend wieder losgelassen werden. „Progressiv“ ist dieses Verfahren insofern, als die Zahl der in die Übungen einbezogenen Muskeln zunehmend gesteigert wird ebenso wie das Ausmaß des Entspannungserlebnisses. Dem zweiten Weg rechnet WILLMS (1977, 2) solche Verfahren zu, „die den Zustand der Spannungslosigkeit anzustreben scheinen und das besonders im religiösen, mystischen und meditativen Bereich: die Techniken des Yoga und der Meditation gehören hierzu.“

Diese zwei Wege werden mit den o. g. zwei Typen von Musik in Zusammenhang gebracht: „Im ersteren Sinne wirkt Musik, die viel innere Bewegung mit immer neu eingeführten musikalischen Reizen hat und motorische Innervation hervorruft.“ Es handele sich um stark „rhythmische Musik, die mit viel innerer Bewegung einhergeht, eindeutig nach dem Prinzip Spannung und Lösung aufgebaut ist, in dem Sinne, daß eine starke Spannung aufgebaut wird, die lustvoll gelöst wird.“ Dem stellt WILLMS „ametrische Musik, mehr aus anhaltenden Klängen und Schwingungen aufgebaut“ gegenüber, die eher auf die Weise in einen Entspannungszustand hineinführe, „wie wir sie auch vom Autogenen Training und anderen Entspannungsverfahren kennen. Es ist ein nicht-motorischer, kühlerer affektloserer Weg. Der erste Weg wirkt in jedem Fall muskulär lösend. (...) Zum zweiten Weg gibt es noch keine sicheren Aussagen. Auf jeden Fall handelt es sich um einen Zustand der Reizabschaltung oder doch Reizdämpfung (...)“ Obgleich es nach WILLMS zum „zweiten Weg“ „noch keine sicheren Aussagen“ gibt, ist dieser offensichtlich der in der Musiktherapie allgemein gängige, indem man dort fast nur langsame, ruhige Musik zur Entspannung einsetzt.

### *Spannung und Entspannung im Kunsterleben*

Für unseren Zusammenhang von Spannung, Entspannung und Musikerleben ist eine Theorie von Bedeutung, die H. KREITLER und S. KREITLER in ihrem Buch „Psychologie der Kunst“ (deutsch 1980) dargelegt haben. Sie kann hier nur knapp und verkürzt angedeutet werden.

KREITLER & KREITLER gehen davon aus, daß „Spannung und Entspannung oder Spannungsänderungen integrale Bestandteile des Kunsterlebens“ jeglicher Art sind (27). Ungelöste, diffuse Spannungen, „die das Überbleibsel frustrierter, unausgeführter, unterbrochener oder lediglich geplanter, niemals zur Durchführung gebrachter Handlungen“ sein können, oder deren Ursache und Herkunft „vergessen oder nie eindeutig identifiziert wurde“, bilden eine Hauptmotivation, sich überhaupt einem Kunstwerk zuzuwenden (33). Das Kunstwerk, also die Musik oder ein Film oder ein spannender Roman, erzeugt seinerseits eine vielschichtige und vielseitige Spannung

im Individuum, deren Ursachen an spezifischen Merkmalen des Kunstwerkes, etwa einer spannenden Handlung, festgemacht werden können. Die diffusen, unspezifischen und als unangenehm erlebten Spannungen werden gewissermaßen an die spezifischen Spannungen, die das Kunstwerk erzeugt, angekoppelt und zusammen mit diesen aufgelöst, wobei die Auflösung der Spannungen von Lust begleitet ist.

Eine schöne Metapher läßt diesen Zusammenhang von „Spannungsreduktion durch Spannungsinduktion“ anschaulich werden: „Wir wollen uns einmal die diffusen Spannungen als im Raum schwebende Luftballons vorstellen. Wollten wir nun alle Ballons aus dem Zimmer hinaus befördern, wäre es viel zu zeitraubend, jeden Ballon einzeln zu fangen, um ihn endlich hinauszutragen; gelänge es uns aber, einen auf das offene Fenster gerichteten Luftstrom herzustellen, so würde der Luftzug alle Ballons mit einem Windstoß hinaustragen.“ (34 f.)

Die spezifische Spannung des Kunstwerkes kann allerdings nur dann als Entspannungsvermittler dienen, wenn sie kräftig genug ist, um gegen den Hintergrund der unspezifischen Spannungen „vernehmbar zu sein, was bedeuten soll, daß die spezifische Spannung, wie es doch sehr häufig beim Kunsterleben der Fall ist, ziemlich stark sein muß.“ (34) Für das Entspannen mit Musik hieße das, daß jemand, der unter starker Anspannung steht, nicht durch eine „ruhige“ Musik entspannt werden kann, sondern vielmehr einer Musik bedarf, die in der Lage ist, die Spannungen noch weiter zu steigern, um sie dann durch das Miterleben zu einer Auflösung zu führen.

### ***Spannung und Entspannung im Musikerleben***

Wenn sich jemand also unter unangenehmer Anspannung oder Spannungen befindet, könnte er diese durch das Anhören und Erleben von sehr „bewegter“ Musik symbolisch „abreagieren“. Und zwar deshalb, weil Spannungen und Anspannungen eine Bewegungstendenz hervorrufen, durch welche die Spannungen abgebaut oder reduziert werden können. Diese Bewegungstendenz findet in der Musik eine Entsprechung, die – vor allem rhythmisch-motorisch – bewegt ist, was sich in erster Linie im Tempo ausdrückt. Die Musik ist dann einerseits Ausdruck der eigenen Anspannung und Erregung. Der Hörer kann sich in ihr wiederfinden und sich mit ihr identifizieren. Andererseits bietet sie durch den hörenden Nachvollzug ihrer sich vor allem im Tempo ausdrückenden rhythmisch-motorischen Bewegungen eine Möglichkeit, die durch Spannungen hervorgerufenen Bewegungstendenzen zu realisieren. Sie kann bekanntermaßen zu realen Mitbewegungen, Mitklopfen, Mitdirigieren, Mittanzen etc. animieren und aktivieren, wodurch existierende Spannungen reduziert werden können.

Daher kann also „bewegte“, „aktivierende“ Musik durchaus einen entspannenden Effekt haben. Dieser Effekt wird nach dem o. g. Prinzip Entspannung durch vorherige Anspannung bzw. Spannungsinduktion erzielt. Im Unterschied zu langsamer Musik tritt der dabei hervorgerufene relativ entspanntere Zustand erst eine gewisse Zeit *nach* dem Hören ein, während ein entspannender

Effekt bei ruhiger, langsamer Musik sich bereits *während* des Hörens einstellen kann. Ebenso, wie etwa bei der „progressiven Muskelentspannung“ der Entspannungseffekt *nach* dem vorausgegangenen Anspannen eintritt und bei den eher meditativen Techniken Entspannung schon mit und während des Sprechens der suggestiven Formeln sich einstellt.

Die hier angedeutete Interpretation des Zusammenhangs von Spannung/Entspannung und Musikerleben ist keineswegs erschöpfend. Im Gegenteil, es ergeben sich neue Fragen und Probleme. Beispielsweise steht diese Interpretationsmöglichkeit in Konflikt mit dem ISO-Prinzip, das seit über 40 Jahren ein Kernstück musiktherapeutischer Ansätze ist. Nach dem ISO-Prinzip wird dem Patienten zuerst Musik vorgespielt, die in ihrem Stimmungsgehalt dem Befinden des Patienten entspricht. Danach soll ein zweites und drittes Musikstück die „entspannende“ und „therapeutische Wirkung“ ausüben. Nach KREITLER & KREITLER jedoch wird Entspannung oder Spannungsreduktion durch ein (erstes) Musikstück erzielt, das neue Spannungen im Hörer auszuüben vermag. So ist es denkbar, daß die durch das Vorgehen nach dem ISO-Prinzip hervorgerufene Entspannung nicht durch die zweite, angeblich „entspannende“ Musik bewirkt wird, sondern im wesentlichen bereits durch die zuerst dargebotene Musik. Das würde bedeuten, daß das ISO-Prinzip eine Fehlinterpretation der Sachverhalte beinhaltet.

An dieser Stelle soll dieses Problem nicht in weitere Einzelheiten verfolgt werden. Auf jeden Fall bedarf das ISO-Prinzip einer neuen Diskussion und vor allem der empirisch-experimentellen Bearbeitung. Zweifel an seiner Gültigkeit wurden auch jüngst durch SCHAUB (1982) vorgebracht.

### ***Musikhören und Entspannung: Eine Wechselwirkung***

Die Untersuchung des Zusammenhanges von Musikhören und Entspannung ist nicht nur für den musiktherapeutischen Bereich von unmittelbar praktischer Bedeutung, sondern trägt auch zur Erklärung und Theorie eines kulturellen Massenphänomens bei, von dem am Anfang dieses Artikels die Rede war. Voraussetzung für den Erfolg einer solchen Untersuchung ist jedoch, daß man sich von der Vorstellung trennt, Musik allein könne eine vorher-sagbare und festlegbare Wirkung haben. Diese Vorstellung ist ebenso falsch wie immer noch weit verbreitet.

Entscheidend ist, die *Wechselwirkungen* zwischen Musikhören und (Ent)Spannung zu begreifen. Dieses Wechselverhältnis ist zweiseitig zu sehen: Musikhören ermöglicht (Ent)Spannung und, auf der anderen Seite, braucht Musikhören, je nach Art der Musik, einen entsprechenden Spannungs- oder Entspannungszustand. Etwas pointiert ausgedrückt: Die Musik selbst hat keine bestimmten „Wirkungen“. Sie kann wohl der Anlaß sein, daß im Hörer Prozesse in Gang gesetzt werden, für die dieser jedoch die Bereitschaft und die Voraussetzungen mitbringen muß. So kann man denn auch nicht sagen, daß es grundsätzlich „entspannende“ oder „nicht entspannende“ Musik gibt. „Entspannend“ oder „nicht entspannend“ ist keine Eigenschaft der Musik, sondern allenfalls ein

Effekt des **Hörens** von Musik, wobei die Musik sehr verschieden sein kann. Außerdem ist zu bedenken, daß es nicht „die“ Entspannung gibt – auch nicht beim Musikhören – , sondern daß unter dem Begriff „Entspannung“ vielerlei Prozesse bzw. Zustände subsumiert sind, die sehr unterschiedlich sein können. Das Hören von lauter Rockmusik empfinden viele als entspannend, andere oder gar dieselben Menschen erleben in einer anderen Situation etwa die ruhige, meditative Musik eines Georg Deuter als entspannend. Daß beides tatsächlich eine subjektiv entspannende Wirkung hat, ist ebenso wenig bestrittbar wie die Unterschiedlichkeit der Prozesse und Zustände, die dabei zu beobachten sind.

Über solche Entspannungszustände und -prozesse in Zusammenhang mit Musik, über die Wechselwirkungen von (z. T. außermusikalischen) Bedingungen, dem Hören von Musik, dem Eintreten von „Wirkungen“ und der Art dieser „Wirkungen“ wissen wir heute noch nicht sehr viel. Hier steht die Forschung vor vielen ungeklärten, aber interessanten und relevanten Aufgaben.

#### Literatur

**Dollase, R. / Rüsenberg, M. / Stollenwerk, H. J.:** Rock People oder Die befragte Szene. Frankfurt 1974 (Fischer TB)

**Gembris, H.:** Psychovegetative Aspekte des Musikhörens. Zeitschrift f. Musikpädagogik, Heft 4, Okt. 1977, 59–65

**Harrer, G.:** Das „Musikerlebnis“ im Griff des naturwissenschaftlichen Experiments. in: HARRER, G. (Hrsg.) Grundlagen der Musiktherapie und Musikpsychologie. Stuttgart 1975 (Gustav Fischer Verlag)

**Kümmel, W. F.:** Musik und Medizin. Ihre Wechselbeziehungen in Theorie und Praxis von 800 bis 1800. Freiburg/München 1977 (Karl Alber Verlag)

**Kreitler, H. / Kreitler, S.:** Psychologie der Kunst. Stuttgart 1980 (Kohlhammer Verlag)

**Mellgren, A.:** Therapeutische Anwendung von Musik in Geburtshilfe und Gynäkologie. in: WILLMS 1977, s. u.

**Neuhof, H. et al.:** Die Wirkung von „Entspannungsmusik“ auf Patienten, Ärzte und Pflegepersonal einer internistischen Intensivstation. Dtsch. med. Wochenschrift. 105 (1980) 556–560

**Schaub, S.:** Musik im autogenen Training. Eine experimentelle Untersuchung. Psychother. med. Psychol. 30. (1980) 286–292

**ders.:** Zum Einfluß situativer Befindlichkeit auf die musikalische Erwartung. Musikther. Umschau Bd. 2, 4 (1981), 267–275

**Schwabe, Chr.:** Regulative Musiktherapie. Jena 1979 (VEB Gustav Fischer Verlag)

**Silbermann, A.:** Der Musikalische Sozialisierungsprozeß. Eine soziologische Untersuchung bei Schülern – Eltern – Musiklehrern. in: Strukturförderung im Bildungswesen des Landes Nordrhein-Westfalen. Eine Schriftenreihe des Kultusministers, Heft 29, Köln 1976 (Greven Verlag)

**Stern, R.:** Musiktherapie in der zahnärztlichen Praxis. in: WILLMS 1977, s. u.

**Stokvis, B. / Wiesenhütter, E.:** Lehrbuch der Entspannung. Stuttgart 1979 (Hippokrates Verlag)

**Strobel, W. / Huppmann, G.:** Musiktherapie. Grundlagen – Formen – Möglichkeiten. Göttingen 1978 (Verlag für Psychologie, Dr. C. F. Hogrefe)

**Teirich, H. R.:** Musik im Rahmen einer nervenärztlichen Praxis. in: TEIRICH, H. R. (Hrsg.): Musik in der Medizin. Stuttgart 1958 (Gustav Fischer Verlag)

**Willms, H. (Hrsg.):** Musik und Entspannung. Stuttgart 1977 (Gustav Fischer Verlag)