

## Musik und Entspannung

### (1) Definitionen:

Entweder über Symptomatik oder „kognitiv-psychologisch“ über subjektives Empfinden. Problem, eine „Spannungs-Skala“ von Anspannung →→ Entspannung zu bilden.

### (2) Musik-Entspannung:

- Musik begleitet ein nicht-musikspezifisches Entspannungsverfahren (Musikmeditation im weiteren Sinne, Einsatz bei Tiefenentspannung, Laien-Meditation, umstritten!),
- Musik ist „Meditationsgegenstand“ (Musikmeditation im engen Sinne),
- Musik ist Teil eines Trainingsprogramms, Musikentspannung als integrierter Faktor eines Lernverfahrens (Superlearning, Suggestopädie, Biofeedback mit Musik),
- Physikalisch-physiologische Musikwirkung wird zur Symptombehandlung ausgenutzt (Klangmassage, Hemi-Sync-Musik, BrainTech).
- Symptombearbeitung bei „Fehlregulation“ (Regulative Musiktherapie, auch Hintergrundmusik)
- Musikmedizin („anxiolytischer Einsatz“, Schmerzlinderung - nur Angst-Reduktion?)

Anmerkungen zum Superlearning (nach PLS):

- o Entspannungstraining - Tiefenentspannung
- o Aktives Lernkonzert (Hören und Lesen des ganzen Lerntextes, Mozart-Musik)
- o Passives Lernkonzert (in entspanntem Zustand „imaginationieren“, Texte mit Barockmusik)
- o Aktivierungs- und Festigungsphase (traditionelles Lernen mit handlungsorientierten Methoden)

### (3) Empirische Wirkungsforschung:

Als „moderierende Faktoren“, die den Entspannungseffekt von Musik beeinflussen, wurden untersucht:

- Aufmerksamkeit (Altenmüller),
- emotionale Einstellung zur Musik (Gembris 1985),
- Aktivierungsniveau vor Einsatz der Musik (Gembris 1985)

Ergebnisse von Gembris:

- o Wer vor dem Musikeinsatz bereits entspannt ist (Aktivierungsniveau gering), bei dem wirkt sowohl anregende als auch „sedative“ Musik stärker als bei demjenigen, der angespannt (Aktivierungsniveau hoch) ist.
- o Es gilt ein ISO-Prinzip auf der vegetativen Ebene: Angespante erleben schnelle/laute Musik angenehmer als langsame/leise, Entspannte erleben langsame/leise Musik angenehmer als schnelle/laute.
- o Das ISO-Prinzip gilt nicht auf der emotionalen Ebene: zwischen dem emotionalen Befinden der Person und dem emotionalen Gehalt der Musik gibt es keinen erkennbaren Zusammenhang. (Definitionen erst später!)
- o Der Entspannungseffekt ist umso größer, je mehr die Musik der jeweiligen Gestimmtheit entspricht.
- o Eine ganze Reihe von Persönlichkeitsmerkmalen (Geschlecht, Trait-Angst, Neurotizismus) haben keinen Einfluß auf den Entspannungseffekt.

### (4) Symptomorientierte Wirkungstheorien:

- Aufmerksamkeitsumlenkung,
- Lustgewinn (Wiedergewinnen von Spaß und Freude),
- Fehlregulation beheben (Kreislauf Symptom-Ursache „umkehren“),
- Gleichgewicht Körper-Geist-Seele wieder herstellen,
- „Selbstheilung“ durch Suggestion (Placebo-Effekt, der funktioniert),
- Angst bewältigen (hier eventuell sogar Ursachen-Behebung: siehe „Musik und Angst“).