



Leuphana Universität Lüneburg

Professional School

Bachelorarbeit im Studiengang „Musik in der Kindheit“

**„Entspannungsmusik –
Aspekte entspannender Musik aus Sicht von Rezipierenden“
„Relaxation Music –
Aspects of Relaxing Music from the Perspective of Recipients”**

Dörte Lange

Erstprüfer: Dr. Dirk Zuther

Zweitprüferin: Apl. Prof. Carola Schormann

Datum der Abgabe: 25.04.2023

Zusammenfassung

Das Hören von Musik hat für viele Menschen eine entspannende Wirkung. Die Musik, die für diesen Zweck verwendet wird, sogenannte "Entspannungsmusik" und ihre Eigenschaften wurden in der Literatur bisher nur selten näher beschrieben. Die vorliegende Arbeit zeigt das Vorgehen, um konsistente Merkmale oder Übereinstimmungen in musikalischen Parametern in "Entspannungsmusik" zu finden. Dafür sind theoretische Erkenntnisse über Musik, ihre Wahrnehmung und ihre Verarbeitung gesammelt worden. Parallel dazu wurde eine Umfrage zum Thema durchgeführt und ausgewertet, um Perspektiven der Rezipierenden zu verstehen. Beobachtungen von Entspannung mit Musik aus der praktischen Arbeit mit Klienten, die sich in schwierigen Lebenssituationen befinden, sind dokumentiert und analysiert worden. Damit konnte die Hypothese, dass "Entspannungsmusik" von Mensch zu Mensch unterschiedlich genutzt wird, bestätigt und schließlich die Forschungsfragen beantwortet werden. Entspannen ist ein individueller Prozess, der von vielen Faktoren beeinflusst wird, unabhängig davon, ob Musik zu diesem Zweck eingesetzt wird oder nicht. Die Erkenntnis, dass "Entspannungsmusik" so vielfältig und abwechslungsreich sein kann wie die Musikhörenden selbst, kann die Qualität der eigenen beruflichen Tätigkeit verbessern, zum Beispiel durch einen sensiblen Umgang mit den unterschiedlichen musikalischen Vorlieben anderer Menschen.

Abstract

Listening to music has a relaxing effect for many people. The music used for this purpose, so-called "relaxation music", and its properties have rarely been described in detail in the literature so far. Aiming to contribute to this area of research, this thesis describes an attempt to find consistent features or matching musical parameters in "relaxation music". For this purpose, theoretical findings about music, its perception and its processing were collected. Moreover, a survey on the topic was conducted and analysed to better understand the perspectives of recipients of "relaxation music". Lastly, observations of relaxation with music from practical work with clients who are in difficult life situations were documented and analyzed. As a result of these investigations, the hypothesis that "relaxation music" is used differently from person to person was confirmed. Relaxing is an individual process that is influenced by many factors, regardless of whether music is used for this purpose or not. The finding that "relaxation music" can be as varied and diverse as the music listeners themselves can improve the quality of one's professional activity, for example by sensitively dealing with the different musical preferences of other people.

Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung.....	II
Inhaltsverzeichnis.....	III
1 Einleitung.....	1
2 Theoretische Grundlagen und Fundierung.....	2
2.1 Musik.....	2
2.1.1 Musikalische Parameter.....	3
2.1.2 Musikrichtungen und ihre genretypischen Elemente.....	5
2.1.3 Funktionen von Musik.....	8
2.1.4 Entspannungsmusik.....	9
2.2 Musik an der Schnittstelle zwischen Psychologie und Neurobiologie.....	10
2.2.1 Hörvorgang und Musikwahrnehmung.....	10
2.2.2 Entwicklung musikalischer Vorlieben und Präferenzen.....	13
2.2.3 Entstehung von Emotionen durch den Einfluss von Musik auf Körper und Geist.....	15
2.2.4 Spiel mit Erwartungen, Stimmungen.....	16
2.3 Psychophysiologie der Anspannung und Entspannung.....	17
2.3.1 Anspannung und Stress als natürliche Gegenspieler der Entspannung.....	17
2.3.2 Entspannung.....	18
2.4 Entspannung mit Musik.....	21
2.4.1 Verschiedene Hörertypologien.....	21
2.4.2 Musikrezeption.....	23
2.4.3 Praktische musikalische Aktivitäten.....	24
3 Wissenschaftliche Methode – Empirische Untersuchung zur Nutzung von Entspannungsmusik.....	26
3.1 Vorgehensweise.....	26
3.2 Forschungsfragen und Hypothesen.....	27
3.3 Erstellen des Fragebogen bzw. Zuordnung der Fragen.....	27
3.4 Beurteilung der Güte der Fragen.....	28
3.4.1 Validität.....	28
3.4.2 Objektivität.....	28
3.4.3 Reliabilität.....	29
3.5 Stichprobenkonstruktion und Pretest.....	29
3.6 Durchführung der Fragebogenuntersuchung.....	29
4 Ergebnisse und statistische Auswertung der Umfrage.....	30
4.1 Darstellung der Ergebnisse der Fragebogenuntersuchung.....	30

Inhaltsverzeichnis

4.1.1	Allgemeine Informationen.....	30
4.1.2	Demografische Angaben zu Alter und Geschlecht der Teilnehmenden	31
4.1.3	Anzahl Rezipierender von Entspannungsmusik.....	32
4.1.4	Angaben zur Häufigkeit des Musikkonsums.....	32
4.1.5	Einordnung von Entspannungsmusik in Genres.....	33
4.1.6	Aussagen über Medien zur Musikrezeption.....	33
4.1.7	Hörgewohnheiten.....	33
4.1.8	Musikalische Parameter von entspannender Musik.....	34
4.1.9	Besondere Hinweise der Rezipierenden	37
4.2	Besondere Zusammenhänge.....	37
4.2.1	Zusammenhang von der Altersgruppen- und Geschlechterverteilung zur Frage nach gelegentlichem Musikkonsum	38
4.2.2	Der Zusammenhang von Alter und Häufigkeit des Musikkonsums.....	38
4.2.3	Häufigkeit der Mediennutzung.....	39
4.2.4	Zusammenhang von Alter und bevorzugter Musikrichtung zur Entspannung	39
4.2.5	Die Verteilung bewusst und unbewusst Hörender auf Altersgruppen	40
4.2.6	Kombinationen bestimmter Vorlieben bei Rhythmus und Tempo, Lautstärke (Frage 8-12)	40
4.2.7	Zusammenhang zwischen Genre und formalen Abläufen	41
4.2.8	Andere Tätigkeiten zur Erholung und Entspannung in Kategorien (Frage 13)	42
4.2.9	Besondere Hinweise zur Befragung (Punkt 14)	43
5	Diskussion mit Anwendungsbeispiel.....	44
5.1	Zusammenfassung und Interpretation der Umfrageergebnisse.....	44
5.2	Limitationen	46
5.3	Entspannungsmusik im Vergleich – Fünf Beispiele aus der musiktherapeutischen Praxis	48
6	Fazit.....	52
	Quellenverzeichnis	54
	Abbildungsverzeichnis.....	57
	Tabellenverzeichnis.....	58
	Anhang.....	59
	Anhang digital im gesonderten Ordner Anhang digital	60
	Anhang.....	61
	Bilder 1 - 4	61
	5. Anschreiben zum Fragebogen.....	64
	6. Fragebogen zur Umfrage „Entspannungsmusik“	65

Inhaltsverzeichnis

7. Auswertung und Ergebnissammlung der Umfrage im Survio-Report	68
Eigenständigkeitserklärung.....	86

1 Einleitung

Sowohl Spannung als auch Entspannung gehören als biologische Prozesse zum Leben.¹ In der heutigen Zeit haben die meisten Menschen auf Grund persönlicher Stressfaktoren wie Lärm, Arbeitsdruck oder ständiger Erreichbarkeit und aktueller Krisen, wie beispielsweise die Folgen der Corona-Pandemie, eine steigende Zahl von Umweltkatastrophen aufgrund des weltweiten Klimawandels sowie dem Krieg in der Ukraine das Bedürfnis, ausgleichende Betätigungen zu finden. Um dem persönlichen Empfinden von Stress und Anspannung etwas entgegenzusetzen, werden gängige Entspannungsverfahren wie Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation oder Meditation aber auch Tanzen, Lesen, Gartenarbeit oder z. B. die Entspannung mit Musik praktiziert.²

Welche Art von Musik entspannend empfunden wird, geht aus den Befragungen nicht hervor. Es wäre verlockend einfach zu glauben, Swing entspanne an luftigen Sommertagen, Hip Hop beim Abregieren nach einem Streit oder Rockmusik bei der Hausarbeit. Eine kurze Recherche im Internet mit dem Suchbegriffen „Relaxmusik“, „Meditationsmusik“ oder „Entspannungsmusik“ brachte in weniger als einer Sekunde 1.170000 Ergebnisse. Diese Art von Musik aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten, liegt als Idee für die nachfolgenden Ausführungen zugrunde.

Zu verschiedenen Aspekten von „Entspannungsmusik“ werden Erkenntnisse aus Wissenschaft und Forschung aus den Bereichen Musik und Emotionen zusammengetragen. Die weiteren Internet- und Literaturrecherchen zu Stress, entspannender Musik und zur Studienlage dieser funktionalen Musikrichtung führen zu wachsendem Interesse an dieser Thematik. Um in bestimmten Situationen und im Rahmen freiberuflicher musiktherapeutischer Tätigkeit, Möglichkeiten der Rezeption in Zukunft besser nutzen zu können, wird eine Umfrage zu diesem Thema erstellt. Die Befragten werden aufgefordert, sich zu Musikrichtungen, Medien, Hörverhalten und verschiedenen Parametern ihrer bevorzugten Musik zu äußern. Damit kann eine Annäherung an die Forschungsfrage - „Lassen sich mit Hilfe der statistischen Auswertung von Befragungen Musikhörender zum Thema „Entspannungsmusik“ charakteristische Kennzeichen dieser Musik übereinstimmend feststellen?“ – gelingen. Theoretische Bezüge zu den Bereichen Musik und Emotionen dienen als wissenschaftliches Fundament. Die Darstellung relevanter Umfrageergebnisse und Korrelationen werden im Mittelteil dieser Arbeit diskutiert. Am Ende werden ein Vergleich aus der Praxis zwischen fünf verschiedenen beobachteten Einsatzmöglichkeiten von „Musik zur Entspannung“ und das eigene Fazit über den Erkenntnisgewinn die vorliegende Bachelorarbeit abschließen.

¹ Vgl. Stegemann, T. (2020). Was MusiktherapeutInnen über das Gehirn wissen sollten. Neurobiologie für die Praxis. 2. Aufl. München: Ernst Reinhardt Verlag. S. 153-161.

² Vgl. Techniker Krankenkasse (2021). Stressestudie „Entspann dich, Deutschland“ - TK-Stressestudie 2021. Abgefragt am 18.2.2023 von <https://www.tk.de/techniker/unternehmensseiten/unternehmen/broschueren-und-mehr/stressestudie-2021-2026692?tkcm=ab>

2 Theoretische Grundlagen und Fundierung

Welche theoretischen Grundlagen sagen etwas über den Charakter oder die Funktionen von Musik aus und was genau ist die Ursache dafür, dass manche Musik entspannend empfunden wird? Dieses Kapitel widmet sich den relevanten Begriffsdefinitionen, Theorien, Modellen und dem Stand der Forschung zur wissenschaftlichen Einordnung von Musik.

2.1 Musik

Der Begriff „Tonkunst“³ beschreibt Musik als Kunst, welche „ihr Material aus dem Reich der Töne entnimmt“.⁴ In den Mythen der griechischen Antike wurde erklärt, diese sei ein Geschenk Apollos und der Musen an die Menschen. Ihre geschichtliche Entwicklung ist mit der Menschheitsgeschichte eng verwoben.⁵ Je nach geltenden Gesetzmäßigkeiten werden Töne, Klänge, Geräusche und Pausen rhythmisch, melodisch, harmonisch oder frei gruppiert und zeitlich zu einer Komposition gegliedert, zu einem Kunstwerk. „Wenn Menschen Klänge im Takt passend zu einer Tonleiter produzieren, erkennen wir dies als *Musik*.“⁶ Obwohl es weltweit viele verschiedene Skalen zur Aneinanderreihung von Tönen gibt, wie z. B. diatonische und pentatonische, Ragas und Jazz- oder Kirchenskalen, können Musikstücke auch ohne Regelwerk aus der Situation heraus mittels akustischer Ereignisse spielerisch, improvisierend erfunden werden. „Man kann Musik nicht anfassen – sie existiert nur in dem Moment, in dem sie wahrgenommen wird –, und dennoch kann sie unsere Sicht auf die Welt beeinflussen.“⁷ Denn oft erklingt sie in sozialen Zusammenhängen als Ausdruck für Gefühle und ist heute aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Die Elemente, aus denen Musik entsteht und Parameter zum Beschreiben und Gestalten von Musik, werden im Folgenden dargelegt.

³ Lobe, J.C. (1865), Neumann, W. (Hrsg.) (1965). Katechismus der Musik. Neubearbeitung und Erweiterung. Leipzig: VEB Breitkopf & Härtel Musikverlag. S.7.

⁴ Neumann, W.,(1965), S.7.

⁵ Vgl. Ziegenrucker, W. (2017). ABC Musik. Allgemeine Musiklehre. (Neuausgabe) 8. korrigierte Aufl. Wiesbaden: Breitkopf & Härtel. S.9.

⁶ Kölsch, S. (2019). Good Vibrations. Die Heilende Kraft der Musik. Berlin: Ullstein Buchverlage GmbH. S.9.

⁷ Byrne, D. (2019).Wie Musik wirkt. 2. Aufl. Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag. 2. Aufl., S.9.

2.1.1 Musikalische Parameter

Rhythmus

Der Rhythmus einer Musik entsteht durch die Länge beziehungsweise die Dauer der Töne. Durch die Aneinanderreihung der kurzen und langen Töne entsteht eine zeitliche Gliederung der Klangereignisse. Dadurch wird der Rhythmus zu einem Gestaltungsmittel. Trotz verschiedener Akzentuierungen und Anordnungen der Schwerpunkte von rhythmischen Strukturen, kann meistens ein Grundschlag als Puls der Musik empfunden werden. Sind Töne in bestimmten Abfolgen betont oder gewichtet, wird dies als Metrum wahrgenommen.

Rhythmen können taktweise geordnet werden.⁸ Die Takte bilden so die gleichmäßigen Rahmen für rhythmische Strukturen, welche in der Musik relativ sind. Dies wird durch Rhythmusbeschreibungen wie beispielsweise ruhig, tanzbar, galoppierend, plätschernd und wiegend deutlich.

Tempo

Das Tempo bestimmt „die absolute Dauer der einzelnen Notenwerte“.⁹ Das Zeitmaß wird entweder mit Schlägen pro Minute genau angegeben oder durch relative Tempobezeichnungen ungefähr beschrieben. Diese stehen häufig in Italienisch, aber seit Robert Schumann auch auf deutsch am Anfang eines Musikstückes. Durch die Begriffe „Largo“, was „breit“ bedeutet oder „Allegro non troppo“ für „nicht allzu schnell“ und Musizieranweisungen wie beispielsweise „Rasch“ oder „Sehr feierlich und langsam“ vereinigen sich Tempo- und Ausdrucksbezeichnungen. Für die Übergänge verschiedener Tempi in Form von Steigerungen oder Verminderungen gibt es ebensolche Bezeichnungen. Im Gegensatz dazu braucht Agogik, der Begriff für minimale Temposchwankungen während der ausdrucksvollen, dynamischen Aufführung und Interpretation von Musik, keine nähere Beschreibung in der Musiksprache.¹⁰

Klang

„Klang“ werden in der Physik Schallereignisse genannt, welche durch periodische Schwingungen von elastischen Körpern erzeugt werden. In der Musik bestehen Klänge aus einem Grundton mit seinen Obertönen. Diese Partialtöne überlagern mit ihren ganzzahligen Vielfachen der Grundschwingung die Frequenz des Grundtons aus periodischen Schwingungen. Musiker sprechen bei diesem akustischen Ereignis vom „Ton“ und definieren Klang als Zusammenschwingen von zwei oder mehreren Tönen. Die Klangfarbe eines Tons entsteht durch mitschwingende Obertöne in unterschiedlicher Anzahl, Stärke und Zeitdauer sowie durch Ein- und Ausschwingvorgänge und andere Faktoren wie beispielsweise die Resonanz. Aus unregel-

⁸ Vgl. Ziegenrucker, (2017), S.49.

⁹ Grabner, H. (1988). Allgemeine Musiklehre. Kassel: Bärenreiter-Verlag. 17. Aufl. S.32.

¹⁰ Vgl. Grabner, (1988), S.32-34.

mäßigen Schwingungen dagegen entstehen Geräusche, welche seit dem 20. Jahrhundert als Bereicherung in der Musik verwendet werden.¹¹ Beispielhaft ist hierfür die „Musique concrète“. Ihr Initiator Pierre Schaeffer beschreibt: „Unsere Musik haben wir ‚konkret‘ genannt, weil sie auf vorbestehenden Elementen einerlei welchen Materials – seien es Geräusche oder musikalische Klänge – fußt und dann experimentell zusammengesetzt wird“.¹² Verschiedene klangliche Erlebnisse entstehen nicht nur durch unterschiedliche Tonsysteme oder Skalen in diversen Tonarten mit ihrer jeweiligen Ordnung der Halb- und Ganztonschritte. Sie entstehen ebenso durch Harmonik, die Zusammenklänge, welche sich erst nach und nach aus der Einstimmigkeit und dem mittelalterlichen Nach- und Nebeneinander einzelner Stimmen entwickelt hat. Im Laufe der musikgeschichtlichen Epochen bildeten sich immer vielfältigere klangliche Mittel aus – bis hin zur Atonalität, der oben genannten „Musik concrète“ und anderen elektronisch erzeugten Musikrichtungen.¹³

Melodie

Neben dem zeitgliedernden Rhythmus und der „Harmonie als vertikales Zusammenstimmen“¹⁴ gehört die Melodie als horizontal verlaufende Komponente zu den Inhalten von Musik. Die Art, die Gestaltung, die Abfolge der Intervalle, der Textbezug, die Tonalität und der Ausdruck einer melodischen Musik hängt von sehr vielen Faktoren ab, nicht zuletzt von Kulturen, denen sie entstammen, und in denen sie weiter verbreitet werden.

Dynamik

Die Dynamik ist die Bezeichnung für Kraft und Stärke. Die musikalischen Kraft- und Stärkegrade zeigen sich als wichtiges Gestaltungsmittel. Laut- beziehungsweise Tonstärkeänderungen können entweder durch die Echodynamik mittels zurückhaltend gespielter Wiederholungen deutlich werden oder als Terrasendynamik bei Abwechslungen von verschiedenen Instrumentengruppen oder Chor und Solisten. Das An- und Abschwelen von Lautstärke ist als Übergangsdynamik zu bezeichnen. Die dynamischen Spielanweisungen hierfür sind oft mit Abkürzungen der italienischen Tonstärkegrade im Notentext vermerkt. Beispielhaft sind hier *ff* für fortissimo, auf deutsch sehr stark, oder *p* für piano, was leise bedeutet, sowie *cresc.*, *crescendo*, *<* (Zeichen) für die Zunahme der Lautstärke und Zusätze wie *poco a poco* für allmählich beziehungsweise Stück für Stück.¹⁵

¹¹ Vgl. Ziegenrucker, W., (2017), S. 11-14.

¹² Kühn, C. (1981). Musiklehre. Köln: Laber-Verlag, S.51.

¹³ Vgl. Grabener, H., (1988), S. 134-152.

¹⁴ Kühn, C., (1981), S.182.

¹⁵ Vgl. Ziegenrucker, W., (2017). S.228-229.

Form

Um die Form oder die Gliederung eines Musikstückes zu erfassen, können folgende drei Prinzipien herangezogen werden: Wiederholung, Variation und Kontrast. Diese Kriterien beziehen sich auf kleine musikalische Sinneinheiten, wie ein Motiv oder ein Thema. Größere Formeinheiten können je nach Länge Perioden, Sätze, Liedformen und Improvisationen sein, sowie viele andere mehr.

Charakter und Ausdruck

Charakter und Ausdruck einer Musik unterliegen schon im Entstehungsprozess ihrer Aufgabe oder Funktion. Urheber wollen mit ihrer Musik eine bestimmte Wirkung erzielen, um einem Zweck zu dienen. Beispiele hierfür sind Tanzmusik, Werbemusik, Militärmusik Trauermusik, Sounddesign oder Hintergrundmusik. Während im letzten Jahrhundert noch ernste- (E-Musik) und Unterhaltungsmusik (U-Musik) unterschieden wurden, dient „unsere ganze Musik heutzutage in der Gesellschaft - wie sie wahrgenommen wird – eigentlich als Funktionsmusik, als Gebrauchsmusik“. ¹⁶ Diverse Unterscheidungsmerkmale wie Rhythmus, Tempo, Klang, Harmonie, Melodie, Dynamik, Form oder Art lassen eine Zuordnung in die vielgestaltigen Genres zu.

2.1.2 Musikrichtungen und ihre genretypischen Elemente

Das Musikinformationszentrum des Deutschen Musikrates unterscheidet die Genres (siehe Tabelle 1):

Tabelle 1: Genre-Beschreibungen. Quelle: eigene Zusammenstellung

Genres	Kurzbeschreibung	Musikalische Parameter
Pop- und Rockmusik	<p><u>Popmusik</u> besteht aus tanzbaren Rhythmen, elektronischen Sounds, wird kommerziell produziert, ist vorher von einer typischen Band eingespielt, hat einfache Melodien, ist durch verschiedene Stile populärer Musik beeinflusst, leicht singbar und oft in Strophen mit Refrain gegliedert.</p> <p><u>Rockmusik</u> unterscheidet sich vom Pop durch anspruchsvolle improvisierte Soli der Musiker als Singende, an Gitarre, Keyboard oder am Schlagzeug, wird in binär aufgeteilte Achtelnoten gespielt.</p>	<p>Wichtigste Merkmale: Gesang und durchlaufender Puls (Beat)</p> <p>Takt: überwiegend im 4/4Takt, meist 8- oder 16-taktig</p> <p>Tempo: 60-135 BPM¹⁷</p> <p>Tonmaterial: besteht meist aus einer Dur- oder Molltonart</p> <p>Form: Intro-Strophe-Chorus, Bridge-Refrain-Outro</p>

¹⁶ Platzgumer, H. (2013). Musik von heute plärrt, kreischt und fiept. Deutschlandfunk Kultur. Abgefragt am 11.02.2023 von <https://www.deutschlandfunkkultur.de/musik-von-heute-plaerrt-kreischt-und-fiept-100.html>

¹⁷ Kah, R. (2022). Was ist BPM in der Musik? Einfach erklärt + Beispiele. Abgefragt am 18.02.2023 von <https://ronaldkah.de/bpm-musik/#:~:text=Die%20durchschnittliche%20BPM%20Zahl%20von,oder%20auch%20schneller%20komponiert%20werden.>

Genres	Kurzbeschreibung	Musikalische Parameter
Oldies, Evergreens	Mit <u>Oldies</u> werden „alte“ Musiktitel aus den Bereichen Rock, Pop und Schlager zusammengefasst, die in den 1950-er bis 1970-er Jahren aktuell waren. <u>Evergreens</u> sind über lange Zeit sehr bekannte alte Titel. ¹⁸	Siehe Pop- und Rock- oder Schlagermusik, je nach Titel
Deutsche Schlager	„Schlager“ ist ein Synonym für „einen Hit, der eingeschlagen hat.“ Schlager haben deutsche, gut singbare Texte mit Themen wie Liebe, Fernweh oder Harmonie und einfache musikalische Strukturen.	Rhythmus: einfach, gut zum Mitklatschen Form: Strophen und Refrain Text: deutsch, leicht zu singen
Country, Folk, Weltmusik	<u>Countrymusik</u> besingt schnell und virtuos das Leben in Amerika und wird von Fiddle, Banjo, Bass oder Akustikgitarre begleitet. <u>Folk</u> dagegen hat seinen Ursprung in England um 1650 und besingt Geschichten, Mythen und Legenden <u>Weltmusik</u> (World Music) ist inter- und transkulturell mit traditionellen und ethnischen Elementen oft modern produziert und vermarktet.	Melodien: eingängig, populär, erzählend je nach Text Instrumentation: auf volkstümlichen Instrumenten virtuos gespielt Form: Strophen mit und ohne Refrain
Klassik, Konzerte, Sinfonien	Die Gesamtheit der europäischen Kunstmusik wird umgangssprachlich Klassik genannt. In der historischen Epoche von 1730-1830 sind Notationen komplexer Musikformen wie Symphonien, Sonaten und Konzerte entstanden neben vielen anderen Gattungen.	Musikalische Parameter: Werke nach traditioneller Tonsetzlehre komponiert und notiert Harmonien/Klang: wichtigstes Kennzeichen klassischer Werke. Formaler Aufbau der Werke in taktgenauen Proportionen.
Blues, Spirituals, Gospels	<u>Blues</u> ist seit Ende des 19. Jahrhunderts die Musik der afroamerikanischen Gesellschaft in den USA. Blues, Spirituals und Gospels haben ihren Ursprung in der afrikanischen Musizierpraxis und der Vermischung verschiedener Musikkulturen. Hierbei gelten <u>Spirituals</u> als Quelle für Gospels mit religiösen, sehnstsvollen Texten. Aufgrund von Unterdrückung und strengem Reglement der jeweils Herrschenden konnten Traditionen unterdrückt werden, andererseits mischten sich Tanz, Improvisation und christliche Gesänge im Gottesdienst und veränderten diese.	Blues: besteht aus 12 Takten, Harmonieschema T-S-T-D-T Rhythmen: Polyrhythmen, die sich überlagern, zirkulieren und wiederholen, Synkopen Klang: Entwicklung von Pentatonischen Gesängen zu“ Blue Notes“ in Dur- und Mollskalen Instrumente: Klatschen, Stampfen, Trommeln Form: Mehrstimmigkeit, Call/Response und Improvisation sind musikalische Muster

¹⁸ Vgl. Herweh, P. (2022). Lexikon der Musik. Abgefragt am 12.2.2023 von <https://www.lexikon-der-musik.de/oldies/>

Genres	Kurzbeschreibung	Musikalische Parameter
Chansons	Chansons ist eine in Frankreich entstandene alte Liedform, die sich in der musikalischen Gestaltung stark an Texten ausrichtet, welche gesungen dargeboten werden.	Melodien, Instrumentation und Tempo zur Begleitung sind textabhängig gestaltet Rhythmus von Tanz-, Rock- und Swingmusik beeinflusst, Musikalischen Parameter können innerhalb eines Chansons variieren
Hard Rock, Heavy Metal	<u>Hard Rock</u> (engl. für „Harter Felsen“) ist eine Strömung der Rockmusik. <u>Heavy Metal</u> steht für die daraus hervorgegangene Musikströmung und eine Lebenskultur.	Extreme vibrierende Lautstärke als vorstechendes Kennzeichen, Gesang und verstärkte Gitarre vordergründig, oft verzerrt pentatonische Melodien über Texten von „Helden“ mit einfachen Harmonieschemata, unkomplizierte Rhythmen im 4/4-Takt
House, Dance, Techno	<u>House</u> ist ein Stil der tanzbaren elektronischen Musik der 1980er Jahre. Synonym dazu wird <u>Dance</u> verwendet. <u>Techno</u> ist als schnellere Variante dieses Genres daraus hervorgegangen.	Vordergründige durchgehende Rhythmen in Viertel- und Achtelnoten im 4/4-Takt, erzeugendes Instrument ist der Drumcomputer, Tempo von 110-130 bpm
Jazz	Jazz steht für improvisierte Musik vielfältigen Ursprungs. Elemente aus Spirituals, Blues, afroamerikanischer Musikpraxis wie beispielsweise Call und Response verbinden sich mit europäischen Musikelementen wie Harmonik und Melodik.	Rhythmen in swingiger und synkopischer Aufteilung, Groove, Polyrythmik, Off-Beat, spontane Improvisationen (frei, über Melodien oder Akkordfolgen), individuelle Tonbildung und Stilistik der Musiker
Oper, Operette	Sowohl <u>Oper</u> als auch Operette sind musikalische Werke, deren szenische, dramatische Handlungen durch Gesang und Instrumentalmusik auf der Bühne dargestellt werden. <u>Operette</u> bedeutet „kleine Oper“.	Elemente und Parameter der Musik bestimmen Gesang, Darstellung und instrumentale Vertonung der zugrundeliegenden Dichtung.
Volksmusik ¹⁹	Volkstümliche Musik, ist die für eine bestimmte Volksgruppe oder ein bestimmtes Land typische, traditionelle Musik.	Typische Merkmale wie Tonraum, Melodik, Rhythmik und Harmonik entsprechen den Traditionen des Landes.

¹⁹ Vgl. Deutscher Musikrat (2021). „Genres“. Bevorzugte Musikrichtungen nach Alter. Statistik Musikinformationszentrum (MIZ). Abgefragt am 11.2.2023 von https://miz.org/sites/default/files/statistics/31_Bevorzugte_Musikrichtungen_Altersgruppen.pdf

2.1.3 Funktionen von Musik

So vielfältig die verschiedenen Musikrichtungen in der Tabelle oberhalb des Kapitels mit ihren diversen Eigenschaften beispielhaft beschrieben sind, so unterschiedlich können die Aufgaben, Zwecke beziehungsweise Funktionen von Musik sein. Ihre Verwendung in der europäischen Musikgeschichte war lange Zeit festgelegt auf die Ausübung zur Ehre Gottes oder zur Unterhaltung bei Festen als Tafel- und Tanzmusik.

Vor einhundert Jahren wurde noch zwischen Gebrauchs- oder Unterhaltungs- und Kunstmusik unterschieden. Heute sind im „Handbuch Funktionale Musik“ von 2017 ganz unterschiedliche Artikel zu praktischen Anwendungsgebieten nachzulesen, wie Musik in öffentlichen Räumen, am Arbeitsplatz, in der Gastronomie oder in Fahrzeugen, beim Sport, in der Musiktherapie, in Telefonwarteschleifen, Videospielen und Filmen. In verschiedenen Kontexten unterscheiden sich die Funktionen und Wahrnehmungsmöglichkeiten.²⁰ Weil Musik aktivieren, zum Bewegen und Tanzen anregen kann, zu sozialen Praktiken auffordert, jemanden in verschiedene Stimmungen und emotionale Zustände versetzen kann, Erinnerung auslösen, das Alltagsverhalten beeinflussen und immer individuell differenzierte Wirkungen zeigen kann, muss zur Einschätzung des Musikgebrauchs und seiner Funktion immer der Mensch in seiner „psychophysische[n] Ganzheit“²¹ beachtet werden.

Eckard Altenmüller unterscheidet folgende Funktionen von Musik in seinen Vorträgen:

„Anthropologische ‚Funktionen‘ von Musik

1. Mutter-Kind-Bindung
2. Gruppen-Bindung
3. Verhaltenssynchronisation / Tanz / „Entertainment“
4. Stimmungsmodulation / Mitteilung von Gefühlen / Glücksgefühle
5. Trance / Bewusstseinsveränderung
6. Liebeswerbung / Verborgene Qualitäten

²⁰ Vgl. Rötter, G. (2020). Handbuch Funktionale Musik. Psychologie – Technik – Anwendungsgebiete. Wiesbaden: Springer Nature. S. 5-12.

²¹ Hesse, H.-P. (2003). Musik und Emotionen. Wissenschaftliche Grundlagen des Musikerlebens. Wien: Springer-Verlag. S. 8.

7. Spiritualität / Totenkult²² und

„Biologische ‚Funktionen‘

1. Hörtraining – Spracherwerb – Emotionale Kompetenz
2. Aufmerksamkeitsmodulation – Selbstunterstützung – Spannungsreduktion
3. Neuronale Vernetzung – Anlage multipler Repräsentationen
4. Gedächtnisunterstützung
5. Gesundheitsförderung
6. Heilung.²³

2.1.4 Entspannungsmusik

„Musik ist für viele Menschen zum Begleiter in ihrem Alltag geworden, beim Essen, Trinken, beim Nichtstun, beim Autofahren, auf dem Weg zur Arbeit usw. Sie hat die Aufgabe, positive emotionale Stimmungen zu erzeugen, für Entspannung zu sorgen, aber auch anzuregen, damit die Dinge leichter von der Hand gehen.“²⁴

So deutlich das Ziel ist, sich durch die Beschäftigung mit Musik, Entspannung zu verschaffen, gibt es keine eindeutige Festlegung auf ein bestimmtes Genre oder eine besondere Art von Musik. Gembris schreibt in der Einleitung seiner überarbeiteten Dissertation für die Reihe „Beiträge zur Systematischen Musikwissenschaft“ von den unterschiedlichen „Mitteln und Wege[n]“: „Der eine tanzt bis zur Erschöpfung zu aggressiver Rockmusik oder hört Schlager aus dem Hintergrund, der andere lauscht filigraner Meditationsmusik, ein dritter legt Beethoven, Brahms oder Blasmusik auf den Plattenteller, der nächste besucht eine Opernvorstellung oder sieht sich Videoclips an.“²⁵ Um die Prozesse, welche trotz unterschied-

²² Altenmüller, E. (2017). Vortrag: Appolos Gabe: Wie Musizieren das Gehirn verändert. Ab Minute 17.45 bis Minute 21.00. Abgefragt am 26.03.2023 von <https://www.youtube.com/watch?v=Zu7IFLJzzM8>

²³ Altenmüller, E. (2017). Vortrag: Appolos Gabe: Wie Musizieren das Gehirn verändert. Ab Minute 21.00 bis Minute 23.10. Abgefragt am 26.03.2023 von <https://www.youtube.com/watch?v=Zu7IFLJzzM8>

²⁴ De la Motte-Haber (2017. in Rötte, G. (2017)(Hrsg.), S. 11.

²⁵ Gembris, H. (2006). Musikhören und Entspannung. Theoretische und experimentelle Untersuchungen über den Zusammenhang zwischen situativen Bedingungen und Effekten des Musikhörens. S. 15. Abgefragt am 19.02.2023 von https://kw.uni-paderborn.de/fileadmin/fakultaet/Institute/IBFM/Downloads/DISS_Neue_Version_2006-1.pdf

licher Hör-, Konsum- und Umgangsgewohnheiten zum Entspannungseffekt mit Musik führen, besser zu verstehen, werden im Folgenden Vorgänge der Musikpsychologie näher betrachtet.

2.2 Musik an der Schnittstelle zwischen Psychologie und Neurobiologie

„Musik entsteht im Gehirn“ ist grob zusammengefasst das Forschungsergebnis verschiedener Wissenschaftler unserer Zeit, denn die in Schwingung versetzten Luftmoleküle allein bleiben ohne den Hörvorgang mit Impulsen an das Gehirn „wackelnde Luft“²⁶ In den letzten Jahren ist es durch zahlreiche Untersuchungen und die Verbesserung bildgebender Verfahren sowie den technischen Fortschritt möglich geworden, verschiedene Zusammenhänge der Musikverarbeitung genauer zu erforschen und zu beschreiben.²⁷ Die Fragen, „Wie wie Musik wahrgenommen?“, „Warum und wie werden wir von Klängen berührt?“ und „Welchen Einfluss kann Musik auf Körper und Geist des Menschen ausüben?“ bestimmen die weiteren Ausführungen.

2.2.1 Hörvorgang und Musikwahrnehmung

Mit dem Gehör, einem der fünf Sinne des Menschen, werden akustische Informationen in Form von Schallwellen mit einer Frequenz im Bereich von 20- 20000 Hz²⁸ aufgenommen und in elektrische Impulse umgewandelt. Schallwellen entstehen, wenn elastische Körper (Schallerzeuger) durch äußere Einwirkungen zum Schwingen gebracht werden, wie beispielsweise die Saiten eines Instrumentes. Über ein Medium (Schallträger), z. B. Luft oder Wasser werden die Schallwellen weiter geleitet und gelangen zum Ohr (Schallempfänger).²⁹ Von dort werden diese durch verschiedene physiologische Vorgänge erst an der Ohrmuschel aufgefangen, dann zum Trommelfell weitergeleitet und im Mittelohr durch Hammer, Amboss und Steigbügel mechanisch verstärkt, beziehungsweise gedämpft, wenn der Schalldruck zu groß wird. Anschließend treten die Schallwellen durch das ovale Fenster ins Innenohr mit dem Corti-Organ, welches mit über 15000 Sinneszellen (Härchen) ausgestattet ist (siehe Abbildung 1). Die Mechanismen für das Umwandeln von Druckschwankungen (Schall) in elektrische beziehungsweise neuronale Impulse sind bis heute nicht vollständig geklärt. Wie die Härchen durch Umbiegen in die eine oder andere Richtung den Ionenfluss und die -konzentration beeinflussen, erfolgt nach dem Prinzip des Konzentrationsausgleichs. Dabei entsteht Spannung, welche gemeinsam mit der Ausschüttung eines Botenstoffs (Neurotransmitter) zum Aktionspotential der Sinneszellen wird. Aus physikalischer Schwingung wird physiologische Informa-

²⁶ Vgl. Spitzer, M. (2022). Das musikalische Gehirn. 2. Aufl. München: Münchener Verlagsgruppe GmbH. S. 7-9.

²⁷ Vgl. Levitin, D. J. (2014). Der Musik-Instinkt. Die Wissenschaft einer menschlichen Leidenschaft. Berlin, Heidelberg: Springer Spektrum, S. XXI-XXIV.

²⁸ Vgl. Schmidt, L. Walter, U. (2021). Zu viel um die Ohren. Wie Stress das Hören verändert. München, Salzburg: Ecowin Verlag bei Benevento Publishing, S. 30.

²⁹ Vgl. Ziegenrucker, (2009), S. 10 ff.

tion.³⁰ Die neuronalen Impulse setzen sich über den Hörnerv und die Hörstationen der klassischen Hörbahn innerhalb weniger Mikrosekunden bis zu den verschiedenen Hirnarealen zur Verarbeitung fort.³¹

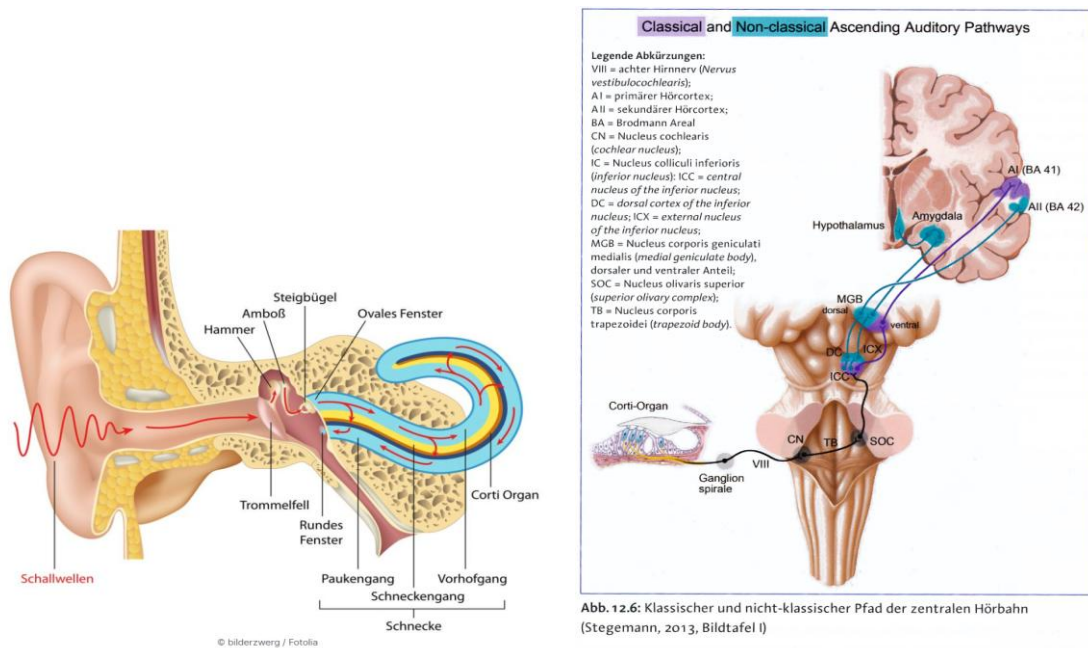


Abbildung 1: Das menschliche Gehör Quelle: Bilderzweg Fotolia³² und Klassischer und nicht-klassischer Pfad der zentralen Hörbahn Quelle: Stegemann T., 2020, S. 165

Bevor aus einzelnen Schallereignissen Musik wahrgenommen werden kann, durchlaufen die Impulse des Schalls den Hirnstamm, wo auditorische Kerne (Nuclei) die Verbindung untereinander und zu anderen Gehirnarealen halten. Auf jeder Station der Hörbahn, die wie ein Hörlabyrinth beschrieben ist, wird eine andere Schalleigenschaft gemessen und an den Hirnstamm zurück gemeldet. So wird der Schall in seine vielen Einzelkomponenten zerlegt, wie beispielsweise die Lautstärke, Länge, Frequenz, zeitliche Veränderungen und andere, um ihn zuerst zu orten.

³⁰ Vgl. Jourdain, R. (1998). Das wohltemperierte Gehirn. Wie Musik im Kopf entsteht und wirkt. Heidelberg und Berlin, Spektrum Akademischer Verlag GmbH, S. 32-33.

³¹ Vgl. Spitzer, M. (2014). Musik im Kopf. Hören, Musizieren, verstehen und Erleben im neuronalen Netzwerk. 2. Aufl. Stuttgart: Schattauer GmbH, S. 53 - 60.

³² bilderzweg Fotolia. Das menschliche Gehör. Abgefragt am 14.4.2023 von https://stock.adobe.com/de/search?filters%5Bcontent_type%3Aphoto%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Aillustration%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Azip_vector%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Avideo%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Atemplate%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Ad%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Aimage%5D=1&order=relevance&safe_search=1&limit=100&search_page=1&search_type=autosuggest&acp=2&aco=0hr&k=ohr+h%C3%B6ren&get_facets=0&asset_id=58900095

Für die Evolutionsgeschichte der Menschheit hat sich dies als wichtig zum Überleben herausgestellt. Die Musikwahrnehmung beruht auf den gleichen Strukturen und Mechanismen. Die weitere Verarbeitung findet in den hochentwickelten Teilen der Großhirnrinde statt. Dort werden durch die feuernden Nervenzellen des Hirnstamms nicht nur die unterschiedlichen Geräuschequellen geordnet, sondern auch Areale für Aufmerksamkeit, Erinnerungen und Lernen angeregt (siehe Anhang Bild 1).³³

Im Gehirn werden gegebenenfalls auch Aktionspotentiale gehemmt, um beispielsweise Töne von Nebengeräuschen zu trennen. Im Kurzzeitgedächtnis können die Wahrnehmungen gespeichert werden, um sinnvolle Einheiten von Musik oder Sprache letztlich zusammenzufügen. Dies gelingt mit Hilfe angelernter Mustererkennung, wie z. B. die Intensität oder die Veränderungsrate eines Tons, welche endlos, immer wieder miteinander verglichen und verknüpft werden. Hierbei sind beide Hirnhälften auf verschiedene Analysen spezialisiert. Dank ihrer Verbindung durch den Balken können die Arbeitsergebnisse von beiden Hirnhälften ausgetauscht werden. Die Repräsentation zeitlicher Abfolgen in der Musik ist noch nicht bis ins Detail erforscht. Musikalische Parameter wie Lautstärke, Klangfarbe, Tonraum oder Rhythmen werden mit Hilfe von Kategorisierungen³⁴ als Gedächtnisleistung eingeordnet, welche in fortlaufenden Lernprozessen immer mehr ausdifferenziert werden. Außerdem greift das Gehirn bei der Melodieerkennung auf die Gestaltgesetze zu. Diese dienen dem Erkennen verschiedener Ordnungen, Schemata, Erwartungen oder Ähnlichkeiten.³⁵ Harmonien werden als Verknüpfungen gleichzeitig erklingender Töne auch durch das In-Beziehung-Setzen verarbeitet. Wenn sich die aufeinander aufbauenden Entwicklungsstufen von harmonischen Vorstellungen bei Kindern³⁶ entfalten, sind Parallelen zur musikgeschichtlichen Entwicklung der abendländischen Musikkultur der letzten 700 Jahre erkennbar. Die Analyse dieser Entwicklungen lässt Rückschlüsse auf Abstufungen der Gedächtnisleistungen zu.³⁷

Von der Antike bis ins 19. Jahrhundert sind immer wieder Wirkungen von Musik beschrieben worden. Erst seit Wilhelm Wundt 1879 ein psychologisches Labor in Leipzig eröffnet hat, werden gezielt Experimente zum Erleben beim Musikgenuss durchgeführt.³⁸ Heute initiiert die Musikforschung zahlreiche Studien über die Grundlagen der Musikwahrnehmung. Diese sind z. B. für das Internationale Zentralinstitut für das Jugend- und Bildungsfernsehen (IZI) von Heike vom Orde zusammengefasst worden. Sie fügt ausgewählte

³³ Vgl. Jourdain, (1998), S. 46-51.

³⁴ Vgl. Jourdain, (1998), S. 93-95.

³⁵ Vgl. Frieler, K. in Lehmann, A. C., Kopiez, R. (Hrsg.) (2018). Handbuch der Musikpsychologie. Kapitel 5.3. Gruppierung, Ordnung und Ähnlichkeiten in der Musik. Bern: Hogrefe Verlag, S. 516-539.

³⁶ Vgl. Edwin E. Gordongesellschaft Deutschland e.V. (1983-2023). Süberkrüp, A. „Einführung in die Music Learning Theorie“. Abgefragt am 12.03.2023 von <https://www.gordon-gesellschaft.de/edwin-gordons-music-learning-theory-eine-einfuehrung/>

³⁷ Vgl. Jourdain, (1998), S. 127.

³⁸ Bruhn, Oerter, Rösing (Hrsg.)(1993). Musikpsychologie, Ein Handbuch. Reinek: Rowohlt Taschenbuch GmbH,S.22

Studien über „Die Entwicklung von Musikwahrnehmung und –präferenzen bei Kindern“ in einer Forschungsdokumentation zusammen.³⁹ Andere Studienergebnisse verdeutlichen Aspekte der subjektiven Verarbeitung von Rhythmen⁴⁰ oder die Rolle von Tonhöhen- und Timing-Hinweisen bei der Wahrnehmungsgruppierung von Musik⁴¹ und viele andere.

2.2.2 Entwicklung musikalischer Vorlieben und Präferenzen

Wenn Menschen Musik hören, ordnet ihr Gehirn die grundlegenden „Musikbausteine“⁴² der Klänge, wie oben beschrieben wurde, zu verschiedenen Konzepten einer höheren Wahrnehmungsverarbeitungsebene. Die einzelnen Elemente aller „Klänge sind Lautstärke, Tonhöhe, Melodielinie (Kontur), Dauer (oder Rhythmus), Tempo, Klangfarbe [,] und Wiederhall.“⁴³ Hierbei sind nahezu alle Hirnregionen beteiligt (siehe Abbildung 2 und Anhang Bild 1).

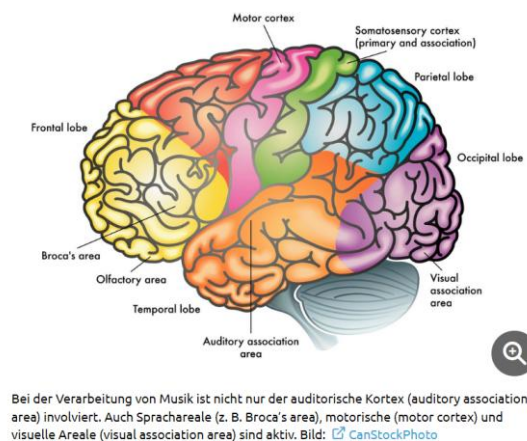


Abbildung 2: Bei der Verarbeitung von Musik beteiligte Hirnareale. Quelle: robo 3000, 2013, CanStock-Photo⁴⁴

³⁹ Siehe Orde, vom H. (2022). Die Entwicklung von Musikwahrnehmung und –präferenzen bei Kindern. Eine Übersicht zu ausgewählten Forschungsergebnissen. Abgefragt am 12.03.2023 von <https://izi.br.de/deutsch/forschung/forschung.htm> und https://izi.br.de/deutsch/publikation/televizion/35_2022_1/vom_Orde-Die_Entwicklung_von_Musikwahrnehmung.pdf

⁴⁰ Baath, R. (2015). Subjective rhythmization: A replication and an assessment off two theoretical explanations. Abgefragt am 12.03.2023 von https://www.sumsar.net/papers/baath_subjective_rhythmization_2015.pdf

⁴¹ Deutsch, D. (2012). Grouping mechanisms in music. In D. Deutsch (Hrsg.), The psychology of music. Cambridge, MA: Academic Press, 3. Aufl. S. 183-248.

⁴² Levitin, (2014), S. 3.

⁴³ Levitin, (2014), S. 3.

⁴⁴ Rob 3000 (2013). Bereiche des Gehirns. Abgefragt am 23.04.2023 von <https://www.canstockphoto.ch/bereiche-des-gehirns-49524015.html>

In der Forschung zerlegen Wissenschaftlerteams die Töne in ihre einzelnen Parameter und beobachten die Aktivitäten des Gehirns. In der Musikwissenschaft wird die Ästhetik des Gesamteindrucks beim aktiven Zuhören diskutiert, während Komponierende und aktive Musikerinnen und Musiker selten die einzelnen musikalischen Parameter getrennt voneinander betrachten. Diese Herangehensweise ist für die Gestaltpsychologie interessant, denn es werden sowohl Probleme der Anordnung beachtet als auch die Summe der Eigenschaften von Einzelteilen, welche sich jeweils unterscheiden können, obwohl sie gemeinsam eine Gesamtform (Gestalt) bilden.⁴⁵ Die entsprechenden Sichtweisen sind mit der Malerei vergleichbar, denn auch dort werden einzelne Pinselstriche und Farbnuancen zu einem Gesamtkunstwerk, welches durch minimal veränderte Anordnungen immer noch erkennbar bleibt.

Das erste gestaltpsychologisch erforschte Werk in der Musik ist die Transposition des Liedes „Happy Birthday“.⁴⁶ Aus diesen Forschungen sind die Erkenntnisse über Mechanismen von Gruppierungen im Gehirn gewachsen. Die Gruppierungsvorgänge finden an verschiedenen Stellen im Gehirn unabhängig voneinander statt. Bei Kombinationen von verschiedenen Eigenschaften können Verstärkungen oder Abmilderungen entstehen. Reflexe, Erfahrungen, Aufmerksamkeit und kognitive Steuerungen spielen bei Bewertung und Einordnung musikalischer Ereignisse eine Rolle.⁴⁷ Die Valenz, beziehungsweise die Bewertung musikalischer Reize, findet in beiden Hirnhälften statt, dazu werden mehrere Gehirnareale aktiviert.⁴⁸

Die individuelle Entwicklung des Musikgeschmacks ist zusätzlich von vielen verschiedenen Einflüssen abhängig. Hierfür sollen das soziale Umfeld, die Bindungen und Zugehörigkeiten zu Personen, die jemandem wichtig sind, deren Musikauswahl⁴⁹, die Suche nach Zugehörigkeit und emotionale Veränderungen im Teenageralter sowie symbolhafte Bedeutungen von Musik⁵⁰ beispielhaft genannt sein. „Der ‚Musikgenuss‘ ist also genauso komplex wie die Musik selbst.“⁵¹ Das Genießen und Freudehaben sitzen tief im Inneren eines Menschen. Diese sind keine Konstanten des Lebens, sondern sehr leicht veränderbar. Deswegen gibt es keine objektiven Kriterien zu deren Erfassung.

⁴⁵ Vgl. Levitin, (2014), S. 83-88.

⁴⁶ Levitin, (2014), S. 84.

⁴⁷ Vgl. Levitin, (2014), S. 92.

⁴⁸ Vgl. Altenmüller, E. (2018). Vom Neandertal in die Philharmonie. Warum der Mensch nicht ohne Musik leben kann. Berlin. Springer Verlag GmbH Deutschland, S. 369-374.

⁴⁹ Vgl. Levitin, (2014), S. 296.

⁵⁰ Vgl. Jourdain, (2015), S. 322.

⁵¹ Jourdain, (2015), S. 383.

2.2.3 Entstehung von Emotionen durch den Einfluss von Musik auf Körper und Geist

Welchen Einfluss die Musik auf Körper und Geist hat, zeigt sich deutlich im Emotionalverhalten des Menschen. „Musik kann mächtige Emotionen erzeugen und uns Glücksgefühle und Gänsehautmomente bescheren.“⁵² Emotionen sind hierbei wie ein Reiz-Reaktionsmuster zu verstehen, durch welches unser menschliches Verhalten bestimmt und das Überleben gesichert wird. Durch die bewusste oder unbewusste Verarbeitung von äußeren Reizen können zwei verschiedene Gefühlspfade im Gehirn durchlaufen werden. Alle sensorischen Reize, Schallereignisse und Musik eingeschlossen, erreichen den Thalamus. Von dort führt der unbewusst laufende Verarbeitungsweg zur Amygdala für die Bewertung der emotionalen Informationen. Aus dieser Hirnregion werden dann Signale zum Auslösen körperlicher Reaktionen an andere Hirnregionen gefeuert. Kommen diese Impulse im Hypothalamus an, werden hormonelle Botenstoffe ausgeschüttet, um dem Körper eine Kampf- oder Fluchtreaktion zu ermöglichen. Hierzu zählen unkontrollierbare Muskelkontraktionen, Veränderungen von Puls und Mimik.⁵³

Eine bewusste Gefühlsreaktion vollzieht sich im Sensorischen Cortex, wo aus dem Thalamus kommende Informationen mit anderen gesammelt und geprüft werden. Diese bewusst verarbeiteten Inhalte werden im Hippocampus zu Erinnerungen und mit früheren, gespeicherten Erfahrungen verglichen. Danach richtet sich die Reaktion, welche bewusst gesteuert und verändert werden kann, wie beispielsweise ein Gesichtsausdruck.⁵⁴

Beim Hören von Musik werden weniger die überlebenswichtigen Basisemotionen (Angst, Wut, Freude, Traurigkeit, Ekel und Überraschung), sondern ästhetische Emotionen ausgelöst. Diese können durch autonome Reaktionen entstehen, wie „Gänsehautgefühle“ (engl. Chills) oder „Tränen in den Augen“. Auch hierbei ist das limbische System gemeinsam mit allen anderen oben genannten Teilen des Gehirns aktiviert.

Das Zusammenzucken bei einem sehr lauten Klang ist auf dieses unbewusste Reaktionsmuster zurückzuführen. Die Glücksgefühle beim Hören eines alten Lieblingsliedes aus der Jugendzeit sind dagegen mit Erinnerungsspuren nach bewusst verarbeiteten Emotionen zu erklären. Die Reaktionen finden je nach Gefühlsinhalt der Musik in verschiedenen Stirnhirnhälften statt und sind abhängig von der Hörsituation, den Hörgewohnheiten und der Stimmungslage beim Hören. So kann Musik als ein Spiel mit Emotionen und als Form der emotionalen Kommunikation aufgefasst werden.⁵⁵

⁵² Altenmüller, (2018), S. 393.

⁵³ Vgl. Chiefetz, A., Metcalf, J., Wheeler, L., Dunne, J., Fischel, A., Micklem, J., Pyke, V., Ruthland, Z., Hennessy, K., Jones, G. (2018). Psychologie im Alltag. Wie wir denken, fühlen und handeln. London: DK Penguin Random House, S.32-33.

⁵⁴ Vgl. Chiefetz, (2018), S.32-33.

⁵⁵ Vgl. Altenmüller, (2018), S. 394.

2.2.4 Spiel mit Erwartungen, Stimmungen

In der Psychologie wird erklärt, dass Emotionen ein Spezialfall der Motivation sind, weil wir beispielsweise Pläne schmieden, in der Erwartung, damit etwas Bestimmtes zu erreichen – ein Ergebnis, welches gedanklich vorweggenommen wird. Beim Abgleichen der Realität mit den Erwartungen kommt es zu emotionalen Reaktionen. Werden die Erwartungen erfüllt, entsteht z. B. Freude, wenn nicht, machen sich Enttäuschung, Wut oder Trauer breit. Analog hierzu kann festgestellt werden, dass Komponisten und Musiker dieses Prinzip verinnerlicht haben und mit ihrer Musik einen ständigen Fluss von Erwartungen bei Rezipierenden erzeugen. Beim Spiel mit den verschiedenen musikalischen Parametern werden musikalische Erwartungen aufgebaut und Gefühle und Stimmungen erzeugt, wie Wohlbefinden oder Irritationen. Beispielhaft sollen zurückgehaltene Auflösungen genannt werden, welche die Erwartungen steigern können. Wenn unerwartete Elemente in Melodie, Harmonik oder Rhythmik eingeflochten werden, wie tonleiterfremde Töne oder Akkorde oder rhythmische Veränderungen, werden Erwartungen verletzt, die vorher selbst aufgebaut worden sind. Die Musik wird ausdrucksvoller und bringt Emotionen mit sich.⁵⁶

Generell wird Musik oft gehört, um Stimmungen durch Verstärkung, Abschwächen, Kompensation oder Aufrechterhalten zu beeinflussen. Jede Musik hierfür ist anders strukturiert. Es ist wichtig festzuhalten, dass die Stimmungen, Gefühle und körperlichen Reaktionen nicht in der Musik liegen, sondern im Menscheninneren. Deswegen wirkt eine bestimmte Musik nicht auf jeden Menschen gleich, sondern regt individuell Strukturen im Gehirn an, die mit Motivation, Emotionen, Assoziationen, Handlungsmustern und Bewegung verknüpft sind.⁵⁷

Die Bewegung in der Musik wird vom Körper anhand verschiedener Charakteristiken, wie Metrum oder Tempo wahrgenommen und z. B. beim Tanzen imitiert. Dies wirkt wiederum auf Körper und Geist zurück. Chemische Botenstoffe werden ausgeschüttet, welche wie Oxytocin das Wohlbefinden steigern können. Auf diese Art wachsen Erleben und Erinnerungen im Zusammenhang mit Musikstücken.

Trotzdem hat Horst-Peter Hesse schon vor 20 Jahren eine Aufstellung verschiedener musikalischer Elemente mit ihrer Wirkung auf den Körper zusammengestellt (siehe Anhang Bild 4 Tabelle Charakteristik und Wirkung der Musik).⁵⁸ Aus heutiger Sicht werden hier keine allgemein gültigen Wirkungen oder Regeln für alle Menschen definiert, sondern Beobachtungen und einige Anhaltspunkte für weitere Forschungen aufgezählt. Wenn Prozesse der Musikrezeption besser verstanden werden, kann Musik funktional eingesetzt werden. So geschieht dies heute in Bereichen des Marketings, der Medizin oder in der Unterhaltungsindustrie sowie in der Filmkunst.

⁵⁶ Vgl. Jourdain, (2015), S. 378-379.

⁵⁷ Vgl. Levitin, (2014), S. 241.

⁵⁸ Vgl. Hesse, H.-P. (2003). Musik und Emotion. Wissenschaftliche Grundlagen des Musik-Erlebens. Wien. Springer-Verlag wien GmbH, S. 157.

2.3 Psychophysiologie der Anspannung und Entspannung

Nachdem verschiedene Aspekte des Musikerlebens Beachtung gefunden haben, soll im Folgenden der Blickwinkel auf das Prinzip „Anspannung und Entspannung“ gelegt werden, um danach die Möglichkeit der Entspannung mit Musik zu beschreiben.

Alle Lebensvorgänge werden durch das Zusammenspiel der verschiedenen Nervensysteme gesteuert. Hierfür sind immer elektrische Impulse und die verschiedenen Neurotransmitter an den Synapsen zur Steuerung ausschlaggebend. Neben dem Zentralnervensystem (ZNS), bestehend aus Gehirn und Rückenmark (siehe Anhang Bild 2), gehören alle neuronalen Strukturen außerhalb davon zum peripheren Nervensystem, welches in somatisches und vegetatives Nervensystem unterteilt ist. So steuert das somatische Nervensystem die bewussten Körperfunktionen, wie z. B. Bewegungen. Das vegetative beziehungsweise autonome Nervensystem ist für die Steuerung aller unbewusst ablaufenden lebenswichtigen Prozesse im Körper zuständig. Beispielhaft werden Herzschlag, Blutkreislauf und Verdauung genannt, die jeweils vom Sympathikus, Parasympathikus oder dem enterischen Nervensystem reguliert werden.⁵⁹ Anspannung und Entspannung sind Reaktionen des autonomen Nervensystems.

2.3.1 Anspannung und Stress als natürliche Gegenspieler der Entspannung

Anspannung wird ebenso zur Reizverarbeitung ausgelöst wie Entspannung. Diese zwei gegensätzlichen Lebensprinzipien können durch verschiedene Reize aus der Umgebung oder dem Inneren des Körpers aus dem Gleichgewicht gebracht werden. Zur Regulation werden Informationen zur Verarbeitung und Integration aus Teilen des zentralen Nervensystems, wie Hypothalamus, Amygdala und andere aktiviert. Bei einem Ungleichgewicht der Aktivierung in Richtung Anspannung wirkt der Sympathikus, ein Zentralnerv des autonomen Nervensystems, welcher für Erregung und Aktivität sorgt (siehe Anhang Bild 2). Ursprünglich haben sich die Reaktionsmöglichkeiten herausgebildet, um das evolutionäre Überleben zu sichern. Hierbei entsteht die Alarmsituation Stress, ein englisches Wort für Druck oder Spannung, als Voraussetzung der Kampf- oder Flucht-Reaktion. Vom Gehirn wird ein Adrenalinstoß aus der Nebennierenrinde freigesetzt, der sich über den Blutstrom im Körper ausbreitet. Die Ausschüttung von Hormonen, Anstieg von Herzfrequenz, Puls, Atemfrequenz, Blutzuckerspiegel, Muskelanspannung und Verminderung des Hautwiderstandes, der Verdauung, des Sexualtriebs und der Immunabwehr sind nur ein Teil des nun veränderten Körpergeschehens. Damit werden dem Körper in der Hauptphase der Stressreaktion zusätzliche Energien bereitgestellt, um zu kämpfen oder zu fliehen. Dem folgt eine Erholungsphase, in welcher alle Körperfunktionen wieder ins Gleichgewicht reguliert werden, denn Dauerstress gefährdet die Gesundheit. Bei Entspannung steuert der Parasympathikus die körperlichen Vorgänge. Der Hirnnerv Vagus sorgt für die Verbindung des Parasympathikus im Stammhirn und Rückenmark zu anderen Organen. Mit der Ausschüttung

⁵⁹ Vgl. Bayerischer Rundfunk (2022). Telekolleg Biologie Folge 2. Abgefragt am 13.3.2023 von <https://www.br.de/telekolleg/faecher/biologie/biologie-2-systeme100.html#:~:text=Es%20gibt%20ein%20Zentralnervensystem%2C%20ein,Nervensystem%20und%20noch%20andere%20mehr>

des Botenstoffs Acetylcholin werden Ruhephasen für Körper und Geist und die Aktivierung der Verdauung initiiert.

Heute lassen sich die Stressbelastungen, ausgelöst von bedrohlich empfundenen Reizen, nicht mehr durch Flucht oder Kampf lösen. Stress am Arbeitsplatz, im Straßenverkehr oder in sozialen Gruppen wird von jedem Menschen anders empfunden. Ein großer Teil der Stressoren besteht aus akustischen Reizen, „zu viel um die Ohren haben“ ist eine umgangssprachliche Beschreibung dafür. Alle Schallwellen, die 24 Stunden am Tag von den Ohren aufgenommen werden, gelangen zu Thalamus und Amygdala im Zwischenhirn zur Bewertung. Im Hippocampus werden diese mit Erfahrungswerten verglichen (siehe Kapitel 2.2.1.), um dann in der Amygdala zu entscheiden, ob eine Alarmreaktion ausgelöst werden muss.⁶⁰

In akuten Gefahrensituationen helfen die oben beschriebenen Reaktionen zu überleben. Werden über längere Zeit hinweg Stresshormone ausgeschüttet, ohne sich mit Phasen der Entspannung abzuwechseln, schadet dies dem Körper. Zahlreiche stressbedingte Erkrankungen sind heute gut erforscht.⁶¹ Beispielhaft sollen hier nur Herz-Kreislaufkrankungen, Verspannungen, Schlafstörungen, Anfälligkeit für Infektionskrankungen, Angst und depressive Verstimmungen genannt werden.⁶²

2.3.2 Entspannung

Entspannung dient dem Ausgleich nach Anspannung, bei der zu viel Energie gebunden wird, welche dem Körper an anderer Stelle nicht mehr zur Verfügung steht. Im Zustand der Entspannung ist das Parasympathische Nervensystem aktiv, welches dafür sorgt, dass Herz- und Atemfrequenz sowie der Blutdruck sinken, die Muskelspannung verringert sich, Stresshormone können abgebaut und ausgeschieden werden und emotionale Beruhigung tritt ein.

Es ist möglich, aktiv zu werden, selbst etwas zur Entspannung zu tun oder passiv etwas für sich tun zu lassen. Sowohl „Bewegung“ als auch „Musik“ bieten Möglichkeiten der aktiven und passiven Entspannung. In den folgenden Tabellen (siehe Tabelle 2 und Tabelle 3) werden verschiedene Aktivitäten der aktiven oder passiven Entspannung zugeordnet und kurz beschrieben. Hierfür ist das Handbuch „Entspannungsverfahren. Ein Praxishandbuch“⁶³ zur Zusammenstellung verwendet worden.

⁶⁰ Vgl. Schmidt, Walter, (2021), S. 68-79.

⁶¹ Vgl. Techniker Krankenkasse (2021). Stressstudie Deutschland 2021. S. 37. Abgefragt am 19.03.2023 von <https://www.tk.de/resource/blob/2118106/cbdb7ed26363a35145d753516510f92d/stressstudie-2021-pdf-zum-download-data.pdf>

⁶² Vgl. Robert-Koch-Institut (2021). Psychische Gesundheit in Deutschland. Teil 1. S.49-57. Abgefragt am 19.03.2023 von https://www.rki.de/DE/Content/GesundAZ/P/Psychische_Gesundheit/EBH_Bericht_Psychische_Gesundheit.pdf?__blob=publicationFile

⁶³ Vgl. Petermann, F. Vaitl, D. (Hrsg.)(2004). Entspannungsverfahren. Ein Praxishandbuch. 3. Aufl. Weinheim: Beltz-Verlag.

Tabelle 2: Aktive Entspannungsverfahren im Überblick Quelle: eigene Zusammenstellung

Aktive Entspannung	Kurzbeschreibung	Wirkung
Tief durchatmen	In angespannten Situationen hilft es, mindestens drei Mal tief ein- und auszuatmen.	Tiefes Atmen senkt messbar Blutdruck und Puls.
Biofeedback	Autonome Körperfunktionen wie Puls u.a. werden mit elektronischen Hilfsmitteln gemessen und bewusst gemacht, um diese danach zu beeinflussen.	Biofeedback-Methoden erleichtern das Erlernen der Entspannung durch Messbarkeit und Bewusstmachen bestimmter Werte.
Gewohnte Abläufe unterbrechen	Gewohnte Abläufe zu unterbrechen oder zu verändern erfordert Konzentration und Gehirnleistungen, z. B. etwas mit der nicht dominanten anderen Hand tun.	Durch Veränderungen wird die Bildung neuer Nervenzellen (Neurogenese) angeregt.
Meditation	Meditierende üben, sich mental auf das Hier und Jetzt oder den Atem zu konzentrieren.	Innere Ruhe und Gelassenheit werden spürbar, der Adrenalinpiegel sinkt.
Yoga	Yoga umfasst eine geistige Haltung, körperliche Übungen in Verbindung mit Atemtechnik.	Adrenalin, Cortisol und andere Stresshormone werden abgebaut. Der Parasympathikus wird aktiviert.
MBSR	„Mindfulness-Based Stress Reduction“ ist ein 8-wöchiges Achtsamkeitstraining.	Verhalten im und der Umgang mit Stress werden beachtet, akzeptiert und modifiziert.
Autogenes Training	Mit Selbsthypnose wird der eigene Körper gescannt und in einen Ruhemodus gesetzt.	Der Herzschlag wird langsamer, der Blutdruck sinkt, Körperempfinden und Konzentration verbessern sich während des autogenen Trainings.
Alle mentalen Entspannungstechniken	Mittels verschiedener Techniken werden über 2-3 Monate tägliche Übungswege zum Entspannungstraining beschritten, um die innere Balance wieder zu finden und besser mit Beschwerden umgehen zu können.	Nach 8 Wochen Training verdichtet sich die graue Gehirnsubstanz im Hippocampus.
Imaginative Verfahren	Die imaginativen Methoden erzeugen durch mentale Vorstellungen, welche bestimmte Empfindungen auslösen, tiefe Entspannung. Diese können mit bildhafter, ausdrucksstarker Sprache als Fantasiereise, Visualisierungen oder bei autogenen Training und Meditation umgesetzt werden.	Sensorische, motorische, kognitive und affektive Anregungen in den Vorstellungen, lösen Gefühle und Emotionen aus, welche im Gehirn Reaktionsmuster der Entspannung erzeugen, das heißt, den Parasympathikus anregen.
Qigong und Tai-Chi	In beiden jahrtausendealten Kampfkünsten werden fließende Bewegungen in Körper- und Konzentrationsübungen mit Achtsamkeit, Atmung, Gleichgewichtssinn und Meditation verbunden und trainiert.	Durch die fließenden Bewegungen werden Dehneffekte auf die Wirbelsäule mit den Rückenmarksnerven des Zentralnervensystems erzielt, was langfristig parasympathisch ausgelöste Entspannung, Vertiefungen der Atmung ermöglicht und den Einklang von Körper und Geist bewirkt.

Aktive Entspannung	Kurzbeschreibung	Wirkung
Pilates	Im ganzheitlichen Bewegungstraining der Tiefenmuskulatur werden besonders die kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen mit Kraftübungen und Stretching stimuliert. Diese verbessern Körperhaltung und tiefe Atmung.	Die Tiefenmuskulatur von Beckenboden, Transversus, Multifidus, Zwerchfell, Muskeln der inneren Oberschenkel und der Muskeln um die Sitzknochen („Powerhouse“ genannt) werden stabilisiert und gekräftigt.
Progressive Muskelrelaxation (PMR)	In Übungsprogrammen wird die Methode der kurzzeitigen Anspannung (5-7 s) mit nachfolgender längerer Entspannung (45-60 s) beim Ausatmen für 16-30 Muskelgruppen trainiert. Im Laufe der Zeit können Muskelgruppen zusammengefasst und in Kurzübungen alltagstauglich abgewandelt werden.	Auf die bewusste Anspannung einer Muskelgruppe folgt eine Phase des Lockerns, Entspannens und dem Nachspüren des Ruhigwerdens. Dieses Nachspüren des Körperzustandes bewirkt eine verbesserte Körperwahrnehmung und hilft, einen Wohlfühlzustand zu erreichen.
Spaziergehen, Bewegung an der frischen Luft	Beim Spazieren bewegen sich Menschen in ihrem Tempo laufend von einem Ort zum anderen und stärken damit Herz, Gefäße und Muskeln. Dadurch wird der gesamte Organismus angeregt, seine Funktionstüchtigkeit zu erhalten.	Leichte Bewegungen verringern Verspannungen und Schmerzempfinden, Stoffwechsel und Vitamin D-Haushalt werden verbessert, die Atmung vertieft sich, weil mehr Sauerstoff umgesetzt wird. Gehirn und Psyche werden leistungsfähiger, Glückshormone, wie Oxytocin, werden ausgeschüttet und steigern das Lebensgefühl.

Tabelle 3: Passive Entspannungsverfahren im Überblick. Quelle: eigene Zusammenstellung

Passive Entspannung	Kurzbeschreibung	Wirkung
Schlaf	Beim Schlafen kommt der ganze Körper zur Ruhe. Alle Funktionen des vegetativen Nervensystems werden vermindert, das autonome Nervensystem hält lebenswichtige Prozesse aufrecht.	Regeneration und Erholung sind die wichtigsten Wirkungen für den Organismus.
Natur genießen und „Sonne tanken“	Beim Aufenthalt im Freien sind sinnliche Anregungen (Licht, Wärme, Wind) ohne besondere Leistungen zu erbringen, möglich, welche dem körperlichen Wohlbefinden und der Entspannung dienen.	Sonnenlicht kann energetisieren und anregen, denn es reguliert den Schlaf-Wach-Rhythmus. Es lässt den Körper Vitamin D produzieren für Immunsystem, Zahn- und Knochenbildung und beugt Krankheiten vor.
Massage	Bei der Massage wird der Körper an verschiedenen Stellen mit Händen oder Füßen berührt und mit Druck, Kneten, Zupfen, Klopfen, Reiben, Vibrationen oder Streicheln bearbeitet zur Lockerung der Muskeln und Lösung von Verspannungen.	Die Lockerung tief liegender Muskulatur und Spannungsreduktion verringern Schmerzen. Durchblutung und Zellstoffwechsel verbessern sich. Die Berührung und Zuwendung bewirkt Ausschüttung von Glückshormonen.

Passive Entspannung	Kurzbeschreibung	Wirkung
Baden	Das Verweilen in heißen (>38 °C) oder warmen (33-37 °C) Bädern dient der Entspannung in 5-20 Minuten.	Die entspannende Wirkung entsteht zum einen dadurch, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und zum anderen durch die Lockerung der Muskulatur. Die Wärme des Badewassers breitet sich bis zu den tiefen Gewebsschichten aus.
Lesen, Filmeansetzen, Hörspiele- und Podcasts hören, Beschäftigung mit digitalen Medien zur Unterhaltung	Beim Lesen, Filmeansetzen, Hörspiele- und Podcastshören wird das Tun unterbrochen, um entweder mit visuellen oder akustischen Sinnesreizen das Gehirn in andere Bewegung zu versetzen. Sich inspirieren lassen, in Geschichten einzutauchen oder andere Aspekte der Welt zu entdecken, kann unterhalten und Stress reduzieren.	Durch die Konzentration und das Fokussieren auf ein neues Thema, wird die Atmung vertieft, der Pulsschlag sinkt und neue synaptische Verbindungen entstehen im Gehirn.

2.4 Entspannung mit Musik

Um die Möglichkeiten der Entspannung mit Musik darzustellen, wird zuerst der Aspekt des Hörens noch einmal aufgegriffen. Wie anfangs im Abschnitt 2.2.1 beschrieben, wird Musik nicht im Ohr gebildet, sondern entsteht durch den Hörvorgang im Gehirn. Woher, warum, wozu und wie Musik wahrgenommen wird, geht aus den Ausführungen nicht hervor. Heute ist die Stille eher selten und ein Ausnahmezustand. Nicht nur Umgebungsgeräusche des Zusammenlebens, Krach des Verkehrs oder andere Störschallereignisse bilden eine akustische Kulisse im Alltag, sondern auch Musik. Es gibt mehr Musik und Beschallung im öffentlichen Raum als früher. Diese reicht von der Musik in Kaufhäusern, in Cafés, in Fahrstühlen bis zur Warteschleifenmusik einer Telefon-Hotline. Hinzu kommt die ständige Verfügbarkeit aller digitalisierten Musikaufnahmen jeglicher Genres und Epochen. Eine prozentual große Bevölkerungsgruppe nutzt diese zum Streamen und zum Hören unterwegs oder als Unterhaltungsprogramm bei anderen Beschäftigungen. Hierbei sind sehr verschiedene Arten des musikalischen Hörens⁶⁴ möglich, weswegen als Nächstes verschiedene Hörtypologien beziehungsweise Hörertypologien zusammengefasst werden.

2.4.1 Verschiedene Hörertypologien

In der Musikwissenschaft sind unterschiedliche Typologien entwickelt worden, um Musikhörende nach der Art und Weise ihres Musikhörens zu ordnen.

⁶⁴ Vgl. International Federation of the Phonographic Industry (IFPI) (2022). Engaging with Music 2022. Abgefragt am 12.02.2023 von https://www.ifpi.org/wp-content/uploads/2022/11/Engaging-with-Music-2022_full-report-1.pdf

Im Handbuch „Musikpsychologie“ von Bruhn, Oerter und Rösing wird von Friedrich Rochlitz geschrieben, der 1799 vier Arten von Musikhörenden einteilte. Diese vier gliedern sich auf in Menschen, die Musik aus Eitelkeit und Mode hörten, solche, die nur mit den Ohren hören, Menschen, die ausschließlich mit dem Verstande hören und diejenigen, die mit der ganzen Seele hören.⁶⁵ Andere Musikwissenschaftler haben vermutet, dass es in den unterschiedlichen Epochen verschiedene Hörgewohnheiten gab, nach denen Hörertypen eingeteilt werden können. In den zwanziger- bis dreißiger Jahren des vergangenen Jahrhunderts haben diese Einteilungen sich mit den sogenannten „Rasstheorien“ des Nationalsozialismus vermischt.

Die größte Beachtung hat Theodor Adorno 1961/1962 für seine Hörtypologie⁶⁶ bekommen, welche er im Rahmen seiner Vorlesungen über Musiksoziologie entwickelt hat. Seine idealtypische Einteilung basiert auf Einschätzungen oder Vorstellungen vom „richtigen Hören“. Wer Strukturen hört und Formen und Aufbau erkennt, wird zum „Experte[n]“. „Gute Zuhörer“ können dies auch, während „Bildungskonsumenten“ als Rezipierende sich mehr mit Sekundärmerkmalen als mit der Musik selbst befassen. „Emotionale Hörer“, „Ressentiment-Hörer“ und „Jazz-Experten“ werden neben „Unterhaltungshörer“ und „Gleichgültige, Unmusikalische und Antimusikalische“ Rezipierende gestellt. Seine Merkmalsnennungen für Jazz-Experten sind bis heute in der Musikwelt umstritten.

Im Fragebogen (siehe Anhang 6. Fragebogen zur Umfrage „Entspannungsmusik“) für die vorliegende Abschlussarbeit ist die Hörtypologie von Hermann Rauhe von 1975 verwendet worden.⁶⁷ Rauhe hat den Hörvorgang mit dem Vorgang des Verstehens in Verbindung gebracht, um junge Hörerinnen und Hörer im Musikunterricht die richtigen, handlungsorientierten Impulse zu geben (siehe Anhang Bild 3). Er spricht vom integrativen Hören und unterscheidet bewusstes und unbewusstes Hören bei Musikrezipierenden. Bewusstes Hören gliedert Rauhe in:

- die empathische Rezeption, wenn sich jemand von Musik einstimmen, beziehungsweise in eine bestimmte Stimmung versetzen lässt,
- strukturelle Rezeption, wenn konkret mitgehört wird, um Strukturen der Musik zu erfassen und
- subjektorientierte Rezeption, welche der subjektiven Projektion und dem Hineinversetzen in die Musik umfasst.

Das Unbewusste Hören enthält Aspekte:

⁶⁵ Vgl. Bruhn, Oerter, Rösing, (1993), S. 130-135.

⁶⁶ Vgl. Adorno, T. W. (1975). Typen musikalischen Verhaltens. In: Einleitung in die Musiksoziologie. Frankfurt a. M.: Suhrkamp. S.17-34.

⁶⁷ Vgl. Rauhe, H., Reinecke, H.-P., Ribke, W. (1997). Hören und Verstehen. Theorie und praxis handlungsorientierten Musikunterrichts. München: Kösel-Verlag. S. 138-141.

- der zerstreuten Rezeption, wenn Musik als Begleitung einer anderen Handlung erklingt,
- der motorisch-reflektorischen Rezeption, bei welcher Musik reflexhaft durch Wippen der Füße oder anderer Körperteile in Bewegung umgesetzt wird und
- assoziativ-emotionale Rezeption, welche unbewusste Assoziationen und unbewusste emotionale Reaktionen auslösen kann.

Die Vielzahl der Versuche, Typologien zu konstruieren, ist eng mit den Entwicklungen in der Psychologie verbunden. Eine differenzierte Übersicht gibt das Handbuch der Musikpsychologie von 1985.⁶⁸

2.4.2 Musikrezeption

Nach Angaben der Statistiken des Deutschen Musikrates von 2020 des Musikinformationszentrums (MIZ) haben in Deutschland lebende Menschen im Alter von 16-70 Jahren im Durchschnitt 19 Stunden und 43 Minuten Musik pro Woche gehört.⁶⁹ Die Tendenz ist steigend.

Was passiert beim Musikhören? Schon bei früheren Befragungen, z. B. bei der Allensbacher Untersuchung „Die Deutschen und die Musik“ von 1980⁷⁰ entspricht das Ergebnis der Vermutung, dass Musik zur Regulation von Stimmungen und Emotionen gehört wird. Ein Querschnitt der Bevölkerung hat angegeben,

- Musik mit schönen Erinnerungen zu verbinden,
- sich in Hochstimmung zu versetzen oder zu Tränen rühren zu lassen,
- vom Rhythmus ganz gefangen zu sein,
- beim Musikhören zu träumen und alles rundherum zu vergessen,
- das eigene Denken in Liedtexten wiederzufinden,
- sich von Musik zu Bewegungen und zum Tanzen anregen zu lassen,

⁶⁸ Vgl. de la Motte-Haber, H. (1985). Handbuch der Musikpsychologie. Laaber: Laaber-Verlag, S. 297-307.

⁶⁹ Vgl. Universität Hamburg (2021). Hörgewohnheiten nach Medienformat. Abgefragt am 14.4.2023 von <https://miz.org/de/statistiken/hoergewohnheiten-nach-medienformat-0>

⁷⁰ Vgl. Institut für Demografie Allensbach (Ifd Allensbach) Archivanfrage (2023). Die Deutschen und die Musik. Abgefragt am 14.4.2023 von <https://www.ifd-allensbach.de/leistungsspektrum/information-dokumentation-und-archiv.html>

- sich mit Musik zu aktivieren oder zu beruhigen⁷¹.

Nur 6 % aller Befragten gaben an, kaum Musik zu hören. Das generelle Ziel der Versuche, die Stimmung mit Musik zu beeinflussen, sind das Erhalten oder Erreichen eines angenehmen Gefühlszustands oder das Abmildern und Überwinden unangenehmer Stimmungslagen⁷². Die meisten Personen geben an, einen glücklichen, positiv erregten oder einen ruhigen und entspannten Zustand durch das Hören von Musik erreichen zu wollen. Um dies zu erreichen, werden unterschiedliche Ziele verfolgt. Einige davon sind beispielsweise ein Abreagieren, Ablenkung oder das Ausleben bestimmter Stimmungen⁷³. Das Musikhören erzeugt hier beim Rezipierenden Emotionen, welche mit der Charakteristik oder dem Klang der Musik übereinstimmen.

Der gleiche Mechanismus greift bei Vertrautheit und aufkommenden Erinnerungen beim Hörenden, welche beispielsweise mit Textinhalten oder Themen der Musik übereinstimmen. Hierbei ist wichtig zu erwähnen, dass jeder Mensch individuelle Strategien anwendet, um sich mit Musik zu entspannen. Es kann passieren, dass von zwei Personen, welche am gleichen Ort zur selben Zeit, die selbe Musikauswahl getroffen haben, sich ein Mensch beim Hören dieses Musikstückes an ein glückliches Erlebnis mit dieser Musik erinnert, während der andere seiner Traurigkeit freien Lauf lässt, weil für diese Person melancholische Merkmale in der Musik zu hören sind.

Unterschiedliche Hörgewohnheiten, Vorlieben, Erinnerungen und viele andere Faktoren beeinflussen die Musikauswahl, welche individuell zum Musikhören zur Entspannung gewählt wird.

2.4.3 Praktische musikalische Aktivitäten

Das aktive Musizieren kann auf unterschiedliche Art und Weise ebenfalls zur Entspannung praktiziert werden (siehe Tabelle 4). Beim Singen, Tanzen, Rhythmisieren, Instrumentalspiel und der Auseinandersetzung mit digitalen Musikangeboten können verschiedene Bedürfnisse gestillt werden. Beispiele hierfür sind die Sehnsucht nach einer sinnvollen Betätigung, das Finden des Gleichgewichts zwischen Herausforderungen und dem Meistern dieser Anforderungen, um in einen Flow-Zustand zu gelangen⁷⁴ oder das Erleben von Synchronizität und Gemeinschaftserleben.⁷⁵

⁷¹ Vgl. de la Motte-Haber, (1985), S. 173-174.

⁷² Vgl. Saarikallio, S. (2010). Music as emotional regulation through adulthood. Abgefragt am 01.04.2023 von https://www.researchgate.net/publication/275576549_Music_as_emotional_regulation_throughout_adulthood

⁷³ Vgl. Van Goethem, A., Sloboda, J. (2011). The functions of music for affect regulation. Abgefragt am 01.04.2023 von https://www.researchgate.net/publication/313035821_The_Functions_of_Music_for_Affect_Regulation

⁷⁴ Chiefetz, (2018), S. 242-243.

⁷⁵ Kölsch, (2019), S. 204-205.

Tabelle 4: Musikalische Aktivitäten zur Entspannung mit Musik. Quelle: eigene Zusammenstellung

Aktivität mit Musik	Kurzbeschreibung	Wirkung
Singen	Beim Singen werden melodische oder vibrierende Töne mit der eigenen Stimme, dem körpereigenen Instrument, erzeugt. Diese können an- und abschwellen. Es ist möglich allein oder mit anderen Menschen gemeinsam zu singen ⁷⁶ .	Endorphin, Serotonin, Dopamin und Adrenalin werden freigesetzt und verbessern damit unseren Gefühlszustand. Zeitgleich werden Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin abgebaut. Schon nach dreißig Minuten Singen produziert unser Gehirn Oxytocin, das sogenannte Kuschelhormon oder Bindungshormon.
Tanzen und Bewegen zu Musik	Bewegungen zu Musik können einzeln, als Paar, in der Gruppe, im Sitzen, bei Bewegungschoreografien oder Improvisationen umgesetzt werden.	Sozial- und Bindungswünsche werden befriedigt und schaffen Synchronizität, beim Tanzschrittelernen werden kognitive Leistungen, Balance und körperliche Fitness verbessert sowie Stress reduziert.
Musizieren auf Instrumenten	Beim Spielen von klassischen-, Rhythmus-, Effekt- oder Orff-Instrumenten, nach Noten, improvisierend oder als freies Klangspiel, einzeln, in Duos oder anderen Ensembles entsteht Musik.	Erreichen von Flow-Momenten, der eigenen Stimmung Ausdruck verleihen, allgemeine Aktivierung, Möglichkeiten zur Synchronisation nutzen, aktives Bewältigen von Herausforderungen, Selbstwirksamkeit, Verbesserung der Sprechfähigkeit, Kooperationsbereitschaft, Hilfsbereitschaft, akustischer Mustererkennung, Feinmotorik ⁷⁷ u. v.a.
Hören von - und Austausch über bewusst ausgewählte Musik	Über gehörte Musik mit anderen zu sprechen, sich auszutauschen, kann die Wirkmechanismen bewusstwerden lassen.	Der Austausch kann das Gemeinschafts-erleben stärken, Trost spenden, die Stimmung verbessern und emotionale Kompetenzen und die Vernetzung von Hirnarealen fördern.

⁷⁶ Vgl. MIZ (2021). Mitglieder in den Chorverbänden. Abgefragt am 01.04.2023 von <https://miz.org/de/statistiken/mitglieder-in-den-chorverbaenden>

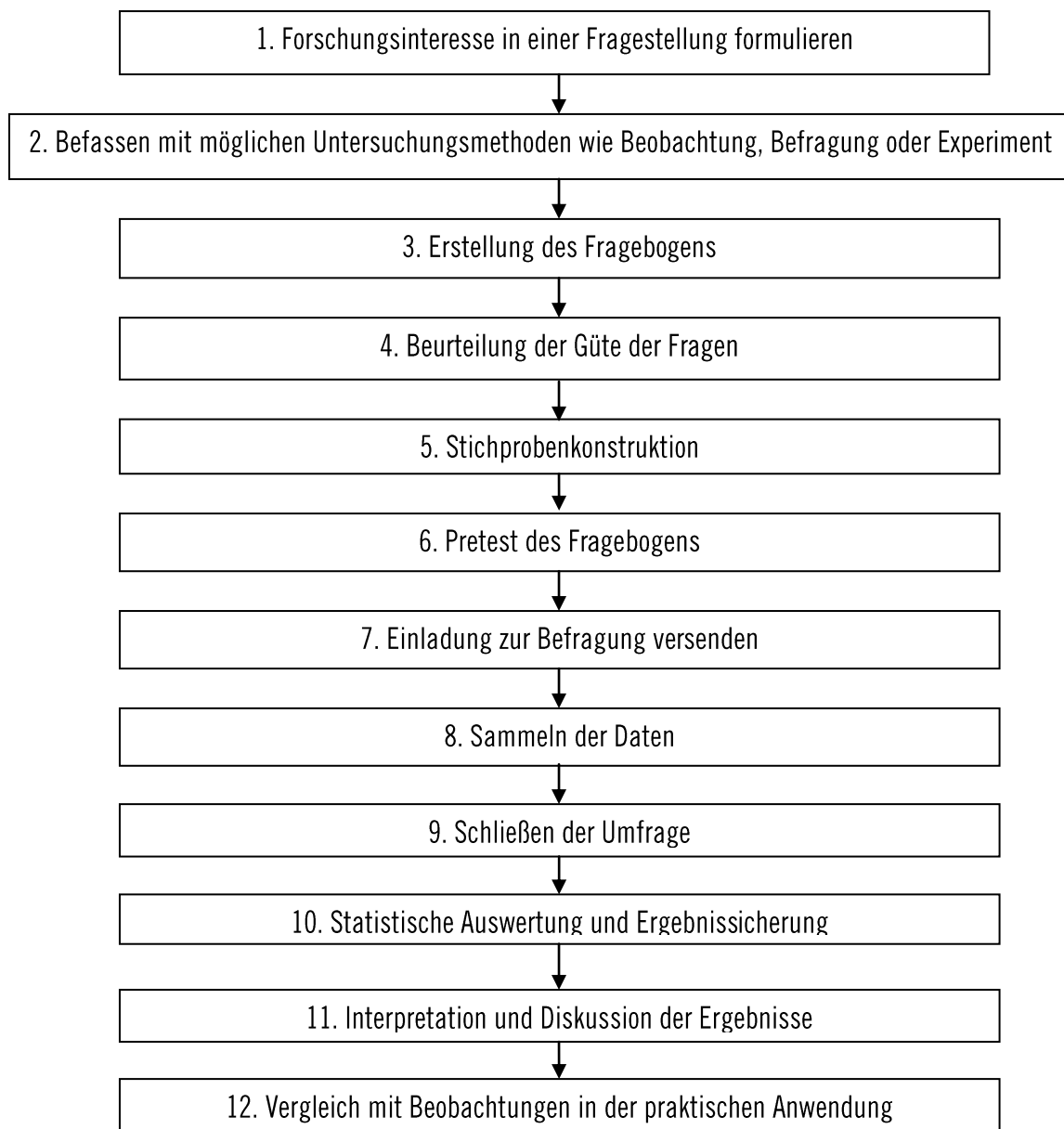
⁷⁷ Altenmüller, (2018), S. 450, 463.

3 Wissenschaftliche Methode – Empirische Untersuchung zur Nutzung von Entspannungsmusik

Im Folgenden werden die einzelnen Schritte zur Durchführung der empirischen Untersuchung vorgestellt. Ausgehend von allgemeinem Erfahrungswissen über verschiedene Sachverhalte beim Rezipieren von Musik zur Entspannung werden zur späteren Auswertung mittels einer Befragung Daten gesammelt.

3.1 Vorgehensweise

Das Untersuchungsdesign wird zuerst schematisch dargestellt und dann detailliert beschrieben.



3.2 Forschungsfragen und Hypothesen

Die Forschungsfragen, zu deren Beantwortung die Erfahrungen Rezipierender mittels eines Fragebogens einbezogen werden, lauten:

Forschungsfrage 1.

Lassen sich mit Hilfe der statistischen Auswertung von Befragungen Musikhörender zu ihrer bevorzugten „Entspannungsmusik“ charakteristische Kennzeichen dieser Musik übereinstimmend feststellen?

Forschungsfrage 2.

Wie beschreiben Rezipierende Aspekte ihrer Musik, welche einen Entspannungseffekt auslöst?

Die eigenen Hypothesen dazu sind:

1. Es ist anzunehmen, dass sich auf Grund der von Mensch zu Mensch verschiedenen Wahrnehmungsmöglichkeiten und Vorlieben (siehe Kapitel 2) kaum übereinstimmende Kennzeichen von „Entspannungsmusik“ eruieren lassen.
2. Die musikalischen Parameter werden unterschiedlich beschrieben.
3. Es wird nicht nur leise, langsame Musik zur Entspannung gehört.

Bei der Auswertung der quantitativen Fragen werden Verteilungen, beispielsweise für die bevorzugte Mediennutzung, die Art des Musikhörens sowie für Genres, Rhythmen, Tempi, Klang, Lautstärke, und Formen sichtbar. Diese stimmen vermutlich mit anderen schon beschriebenen Forschungsergebnissen überein. Zusammenhänge zwischen dem Lebensalter der Rezipierenden und ihrer bevorzugten Musikrichtung oder Mediennutzung werden angenommen und in der statistischen Auswertung untersucht. Bezüge zwischen Lautstärke, Tempo und Rhythmus der bevorzugten Musik sowie zwischen Alter und Musikrichtung werden vermutet und zur Überprüfung der Hypothesen genauer betrachtet.

Ein weiterer Aspekt der Befragung richtet sich auf andere gängige Betätigungen, welche neben dem Rezipieren von Musik der Entspannung dienen. Die Arbeitshypothese hierzu lautet, dass in den Antworten auf qualitative Fragen gängige Entspannungstechniken genannt werden, die sich eventuell kategorisieren lassen.

3.3 Erstellen des Fragebogens bzw. Zuordnung der Fragen

Die Vorteile einer Befragung mittels Fragebogen sind breit gefächerte Anwendbarkeit zu verschiedenen Themen, die individuelle Anpassung der räumlichen und zeitlichen Begrenzung, die Standardisierbarkeit

und gute Darstellungsmöglichkeiten der Ergebnisse.⁷⁸ Dafür sind Überlegungen zu den drei Gütekriterien eines Fragebogens (Objektivität, Reliabilität und Validität) beim Erstellen des Fragenkatalogs eingeflossen.

Die Umfrage zur „Entspannungsmusik“ beginnt unabhängig vom Anschreiben mit kurzen einleitenden Worten zum Zweck, zur benötigten Zeitspanne beim Ausfüllen und mit dem Hinweis auf Wahrung der Anonymität der Teilnehmenden. Unter jeder der 14 Fragen findet sich ein Informationsfeld mit genauen Instruktionen zum schriftlichen Antworten, damit die Objektivität gewahrt wird.

Die ersten beiden Fragen beziehen sich auf soziodemographische Angaben nach Alter und Geschlecht. Frage 3 dient als Filterfrage, ob jemand Musik zur Entspannung hört oder nicht. Erst einmal werden alle Teilnehmenden befragt. Weil aber anzunehmen ist, dass Menschen, die mit „nein“ antworten, keine Angaben zur Musik machen können, werden sie ans Ende der Befragung zur 13. Frage weitergeleitet, um zu erfahren, welche Betätigung ihnen hilft, sich zu entspannen. Alle, die Entspannungsmusik rezipieren, beantworten Fragen zur Häufigkeit des Hörens, zur bevorzugten Musikrichtung, zu Abspielmedien, Hörgewohnheiten und zu verschiedenen Parametern von Musik, wie z. B. Rhythmus, Tempo, Klang oder Lautstärke, die später deskriptiv ausgewertet werden. Die beiden letzten offenen Fragen nach anderen Betätigungen als dem Musikhören und besonderen Hinweisen dienen qualitativen Aussagemöglichkeiten zum Thema bevor ein Dankeschön die Umfrage abschließt (siehe Anhang Umfrage zu „Entspannungsmusik“). Die Antwortmöglichkeiten enthalten bis auf wenige Ausnahmen allgemeine Formulierungen, um die Parameter der Musik auch ohne musikalische Vorbildung beschreiben zu können.

3.4 Beurteilung der Güte der Fragen

3.4.1 Validität

Wenn mit Hilfe einer Umfrage Antworten gesammelt und Ergebnisse festgestellt werden sollen, müssen die Fragen bestimmten Qualitätsanforderungen entsprechen. Die Prüfung auf Gültigkeit ist die Validitätsprüfung. Die Validität der konzipierten Fragen ist gegeben, denn die möglichen Antwort-Items passen zu dem jeweiligen Merkmal, welches gemessen wird.

3.4.2 Objektivität

Die Umfrage liefert unabhängig von Ort, Zeit und fragenden oder auswertenden Personen dieselben Ergebnisse und Interpretationsmöglichkeiten. Weil der Fragebogen per E-Mail versandt und weiter verbreitet wurde, das Ausfüllen orts- und personenunabhängig per Link und QR-Code möglich war und die Antwort-

⁷⁸ Vgl. Heinemann, K. (1999). Einführung in Methoden und Techniken empirischer Forschung im Sport. Schorndorf, Verlag Karl Hofmann, S.91.

sammlung über Survio – ein Onlinetool lief, ist die Objektivität der Befragung gesichert. Die Fragen, Antwortinstruktionen und Antwortmöglichkeiten blieben im Befragungszeitraum unverändert. Der Fragebogen hält dem Ökonomie-Gütekriterium stand, weil er nur wenige Ressourcen verbraucht.

3.4.3 Reliabilität

Die Reliabilität zeigt die Gültigkeit der gesammelten Daten. Diese kann durch die Wiederholung der Befragung festgestellt werden. Außerdem sind alle Fragen zumutbar, beanspruchen die Befragten zu keinem Zeitpunkt in zeitlicher, psychischer und körperlicher Hinsicht übermäßig und finden nach den Regeln der Fairness ohne Benachteiligungen statt.⁷⁹

3.5 Stichprobenkonstruktion und Pretest

Nach einem Pretest mit zwei Personen im familiären Kreis, um die Funktionen der Antwortsammlung zu prüfen, ist der Fragebogen bekannt gemacht worden. Mit einem Anschreiben per E-Mail und der Bitte um Weiterverbreitung in den sozialen Netzwerken an eine Auswahl verschiedener Empfängeradressen sowie einem Aushang am schwarzen Brett eines Sportstudios, in welchem ältere Menschen trainieren, sind Befragungen initiiert worden. Junge bis erwachsene Menschen aller Altersgruppen, unabhängig von Herkunft, äußeren Merkmalen, Ausbildung oder Religion, sind als interessierte Personen eingeladen worden, freiwillig Teilnehmende der Befragung zu werden, um eine Durchschnittsgruppe der Bevölkerung zu erreichen.

3.6 Durchführung der Fragebogenuntersuchung

Für die Durchführung der Fragebogenuntersuchung ist das Online-Portal Survio gewählt worden, welches sowohl die Erstellung von Fragebögen und QR-Code als auch das standardisierte Sammeln und Aufarbeiten von vielen Antworten ermöglicht. Außerdem werden erste graphische Übersichten zur Häufigkeitsverteilung schon während der Ergebnissammlung sichtbar gemacht. Die Einladung zur Teilnahme ist per E-Mail in Form eines Anschreibens erfolgt. Das Anschreiben enthält neben einladenden und erklärenden Worten einen Link zum Anklicken sowie einen QR-Code zum Scannen und die Bitte zur Verbreitung der Umfrage (siehe Anhang 5. Anschreiben zum Fragebogen). Sowohl der Link als auch der QR-Code führen zu einer Website mit dem Fragebogen. Nach dem Pretest mit einer Probe aller Funktionen der Online-Befragung ohne Zählfunktion ist die Umfrage vom 22.08.2022 bis zum 09.10.2022 aktiv zugänglich gewesen. Nach 48 Tagen, das heißt nach 6 Wochen und 6 Tagen ist das Sammeln der Antworten bei einer Teilnehmezahl von $n=174$ beendet worden. Die Ergebnisse werden im nächsten Kapitel ausführlich dargestellt und statistisch ausgewertet.

⁷⁹ Moosbrugger, H. und Kelava, A. (Hrsg.) (2020). Testtheorie und Fragebogenkonstruktion. Berlin, Heidelberg, Springer-Verlag. S. 15-25.

4 Ergebnisse und statistische Auswertung der Umfrage

Die Ergebnisse der Antwortensammlung zur Umfrage zu „Entspannungsmusik“ werden nachfolgend in der Reihenfolge des Fragebogens (siehe Anhang 5. Fragebogen zur Umfrage und 6. Survio-Report) dargestellt. Die gewonnenen Daten sind erst mit Hilfe des Onlinetools Survio in einer Microsoft Excel-Datei exportiert (siehe Anhang digital 5. Auswertung) und ausgewertet worden. Die Nutzung des Umfragetools dient den guten Darstellungsmöglichkeiten bei der Auswertung der Ergebnisse. Nach der ersten Sichtung der Umfrageergebnisse sind zwei Teilnahmen als Duplikate beziehungsweise Systemfehler identifiziert worden. Die Teilnahmen 149 und 150 sind Duplikate von Teilnahme 151 vom 17.09.2022. Diese sind von der Analyse ausgeschlossen. Eine erneute Auswertung mit dem Statistikprogramm „R“ ist Grundlage der folgenden Ergebnisdarstellung (siehe Anhang digital 6. Bereinigte Auswertung), denn Korrekturen können in den Bericht des Online-Umfrage-Tools Survio nicht eingearbeitet werden.

4.1 Darstellung der Ergebnisse der Fragebogenuntersuchung

Die deskriptive Auswertung ist Inhalt dieses Kapitels, in welchem Diagramme, Tabellen und Zusammenfassungen zur Verdeutlichung der Ergebnisse der Fragebogenuntersuchung eingearbeitet sind.

4.1.1 Allgemeine Informationen

Die Umfrage zum Thema „Entspannungsmusik“ ist für diese Abschlussarbeit und zur Verbesserung der eigenen Berufspraxis erstellt und danach deskriptiv ausgewertet worden (siehe Anhang PDF Umfrageauswertung S. 1-4).

Angaben über Besuche der Website mit der Umfrage zu „Entspannungsmusik“ sind hier zusammen mit der Besuchshistorie vom 22.08.2022 – 09.10.2022 als Übersicht eingefügt (siehe Abbildung 3).

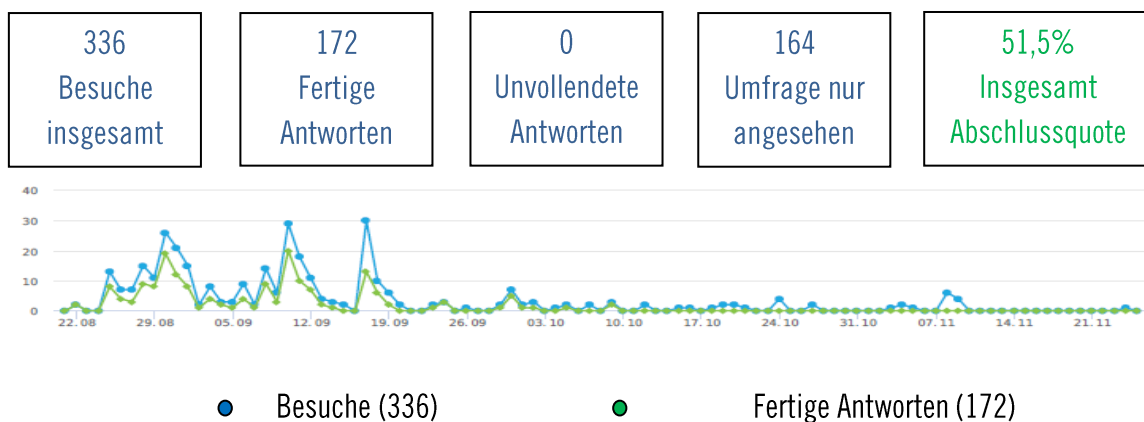


Abbildung 3: Besucherhistorie (22.08.2022 – 09.10.2022) Quelle: Bereinigte Ergebnisse analog zum Survey-Report S.3 (siehe Anhang 7)

Über den direkten Link zum Umfragetool Survio haben sich 69% der Teilnehmenden und über den QR-Code 31% an der Befragung beteiligt. Für die Umfrage haben ca. 53% 2-5 min Zeit benötigt, ca. 21% zwischen 5 und 10 min, ca. 18% weniger als 2 min und ca. 8% maximal 30 min.

4.1.2 Demografische Angaben zu Alter und Geschlecht der Teilnehmenden

Die folgende Übersicht zu den demografischen Angaben auf die Fragen 1 (Alter) und 2 (Geschlecht) zeigt die Einteilung der 172 Teilnehmenden in fünf Altersgruppen und die Geschlechterverteilung (siehe Abbildung 4). Die Angaben bilden einen Querschnitt der Bevölkerung in verschiedenen Altersstufen ab.⁸⁰

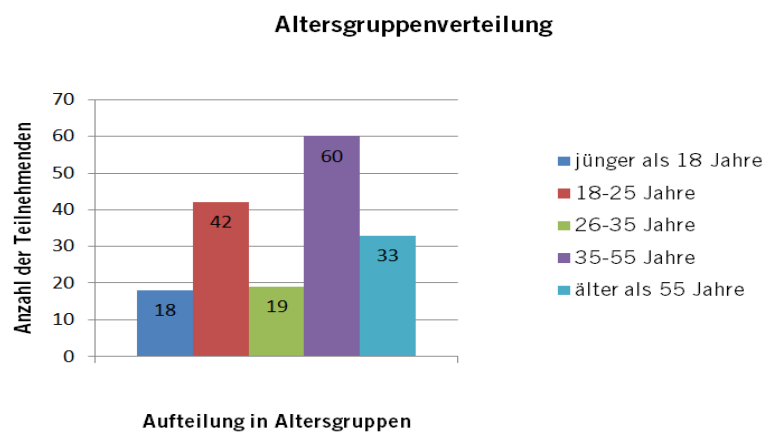


Abbildung 4: Anzahl der Teilnehmenden in Altersgruppen eingeteilt. Quelle: eigene Darstellung

Die Anzahl der teilnehmenden Frauen übersteigt das Doppelte von teilnehmenden Männern und diversen Teilnehmenden (siehe Abbildung 5).

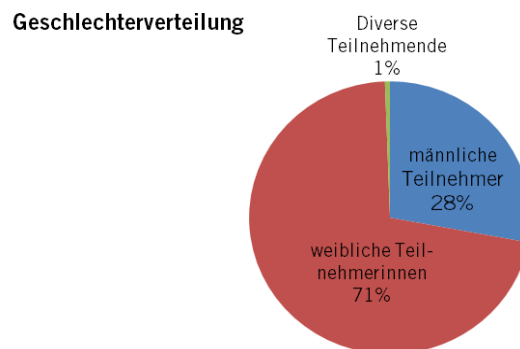


Abbildung 5: Zuordnung der Teilnehmenden zu Geschlechtergruppen. Quelle: eigene Darstellung

⁸⁰ Vgl. Statistis (2021). Übersicht der Bevölkerungsgruppen in Deutschland. Abgefragt am 26.2.2023 von <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Bevoelkerungsstand/Tabellen/bevoelkerung-altersgruppen-deutschland.html>

4.1.3 Anzahl Rezipierender von Entspannungsmusik

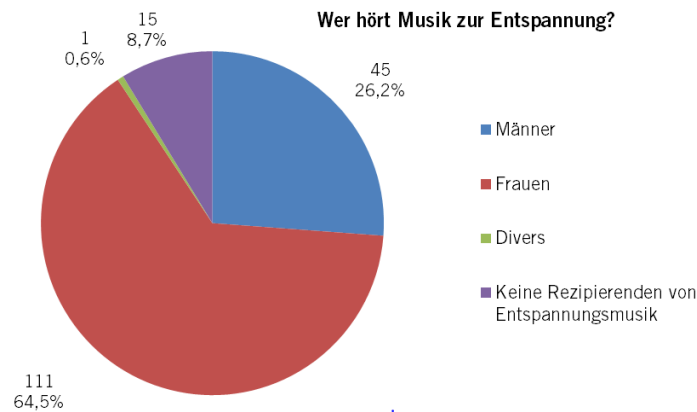


Abbildung 6: Wer hört Musik zur Entspannung. Quelle: eigene Darstellung

Antworten auf die Filterfrage 3 zeigen sowohl die bereinigte Anzahl der Teilnehmenden an der Umfrage (n= 172), als auch die Zahl der Befragten (n=157), die Musik zur Entspannung rezipieren und die Antwortensammlung der Menschen (n=15), die andere Dinge zur Entspannung tun und keine Entspannungsmusik hören (siehe Abbildung 6).

4.1.4 Angaben zur Häufigkeit des Musikkonsums

Mit der Antwortsammlung auf Frage 4 (siehe Abbildung 7) werden Angaben über die Häufigkeit des Musikkonsums gemacht. Die am häufigsten ausgewählte Antwortmöglichkeit ist „gelegentlich“. Dies haben 69 Personen angegeben, das entspricht 44% der Befragten. Die Verteilung der Möglichkeiten „täglich“ und „wöchentlich“ ist identisch. Diese haben jeweils 44 Teilnehmende angekreuzt, das entspricht je 28% der 157 Rezipierenden.

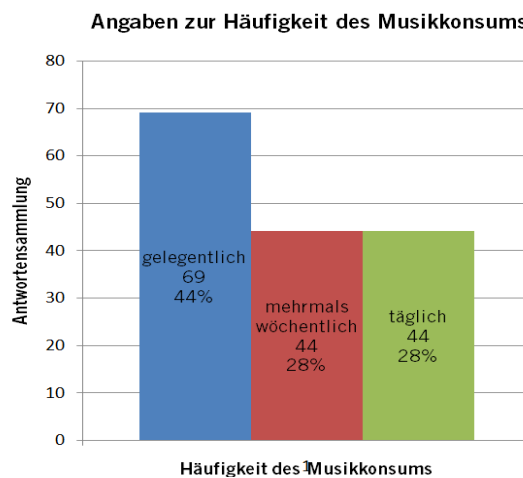


Abbildung 7: Angaben zur Häufigkeit des Musikkonsums. Quelle: eigene Darstellung

4.1.5 Einordnung von Entspannungsmusik in Genres

Alle Befragten haben auf die Frage 5 ihre bevorzugte Musik den jeweiligen Genres zugeordnet (siehe Abbildung 8). Hierbei waren Mehrfachnennungen möglich. Die Verteilung der Antworten auf diese Frage ist grafisch dargestellt und tabellarisch zusammengefasst. Musik aus dem Bereich Klassik ist die am häufigsten genutzte Entspannungsmusik. Auf Platz 2 und 3 der Genres stehen eigene Angaben zu anderen Musikrichtungen und Popmusik. Rock und Jazz werden als viertes ähnlich oft genannt. Selten werden als fünftes Schlager und Volksmusik zur Entspannung gehört.

Zuordnung zu Genres

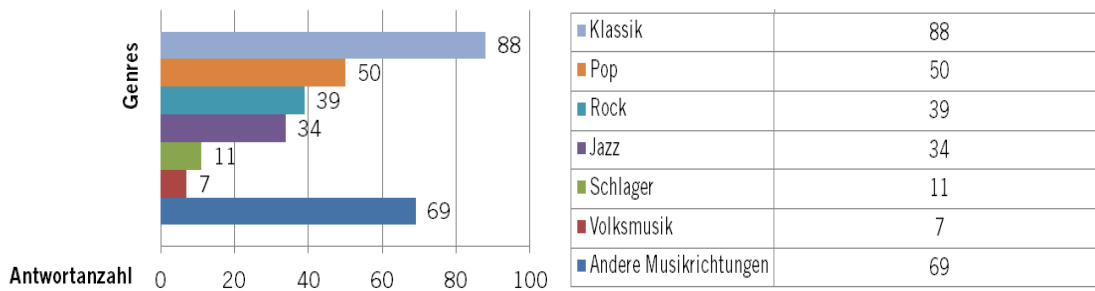


Abbildung 8: Beliebte Musikrichtungen zur Entspannung. Quelle: eigene Darstellung

4.1.6 Aussagen über Medien zur Musikrezeption

Die Antwortsammlung auf Frage 6 macht die Nutzung verschiedener Medien zur Musikrezeption deutlich. Hier sind diese in Abbildung 9 grafisch dargestellt. Am häufigsten ist die Nutzung digitaler Medien, welche 129 Personen angegeben haben. Als Zweithäufigstes haben 49 Befragte das Radio als Medium genannt, fast gleich oft wie CDs, die 48 Personen als Medium benutzen. Schallplatten sind dagegen nur von 22 Menschen ausgewählt worden.

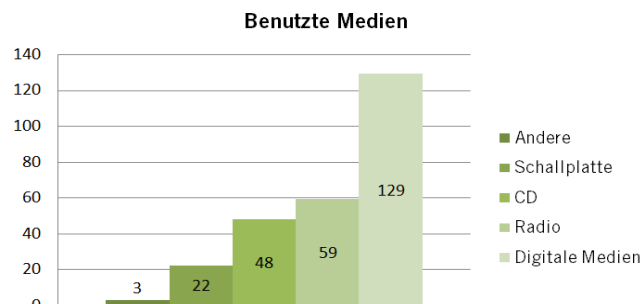


Abbildung 9: Mediennutzung zum Musikkonsum. Quelle: eigene Darstellung

4.1.7 Hörgewohnheiten

Die Antworten auf Frage 7 (siehe Abbildung 10) dienen der Zuordnung zu bewusst Hörenden oder zu unbewusst Hörenden. 96 Personen (ca. 61,1%) gaben als Antwort an, dass sie bewusst Musik hören und

sich dadurch in eine bestimmte Stimmung versetzen lassen. Die übrigen 61 (ca. 38,9%) der Befragten gaben an, Musik nicht bewusst wahrzunehmen, weil sie beim Musikhören mit etwas anderem beschäftigt sind. Es kann aber passieren, dass sie trotzdem mitwippen oder ihre Gedanken schweifen lassen.

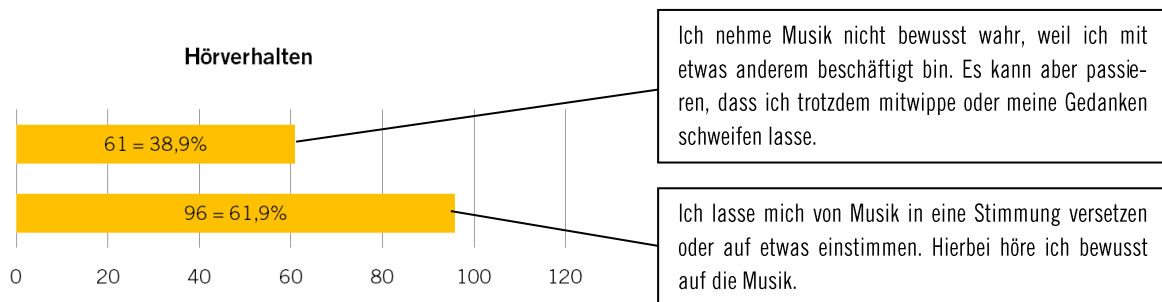


Abbildung 10: Zuordnung der Teilnehmenden zu Hörtypen. Quelle: eigene Darstellung

4.1.8 Musikalische Parameter von entspannender Musik

Mit den Fragen 8 bis 12 sind einige Aspekte der musikalischen Parameter Rhythmus, Tempo, Klang, Lautstärke und formale Abläufe in beschreibende Worte gefasst. Im Folgenden sind die einzelnen Kennzeichen der jeweiligen Musik in Balkendiagrammen wiedergegeben.

Rhythmus

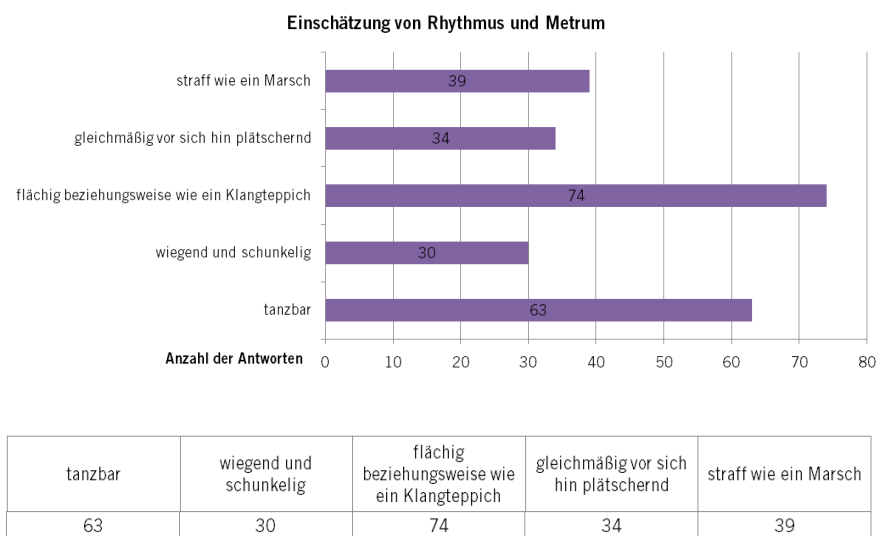


Abbildung 11: Gesamtauswertung Frage 8 zum rhythmischen Empfinden. Quelle: eigene Darstellung

Bei der Einschätzung von Rhythmus und Metrum (siehe Abbildung 11) sind die Antwortmöglichkeiten „flächig wie ein Klangteppich“ und „tanzbar“ fast doppelt so oft gewählt worden wie „straff wie ein Marsch“, „gleichmäßig plätschernd“ oder „wiegend und schunkelig“.

Tempo

Bei Frage 9 zum Tempo von entspannender Musik (siehe Abbildung 12) hat fast die Hälfte der Befragten (77 Antworten) „gehend“ angegeben. Dies entspricht dem „Andante“ der klassischen Tempobezeichnungen mit ca. 60-66 Schlägen pro Minute. „Bewegte und schnelle Musik“ wird von 42 Menschen bevorzugt, langsame Musik nur von 36 Personen. Die wenigsten (2 Befragte) hören sehr schnelle Musik zur Entspannung.

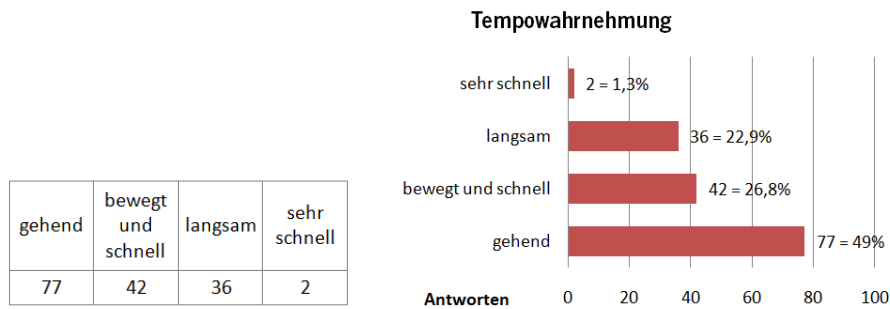
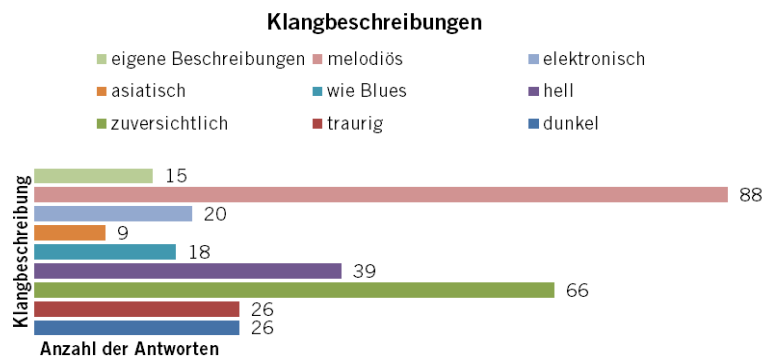


Abbildung 12: Gesamtauswertung Frage 9 zum Tempo entspannender Musik. Quelle: eigene Darstellung

Klang

Aus den verschiedenen Beschreibungen für Klänge und Klangfarben in der Musik (siehe Abbildung 13) haben mit „melodiös“ (88 Antworten) und „zuversichtlich“ (66 Antworten) die zahlenmäßig größten Auswahlwerte und „asiatisch“ (9 Antworten) neben 15 eigenen Klangbeschreibungen die geringsten.



eigene Beschreibungen	15
melodiös	88
elektronisch	20
asiatisch	9
wie Blues	18
hell	39
zuversichtlich	66
traurig	26
dunkel	26

Abbildung 13: Gesamtauswertung Frage 10 zum Klang. Quelle: eigene Darstellung

Lautstärke

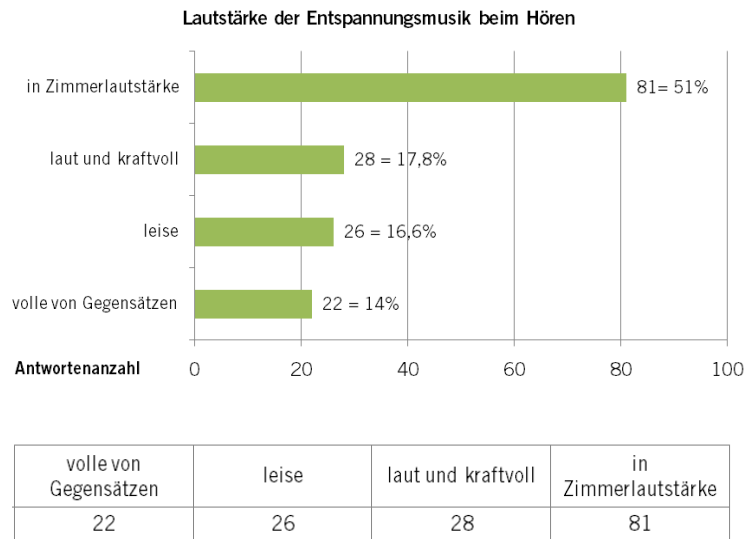
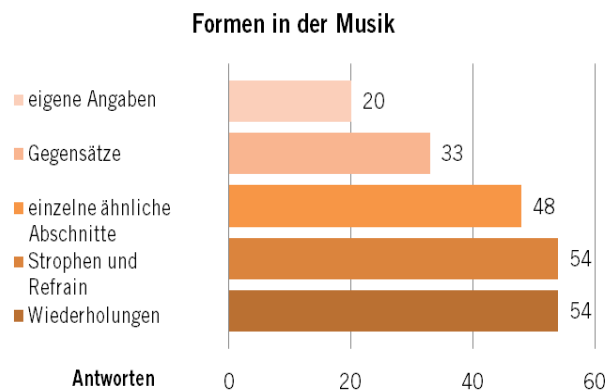


Abbildung 14: Gesamtauswertung Frage 11 zur Lautstärke. Quelle: eigene Abbildung

Bei Frage 11 nach der Lautstärke beim Hören von Entspannungsmusik haben sich 81 Personen, mehr als die Hälfte (52%) der Teilnehmenden für die Einschätzung „in Zimmerlautstärke“ entschieden. „Laut und kraftvoll“ ist von 28 (17,6%), „leise“ von 26 (16,4%) und „voll von Gegensätzen und Abwechslungen“ von 22 (13,8%) Personen in der Umfrage gewählt worden (siehe Abbildung 14).

Form

Bei Frage 12 nach präferierten formalen musikalischen Abläufen, bei der die Auswahl mehrerer Antworten möglich war, wurden am häufigsten „Strophen und Refrain“ und „Wiederholungen“ ausgewählt, beide mit je 54 Antworten. Annähernd gleich oft von 48 Teilnehmenden wurde die Musikeigenschaft „einzelne ähnliche Abschnitte“ gewählt. „Gegensätze“ mögen 33 Personen, während zusätzlich 20 Teilnehmende weitere eigene Angaben gemacht haben (siehe Abbildung 15).



■ eigene Angaben	20
■ Gegensätze	33
■ einzelne ähnliche Abschnitte	48
■ Strophen und Refrain	54
■ Wiederholungen	54

Abbildung 15: Gesamtbewertung Frage 12 zu Formen. Quellen: eigene Darstellung

4.1.9 Besondere Hinweise der Rezipierenden

Von den 172 Umfrageteilnehmenden haben alle unterschiedliche entspannende Betätigungen als Antworten auf Frage 13 gegeben. Der genaue Wortlaut ist im Survio-Report auf S. 12-15 (siehe Anhang Survio-Report) alphabetisch geordnet nachzulesen, wobei zwei Antworten – ein Fragezeichen und die Abkürzung „UwU“ nicht ausgewertet werden können. In der Ergebnisdiskussion im folgenden Kapitel finden diese Antworten erneute Beachtung.

Unter Punkt 14 ist zusätzlich am Ende der Umfrage Platz für Hinweise und Musikbeispiele zu sehen. Dieses Textfeld ist bei 119 von 172 Teilnehmenden leer gelassen worden und von den 53 anderen Teilnehmenden mit persönlichen Freitexten ausgefüllt worden. Hierbei sind 30 Musikbeispiele genannt worden. Die anderen Hinweise beziehen sich auf den Rahmen und die individuelle Wirkung des Rezipierens von Entspannungsmusik. Die 30 Musikbeispiele der Befragten beinhalten einzelne Songs oder Musikstücke, die Empfehlungen zum Hören verschiedener Interpreten, Alben, Playlisten und Instrumente sowie Links mit Musikbeispielen. Die unterschiedlichen Musiken kommen aus verschiedenen Musikrichtungen. Sie bestehen aus sehr verschiedenen Rhythmen, Metren, sind in verschiedenen Tempoabstufungen komponiert, improvisiert und aufgenommen. Um das Klangspektrum der Musikauswahl zu beschreiben, reicht die Begriffsauswahl von Frage 10 bei weitem nicht aus. Die Lautstärke ist beim Abspielen und Hören völlig variabel. Die Playlisten verschiedener Musikplattformen aktualisieren sich regelmäßig. Diese kurze Zusammenfassung steht hier anstelle einer ausführlichen musikalischen Analyse, welche den Rahmen dieser Arbeit sprengen würde.

4.2 Besondere Zusammenhänge

Im Folgenden sind mehrere Umfrageergebnisse als Zusammenhänge dargestellt, welche im Diskussions- teil dieser Arbeit zum Vergleich mit theoretischen Grundlagen, Studien oder anderen Statistiken herangezogen werden.

4.2.1 Zusammenhang von der Altersgruppen- und Geschlechterverteilung zur Frage nach gelegentlichem Musikkonsum

Nur ein geringer Teil von ca. 9% der Befragten hört keine Musik zur Entspannung (siehe Kapitel 4.1.3 und blaue Felder in Abbildung 15). Dieser Anteil ist mit Ausnahme der Menschen, die jünger als 18 Jahre alt sind, relativ gleichmäßig über alle Alters- und Geschlechtergrenzen zu erkennen.

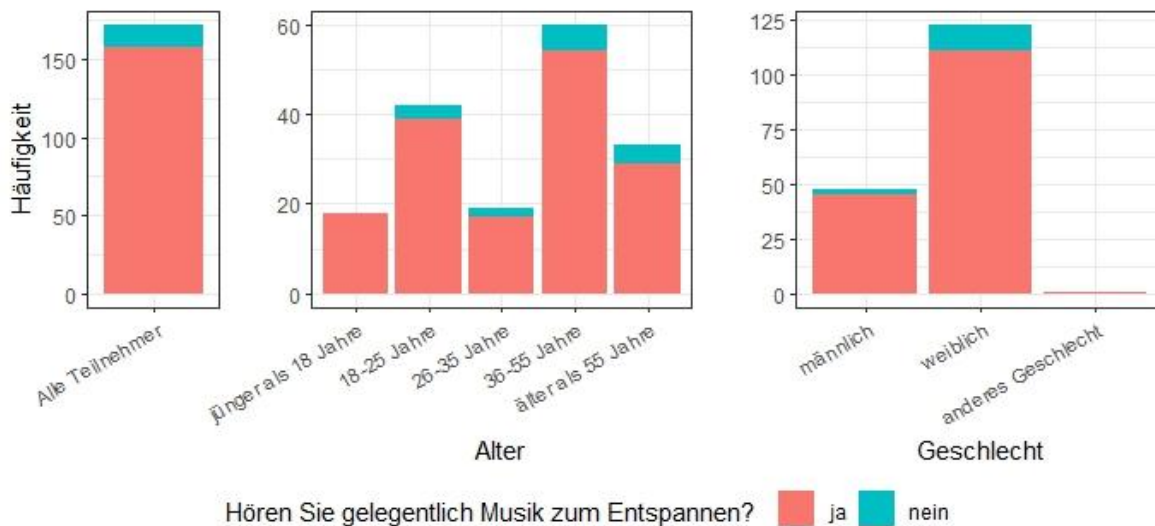


Abbildung 16: Zusammenhang von Altersgruppen- und Geschlechterverteilung bei gelegentlichem Musikkonsum. Quelle: eigene Darstellung

4.2.2 Der Zusammenhang von Alter und Häufigkeit des Musikkonsums

Die Angaben der Befragten zeigen eine differenzierte Aufteilung der Häufigkeit des Musikkonsums (siehe Abbildung 16 und Tabelle 5). Der Zusammenhang kann wie folgt zusammengefasst werden: Je älter Rezipierende von Entspannungsmusik werden, umso seltener hören sie diese. Während junge Menschen angaben, sich täglich mit Musik zu entspannen, hören Erwachsene mehrmals wöchentlich und die älteren Menschen nur gelegentlich Entspannungsmusik.

Tabelle 5: Zusammenhang von Alter und Häufigkeit des Musikkonsums. Quelle: eigene Darstellung

		Alter					Summe
		Unter 18	18-25	26-35	36-55	Älter als 55	
Häufigkeit des Musikkonsums	Täglich	9	16	3	12	4	44
	Mehrmals wöchentlich	4	15	4	14	7	44
	Gelegentlich	5	8	10	28	18	69
Summe		18	39	17	54	29	157

4.2.3 Häufigkeit der Mediennutzung

Hier sind zur genaueren Untersuchung sowohl die Medien als auch die Häufigkeit der Mediennutzung tabellarisch (siehe Tabelle 6) dargestellt.

Für diesen Zusammenhang wird der aktuelle Trend, am häufigsten digitale Medien zum Hören von Musik zur Entspannung zu nutzen, deutlich erkennbar (siehe Tabelle 6). 129 Teilnehmende haben digitale Medien genannt. Da Mehrfachantworten gegeben werden konnten, übersteigt die Summe der Antworten die Gesamtteilnehmerzahl. Schallplatten zu hören, geben nur 22 befragte Personen an. Die Zahlen für die CD als Medium liegen bei 48 kurz hinter denen der Radionutzenden mit 49. Die anderen Medien sind von den 3 Teilnehmenden nicht näher beschrieben worden.

Tabelle 6: Häufigkeit der Nutzung bestimmter Medien. Quelle: eigene Darstellung

		Medien zum Musikhören					Summe
		Radio	CD	Digitale Medien	Schallplatte	Andere Medien	
Häufigkeit des Musik-Konsums	Täglich	12	9	38	8	0	67
	Mehrmals wöchentlich	12	9	39	6	3	69
	Gelegentlich	25	30	52	8	0	115
Summe		49	48	129	22	3	251

4.2.4 Zusammenhang von Alter und bevorzugter Musikrichtung zur Entspannung

Mit Hilfe des Statistikprogramms „R“ können die bevorzugte Musikrichtung und das Alter der Antwortgebenden in Beziehung gesetzt werden. Dies dient hier als Vergleichsgrundlage für den Diskussionsteil der Arbeit. In der Summe (siehe Tabelle 7) ist erkennbar, dass Klassik über die Altersgrenzen hinweg als Genre der entspannenden Musik von 88 Personen favorisiert wird. Ausgenommen hiervon sind die jüngeren bis 25jährigen. Andere nicht genauer benannte Genres haben 69 Hörende ausgewählt. Pop-Musik wird von 11 jungen Menschen und 22 Personen im Alter von 36-55 Jahren bevorzugt zur Entspannung gehört, während von den älteren Menschen nur 1 Person dieses Genre gewählt hat. Bei Rock- und Jazz-Musik sind die Präferenzen über alle Altersgrenzen hinweg von insgesamt 39 Musikhörenden der Rockmusik und 34 Jazzhörenden ähnlich oft angezeigt. Schlager und Volksmusik werden von den wenigsten Menschen ausgewählt. Für diese geringe Anzahl haben keine der unter 18jährigen und 25-36jährigen gestimmt.

Tabelle 7: Übersicht beliebter Genres verschiedener Altersgruppen. Quelle: eigene Darstellung

		Genre						Summe	
		Klassik	Pop	Rock	Jazz	Schlager	Volksmusik		Andere
Alter	< 18	6	11	4	3	0	0	8	32
	18 - 25	18	11	10	7	1	4	24	75
	26 - 35	11	5	8	6	0	0	10	40
	36 - 55	31	22	14	12	5	1	22	107
	> 55	22	1	3	6	5	2	5	44
Summe		88	50	39	34	11	7	69	298

4.2.5 Die Verteilung bewusst und unbewusst Hörender auf Altersgruppen

Um die Art des Hörens bezogen auf das Alter genauer zu betrachten, ist die folgende Auswertung (siehe Tabelle 8) erstellt worden. Hier zeigt sich, dass mehr Menschen, die unter 18 Jahre alt sind, Musik eher unbewusst hören. Von allen Teilnehmenden über 18 Jahre gibt immer der größere Teil an, die von ihnen gewählte Musik bewusst zu hören.

Tabelle 8: Verteilung der Hörtypen auf Altersgruppen. Quelle: eigene Darstellung

		Alter					Summe
		< 18	18 – 25	26 – 35	36 - 55	> 55	
Hörtyp	Bewusst	4	23	12	38	19	96
	Nicht bewusst	14	16	5	16	10	61
Summe		18	39	17	54	29	157

Durch die Möglichkeiten der Mehrfachnennungen sind die Zusammenhänge von Hörtypen, Genres und Alter tabellarisch oder grafisch nicht so übersichtlich darstellbar, dass sich beispielsweise ableiten lässt, inwieweit sich ein Genre besonders zur Rezeption entspannende Hintergrundmusik eignet. Dafür müssten die Hörtypen als Untergruppen aufgefasst werden, um dann für jede Untergruppe eine Übersicht zu erstellen.

Für den Zusammenhang bestimmter Vorlieben für die Kombination musikalischer Parameter in Musiken, die zur Entspannung gehört werden, ist zur Prüfung der dritten Hypothese (siehe Kapitel 3.2) im Folgenden so eine Übersicht (siehe Tabelle 9) erstellt worden.

4.2.6 Kombinationen bestimmter Vorlieben bei Rhythmus und Tempo, Lautstärke (Frage 8-12)

Zuerst sind die vier Antwortmöglichkeiten für das Tempo (langsam, gehend, bewegt und schnell, sehr schnell) als Untergruppen festgelegt worden. Ausgehend von 157 Rezipierenden von Entspannungsmusik können folgende Ergebnisse in der Kreuztabelle festgehalten werden.

Kurz zusammengefasst sagt die größte Gruppe von 40 Rezipierenden, dass Musik in gehendem Tempo in Zimmerlautstärke von ihnen bevorzugt zur Entspannung gehört wird. Langsame Musik, die in Zimmerlautstärke erklingt, mögen 23 Personen, schnelle Musik in Zimmerlautstärke hören 18 Personen. Gleich oft von je 13 Personen werden die Kombinationen leise Musik in gehendem Tempo, laute Musik in gehendem Tempo und laute, kraftvolle, bewegte, schnelle Musik genannt.

Die Kombination von langsamen Tempo und leisen Klängen geben nur 10 Personen für ihre Entspannungsmusik an (siehe Tabelle 9).

Tabelle 9: Kreuztabelle für Tempo und Lautstärke. Quelle: eigene Darstellung

		Lautstärke				Summe
		leise	in Zimmerlautstärke	laut u. kraftvoll	voll von Gegensätzen u. Abwechslungen.	
Tempo	langsam	10	23	0	3	36
	gehend	13	40	13	11	77
	bewegt und. schnell	3	18	13	8	42
	sehr schnell	0	0	2	0	2
Summe		26	81	28	22	157

4.2.7 Zusammenhang zwischen Genre und formalen Abläufen

Ein weiterer Zusammenhang ist zwischen Genre und formalen Abläufen statistisch berechnet und in Tabelle 10 aufgeschlüsselt worden. Das Genre „Pop“ als Entspannungsmusik zu hören, geben 50 Befragte an. Das Genre „Rock“ haben 39 Befragte als Entspannungsmusik gehört. „Schlagermusik“ bevorzugen 11 Menschen. Anhand der Zahlen kann festgestellt werden, dass in der Klassik die Wiederholungen und einzelne ähnliche Abschnitte am häufigsten als formales Kriterium zur Beschreibung genannt werden. In Pop- und Rockmusik sind es dagegen Strophe und Refrain, um nur einige zu nennen. Bei den formalen Eigenschaften von Jazzmusik sind alle Formelemente relativ gleichmäßig verteilt genannt worden. Insgesamt entsprechen die bevorzugten formalen Elemente den Form-Parametern der genannten Genres (siehe Auflistung in Tabelle 1 in Kapitel 2.1.2).

Tabelle 10: Kreuztabelle Genre und Form. Quelle: eigene Darstellung

		Eigenschaft				Summe
		Wiederholungen	Gegensätze	Einzelne ähnliche Abschnitte	Strophen und Refrain	
Genre	Klassik	38	22	31	20	111
	Pop	18	9	14	24	65
	Rock	13	8	12	19	52
	Volksmusik	5	2	0	4	11
	Schlagermusik	6	1	2	6	15
	Jazz	15	15	12	12	54
Summe		95	57	71	85	308

4.2.8 Andere Tätigkeiten zur Erholung und Entspannung in Kategorien (Frage 13)

Ausgehend von 172 verschiedenen Texteingaben als Antworten auf Frage 13 wurden diese in 11 Kategorien eingeordnet (siehe Tabelle 11), um die Beliebtheit zahlenmäßig zu vergleichen (siehe Anhang digital Auswertung 5.Survio Report und 6. PDF-Datei mit Zahlen zu Frage 13).

Tabelle 11: Andere Betätigungen zur Entspannung Quelle: eigene Darstellung

Kategorien	Anzahl	Genannte Beispiele für Aktivitäten
Bewegung draußen	56	Joggen, Bewegung in der Natur, Hund ausführen, Fahrrad fahren, Wandern, Spazieren gehen, in der Natur sein, Schwimmen im Pool u.a. (71 verschiedene Aktivitäten)
Gartenarbeit	8	Gartenarbeit
Sport	20	Sport, Sport treiben, Körperübungen, Trainieren
Soziale Kontakte pflegen	15	Freunde treffen, gute Gespräche, Begegnungen mit Menschen, Kochen, mit meinem Sohn spielen, mit anderen Menschen reden
Geliebte Beschäftigungen drinnen	56	Abwaschen, Aufräumen, Baden, Puzzeln, Hobbies nachgehen, Basteln, Tüfteln, Reparieren, Handarbeit, Häkeln, Malen, Rätseln, Teetrinken, Zeichnen u.a. (67 verschiedene Aktivitäten)
Lesen	49	Lesen, gutes Buch
Tanzen	9	Tanzen
Meditieren, Nachdenken	22	Meditieren, Stille, Erlebtes überdenken
Yoga, Atemübungen, PMS	23	Yoga, Atemübungen, Progressive Muskelentspannung
Schlafen, Pause machen	29	Schlafen, Mittagsschlaf, Power Nap, Hinlegen, Liegen, Tagträumen, Nichtstun, die Gedanken schweifen lassen
Mediale Unterhaltung (außer Musik)	26	Fernsehen, Hörspiele und Podcast hören, Videospiele, Filme gucken, PC Games,
Entspannung beim Musizieren	15	Summen, Singen, Chorgesang, selbst Musizieren

4.2.9 Besondere Hinweise zur Befragung (Punkt 14)

Anstelle einer letzten Frage konnten besondere Hinweise rückgemeldet werden. Dies haben 50 Befragte zum Anlass genommen, um

- etwas über ihre Vorlieben und Playlisten zu schreiben,
- ihre Einstellung zum Musikhören und Musikbeispiele mitzuteilen sowie
- sich über Pausen und eigene Erkenntnisse zur Rolle entspannender Musik im eigenen Leben zu äußern (siehe Anhang 7. Survio-Report S. 15-16).

Besonders interessant sind die vielen verschiedenen Musiktitel, welche sich den unterschiedlichsten Genres und musikalischen Parametern zuordnen lassen. Auf detaillierte Auswertungen und Analysen wird hier verzichtet, um den Rahmen der Arbeit nicht zu sprengen.

5 Diskussion mit Anwendungsbeispiel

Dieses Kapitel dient der Auseinandersetzung mit den Umfrageergebnissen. Hierfür wird die Umfrage mit der Sammlung der Ergebnisse kurz zusammengefasst, um diese danach zu interpretieren. Die Beschreibung von Grenzen der vorliegenden Untersuchung und eine Zusammenfassung von fünf Anwendungsbeobachtungen aus dem Berufsalltag (siehe Tabelle 12) runden die Ausführungen ab.

5.1 Zusammenfassung und Interpretation der Umfrageergebnisse

Für die vorliegende Arbeit ist eine Umfrage zum Thema „Entspannungsmusik“ erstellt und durchgeführt worden, um sich verschiedenen Aspekten dieser Musik zu nähern. Die Sicht von Rezipierenden ist im vorigen Kapitel für jede Frage statistisch ausgewertet worden. Hierbei konnten vielfältige Aussagen über den Musikkonsum zur Entspannung zusammengetragen werden, unter anderem verschiedene Hörgewohnheiten, Genres und musikalische Parameter.

Die Ergebnisse bestätigen vor allem bereits bekannte Hinweise aus anderen Veröffentlichungen. Hundertprozentige Übereinstimmungen oder Trends lassen sich nicht erkennen. Es konnten Zusammenhänge zwischen Alter und Art der Mediennutzung festgestellt werden sowie zwischen Alter, Hörgewohnheiten und Musikpräferenzen. Einige Gemeinsamkeiten zwischen der Beschreibung entspannender Musik und deren Aufbau aus musikalischen Strukturen stimmen mit Genrebeschreibungen in musiktheoretischen Lehrbüchern überein. Hinweise auf alternative Tätigkeiten zur Entspannung konnten kategorisiert werden. Diese zeigen eine Übereinstimmung mit gängigen Entspannungsmethoden und ihren Wirkweisen. Die musikalische Charakteristik und deren körperliche Wirkung, wie Hesse diese darstellt (siehe Anhang), spiegeln sich in den Umfrageergebnissen nur mit Abweichungen wider. Einzelne interessante Ergebnisse sollen im Folgenden differenzierter erläutert werden.

Menschen jeden Alters hören Musik. Dies belegen die Statistiken des Musikinformationszentrums (MIZ) des Deutschen Musikrates (siehe Kapitel 2). Auf dieser Basis sind die erste und zweite Hypothese geprüft worden. Mit der Befragung konnten viele verschiedene Antworten gesammelt werden. Wie in der Ergebniszusammenstellung (siehe Kapitel 4 und Anhang 7. Survio-Report sowie 6. Auswertung im Anhang digital) dargestellt ist, gibt es zu den unterschiedlichen Aspekten von Entspannungsmusik sehr verschiedene Aussagen der Rezipierenden. Weder Häufigkeit des Musikkonsums, noch Musikrichtung, Mediennutzung, Hörgewohnheiten oder musikalische Parameter stimmen signifikant überein. Deswegen können die erste und zweite Hypothese (siehe Kapitel 3.2.) zur Forschungsfrage bestätigt werden. Ursächlich hierfür sind die verschiedenen auditiven Wahrnehmungsmöglichkeiten und die individuellen neuronalen Verarbeitungswege aufgrund unterschiedlicher Erfahrungen (siehe Abbildung 1 und 2). Ein älterer Mensch, der im Laufe seines Lebens selbst viel musiziert hat, verfügt beispielsweise über andere neuronale Netzwerke als ein junger Mensch, der sich bei jeder Aktivität über viele Stunden am Tag mit Musik über Kopfhörer motiviert. Altenmüller sagt hierzu in seinen Vorträgen sinngemäß, bei jedem Musikgenuss verändert sich unser neuronales Netzwerk im Gehirn, egal, ob jemand selbst musiziert, in einem Konzert der Musik lauscht, sich

beim Sport mit Rhythmen in Schwung bringt oder stupide Arbeiten mit Lieblingsmusik erträglicher macht. Dieser Effekt kann mit der Neuroplastizität des Gehirns erklärt werden.

Die Entstehung bestimmter Vorlieben (siehe Punkt 2.2.2) hängt von sehr vielen Einflussfaktoren ab, welche sich im Laufe des Lebens ändern können. Hierfür sind wahlweise das Umfeld und die Erlebnisse im Moment des Musikhörens, die Prägungen durch Erinnerungen oder das Hörvermögen zu nennen. Informationen zur Bewertung musikalischer Reize kommen aus beiden Hirnhälften. Diese können von äußerlichen oder innerlichen Befindlichkeiten beeinflusst sein. So entstehen als logische Konsequenz individuell sehr verschiedene Beschreibungen musikalischer Parameter. Für Menschen, die unter Schmerzen leiden oder zu früh in die Welt geboren wurden, können zimmerlautstarke Geräusche eine Reizüberflutung bedeuten, während andere dabei einschlafen und völlig zur Ruhe kommen. Wie die persönliche Entspannungsmusik empfunden und umschrieben werden kann, fällt deswegen bei jedem Rezipierenden andersartig aus. Im Gegensatz dazu zeigen sich körperliche Reaktionen der Entspannung nach Anspannung unabhängig von Musik bei allen Menschen auf gleiche Art und Weise: die Atem- und Pulsfrequenz sinkt, der Blutdruck fällt, die Muskelspannung lässt nach, wodurch sich Verspannungen auflösen, Stresshormone werden abgebaut und Emotionen verändern sich.

Die fehlende Übereinstimmung zwischen Hesses „Musikalischer Charakteristik und deren körperliche Wirkung“ (siehe Bild 4 im Anhang) und den Umfrageergebnissen erfordert Hinweise zur Überprüfung der dritten Hypothese. Hesse schreibt in seinem Buch „Musik und Emotionen. Wissenschaftliche Grundlagen des Musikerlebens“, dass die „Entspannungsmusik“ oft durch langsames Tempo, wenig Dynamik und spannungslose Melodie oder Harmoniefolgen charakterisiert werden kann. In der vorliegenden Umfrage haben nur 6,4 %, das heißt nur 10 der 157 Antwortenden diese Tempo-Dynamik-Kombination gewählt (siehe Kreuztabelle 9). Dabei ist der Musikmarkt voll von diesen Angeboten, was eine kurze Suche im Internet zeigt. Über eine Million Treffer lassen sich bei der Suche nach „Meditationsmusik“ anzeigen. Hesse weist auf die Gefahr hin, dass beim Hören sehr gleichförmiger, ruhiger Musik Langeweile entstehen könnte. Dies ist ein Grund zur Bestätigung der dritten Hypothese. Es wird keinesfalls nur langsame und leise Musik zur Entspannung gehört. Durch kleine musikalische Überraschungen können Zuhörende freudig gestimmt werden, was eher Entspannung erzeugen kann als Langeweile. Hierfür muss die Musik weder in langsamen Tempo gespielt werden noch leise klingen. Erfüllte Erwartungen, welche beim Hören von Lieblingsmusiken für Entspannung sorgen, können unabhängig von Tempo und Lautstärke ihre Wirkung entfalten.

Aus der umfangreichen statistischen Auswertung können weitere Zusammenhänge gelesen werden. Obwohl dafür keine weiteren Kreuztabellen erstellt worden sind, ist anhand des Zahlenmaterials zu erkennen, dass jüngere Menschen die neueste Technik, in diesem Fall digitale Medien, benutzen, während ältere Menschen auch CDs und Schallplatten abspielen, wahrscheinlich so, wie sie es über Jahre gewohnt sind.

Ein Ergebnis, welches überraschend deutlich in Zahlenverhältnissen abgebildet ist, betrifft das Hören klassischer Musik zur Entspannung. Ausgehend von der Frage nach dem Hörtyp gibt es 61 Menschen von 88 Klassik-Hörenden, die bewusst klassische Musik zur Entspannung hören und 27 Menschen, die unbewusst klassische Musik hören. Klassik ist das einzige Genre, wofür sich mehr Rezipierende entscheiden,

als den Konsum zu verneinen. (siehe Anhang digital 6. Bereinigte Auswertung Abschnitt 3.2.) Dieses Ergebnis ist erwähnenswert, weil allgemein immer wieder in verschiedenen Medien vom Ende der europäischen Klassik gesprochen wird. Die Konzerthäuser beklagen Überalterung ihres Publikums und Einbrüche der Besucherzahlen. Um dagegenzusteuern, sind schon vor einigen Jahren große bundesweite Initiativen zur Wiederbelebung des Instrumentalunterrichts initiiert worden. Weiterführende Forschungsprojekte könnten hier helfen, dieses Phänomen zu ergründen.

Zahlreiche Veränderungen der Medienlandschaft in den vergangenen Jahren nehmen ebenfalls Einfluss auf die Musikwelt und somit auch auf „Entspannungsmusik“. Bei der Zusammenstellung der theoretischen Grundlagen und dem Sichten der Studienlage zur Thematik, sind mehrere Veränderungen wissenschaftlich untersucht worden. Die Nutzung digitaler Medien ist schon heute die weitverbreitetste Art, um Musik zu hören. In Tabelle 6 kann dies auch für die Umfrage bestätigt werden. Wie sich in Zukunft das technische und musikalische Angebot verändern wird, bleibt abzuwarten. Der Trend zur Individualisierung ist heute schon sichtbar. Musik auf Tonträgern zu kaufen, ist bei vielen Menschen vom Streaming einzelner Titel und dem Erstellen eigener Playlists abgelöst worden. Anstatt noch Musiksendungen über das Fernsehen in Echtzeit zu verfolgen, werden heute einzelne Video-Clips zu jeder Zeit an fast jedem Ort der Welt geschaut. Es bleibt spannend, weitere Veränderungen zu beobachten. Gleichzeitig ergeben sich dadurch weitere Forschungsfragen.

5.2 Limitationen

Die Grenzen der Verwertbarkeit der Ergebnisse von Fragebogenuntersuchungen beginnen mit der Stichprobenkonstruktion und enden mit der Frage nach theoretischen und praktischen Implementierungen.

Eine Stichprobe von 172 Teilnehmenden ist im Vergleich zur Gesamtbevölkerung Deutschlands oder der Welt zu klein, um Aussagen der Umfrageergebnisse zu verallgemeinern. Außerdem haben an der Befragung nur halb so viele Männer teilgenommen wie Frauen. Für eine repräsentative Stichprobe hätte der Anteil der Frauen und Männer gleich groß sein müssen. Zusätzlich werden die Zahlen beim Analysieren einzelner Antwortmöglichkeiten noch kleiner und damit weniger aussagekräftig.

Die Umfrage ist so aufgebaut worden, dass die Reihenfolge der Fragen bei der Beantwortung nicht eingehalten werden musste. Dadurch war es möglich, sich die Fragen nur zeigen zu lassen (siehe Anhang 7. Survio-Report S.3). In einigen persönlichen Rückmeldungen zur online-Einladung zur Teilnahme an der Umfrage ist darauf hingewiesen worden, dass es schwer war, sich bei der 7. Frage „Wie hören Sie Musik?“ einer der beiden Antworten zuzuordnen. Das erlaubt als Rückschluss die Frage: „Sind Einteilungen in Hörer- oder Hörtypen noch zeitgemäß?“ Heute ist Musik durch den technischen Fortschritt zu jeder Zeit und an jedem Ort verfügbar, was bei stetig wachsendem Musikkonsum erst einmal zum Nachdenken anregt, aber eine Einteilung in bewusstes beziehungsweise unbewusstes Hören erschwert.

Die Fragen der Umfrage sind so formuliert worden, dass musikalische Fachbegriffe vermieden werden, um niemanden vor Verständnisschwierigkeiten zu stellen. Dies führt in der Auswertung zu Uneindeutigkeiten. Die Formulierung „dunkel“ bei Frage 10 (siehe Anhang 6. Fragebogen zur Umfrage) zur Klangbeschreibung

kann mehrere Bedeutungen haben, entweder im Sinn von „tiefe Töne“, „Molltonalität“ oder klangmalerisch wie „Nachtstimmung“. Mit der Klangbeschreibung „zuversichtlich“ sind nicht immer Musikstücke in der Dur-Tonalität gemeint. Das lässt sich aus den Hinweisen der Rezipierenden lesen, die Beispiele ihrer Lieblingsmusik am Ende der Umfrage notiert haben. Genauso sagt die Rhythmusbeschreibung „tanzbar“ nichts über die Notenwerte, Taktart oder das Metrum aus. Tanzbare Musik kann aus verschiedenen Genres stammen und die Taktart wechseln wie in „Balkan-Beats“. Für genauere Zuordnungen sind Fachbegriffe besser geeignet.

Um zur Bestätigung oder zum Verwerfen der Arbeitshypothesen Literatur und Studienmaterial zu sichten, hat ein Sucheintrag im Internet nicht gereicht. Die Literaturrecherche hat bis Anfang der 1980er Jahre sehr wenige Veröffentlichungen sichtbar gemacht. Ab Mitte der 1980er Jahre ist ein exponentielles Wachstum von Studien zur Thematik zu verzeichnen. Dem haben technischer Fortschritt und die Verbesserung bildgebender Verfahren Vorschub geleistet. Momentan ist es nur noch mit Hilfe von zusammenfassenden Übersichtsarbeiten möglich, den neuesten wissenschaftlichen Stand der Dinge zu erfassen, weil in den Bereichen Medizin, Psychologie und Musik ständig neue Forschungslücken geschlossen und Erkenntnisse generiert werden. Diese können nicht alle in die vorliegende Abschlussarbeit einfließen, denn damit wäre deren Rahmen gesprengt.

Die verschiedenen Aspekte, welche sich bei der Erstellung des Fragebogens noch ganz einfach zusammentragen ließen, sind beim Lesen zu eigenständigen Themen angewachsen. Das spätere Eingrenzen der theoretischen Fundierung birgt immer die Gefahr, etwas grundsätzlich Passendes nicht explizit in die Ausführungen einzubeziehen. Es sind nur passend zu Beantwortung der Forschungsfragen punktuelle Hinweise zur Thematik zusammengetragen worden. Insgesamt gesehen, wird in dieser Arbeit kein umfassendes Handbuch mit dem Anspruch auf Vollständigkeit erstellt.

Die Methodik der Umfrage hat sich zur Annäherung an die Forschungsfrage sehr gut geeignet, weil sich auf diesem Weg viele verschiedene Menschen mit ihrem eigenen Blickwinkel auf „Entspannungsmusik“ einbeziehen ließen. Die Hypothesen konnten hiermit gut überprüft werden. Allerdings haben im Fragebogen nicht alle musikalischen Parameter Beachtung gefunden. Für ein Experteninterview hätten dagegen nur Musikerinnen, Musiker und mit der Musikwissenschaft vertraute Menschen befragt werden können. Die Beobachtungsmethode ist beim Zusammenstellen der Beispiele aus der Berufspraxis ebenfalls verwendet worden. Die Erkenntnisse aus Literaturrecherchen sind wiederum in die theoretische Fundierung eingeflossen. Auch wenn immer neue wissenschaftliche Studien zu Themen rund um die Musik durchgeführt und veröffentlicht werden, gibt es noch Wissenslücken, um Musikwahrnehmung, -verarbeitung und Musikwirkung bis ins letzte Detail zu durchschauen. Hierzu zählen bestimmte Hörgewohnheiten, Präferenzen genauso wie neurologische Plastizität und Vorerfahrungen, um nur einige zu nennen. Deshalb hat die Umfrage „Entspannungsmusik“ nur die Vielfältigkeit in der Antwortsammlung verdeutlicht und weitere Fragen aufgeworfen. Eine davon wäre: „Welche Modelle können für die entspannende Wirkung beim Singen zur Erklärung genutzt werden?“

5.3 Entspannungsmusik im Vergleich – Fünf Beispiele aus der musiktherapeutischen Praxis

Die Unterschiedlichkeit verschiedener Aspekte von „Entspannungsmusik“ aus Sicht von Rezipierenden soll durch die folgende Nebeneinanderstellung (siehe Tabelle 12) von fünf Fällen aus der Berufspraxis verdeutlicht werden. Obwohl für alle fünf Personen Möglichkeiten zur Entspannung mit Musik eine Bedeutung haben, ist zu sehen, wie verschieden die Anwendung in der Praxis sein kann. Die fünf skizzierten Fälle sind aktuell, denn diese bilden einen Querschnitt des Musiktherapie-Klientels im letzten halben Jahr ab. Die Hinweise auf Alter, Diagnose, Ziel, Methode, Stressoren, Musikbeispiele und Angaben über die musikalischen Parameter sowie der Umgang und die Wirkung der entspannenden Musik sind selbsterklärend. Die Auswahl zeigt, wie verschieden die Aspekte von Entspannungsmusik auch im Feld der beruflichen Praxis sind. Damit können analog zu den Umfrageergebnissen die vielfältigen Möglichkeiten, sich mit Musik zu entspannen, genauso bestätigt werden wie die unterschiedlichen musikalischen Parameter der verwendeten Musikbeispiele.

Tabelle 12: Fünf Anwendungsbeispiele aus der eigenen musiktherapeutischen Praxis. Quelle: eigene Darstellung

Name (Alter)	L. (14)	N. (18)	Frau W. (29)	Herr F. (52)	Frau V. (81)
Diagnose (ICD11)	Angststörung Panikattacken (QE84)	Schlaf- und Essstörungen (QE84)	Wachkoma nach Schädel-Hirn- Trauma (8E20)	Depression und Rückzug nach Herz-Op (6A71.3)	Altersdemenz (6D80)
Ziel	Verringerung von sozialen Ängsten	Verringerung von Schul- stress	Körperliche Ent- spannung und Sinnesanregung	Muskuläre Ver- spannungen und Schmerzen redu- zieren	Entspannung und Wohlbefin- den in der neuen WG
Methode	Atmen und Be- wegungen zu Lieblingmusik	Regulative Musiktherapie	Klangmassage, sensorische Integration	Wahrnehmungs- übungen	Gemeinsames Singen, Tanzen und Erinnern
Stressfaktoren	Alltagserfahrun- gen in sozialen Gruppen	Eigene Erwar- tungen und Leistungsdruck in der Schule	„Aus dem Leben gerissen“ kurz vor der Geburt ihres ersten Kindes	Während einer geplanten Op ins Koma gefallen und mit Beein- trächtigungen wieder aufge- wacht, jetzt erwartet die Familie Fort- schritte	Fortschreitende Demenz, Des- orientierung, Überforderung im eigenen Haus, nach einem Sturz Umzug ins Heim, Verlust von Vertrautem
Dauer	Termine nach Bedarf	6 Einheiten à 45 Minuten	1 x wöchentlich 60 Minuten	1 x wöchentlich 45 Minuten	1 x wöchentlich 60 Minuten

Name (Alter)	L. (14)	N. (18)	Frau W. (29)	Herr F. (52)	Frau V. (81)
Entspannungs- Musikrichtung und Art des Umgangs mit dieser Musik	Popmusik hören, mitsummen und dazu tanzen um danach die Musikwirkung auf den Körper zu besprechen	Minimalmusik auf dem Klavier spielen oder hören, Wahrnehmungen bewusst machen, besprechen und einordnen	Klangschalen- und Tambura-Massage im Atemrhythmus der Klientin	Zu Deutschrock und Liedermachern von Handy-Playlisten selbst mittrommeln, wie Playback live im gleichen Metrum	Volks-, Tanz- und Küchen- oder Kirchenlieder live singen und rhythmisch-instrumental im Zusammenspiel begleiten
Musikbeispiele	Lana Del Ray "Happiness is a butterfly" ⁸¹	Riopy „I Love You“ ⁸²	Therapiemusik „Live-Improvisationen“ (Hörbeispiel 1. und 2. im Anhang digital)	Therapiemusik Tote Hosen „Alles nochmal“ (Hörbeispiel 3. im Anhang digital)	Therapiemusik „Im schönsten Wiesengrunde“ (Hörbeispiel 4. im Anhang digital)
Beobachtetes Hörverhalten	Bewusstes Hören über Kopfhörer von einer Handy-Musik-App	Bewusstes Hören in Zimmerlautstärke per Bluetoothbox und selbst Klavierspielen	Veränderungen in der Mimik sprechen für bewusstes Hören der Live-Musik	Bewusstes Hören über lautgestelltes Handy am Krankenbett und Mittrommeln auf Handtrommel	Bewusstes Hören und Mitsingen des live gespielten Liedes
Genre und Musikalische Parameter a) Rhythmus b) Tempo c) Klang d) Dynamik / Lautstärke e) Formen	Popballade a) am Text orientiert in 16tel, 8tel- und Viertelnoten aufgeteilt b) ruhige Strophen im Larghetto, BPM=64, etwas schnellerer Refrain im Adagio BPM=72 c) ruhig gesungener Popsong mit Klavierbe-	Minimal-Piano-Musik/New-Age-Musik a) abschnittsweise gleichmäßige 16tel-Noten, freie lange Töne und 16tel-Triolen gegen 16tel-Noten b) Moderato, BPM=92, bewegt c) verspielte minimalistische	Klangmassagen mit Klangschalen/Tambura a) ohne Rhythmus, aber an Ausatemzügen orientiert/gleichmäßig b) sehr langsam zum Nachlauschen/mittelschnell über Saiten streichen c) eine/vier Klangschalen verschiedener	Rockmusik a) 4/4-Takt, durchgehender Rockrhythmus im Viertelpuls b) BPM=128 c) Dur Harmonieschema (B-F#-Ab-E) d) rockig, kräftig, laut gesungen, kraftvolle Drum- und Gitarrenbegleitung e) Gitarrenintro-Strophe-Refrain	Volkslied a) 2/4-Takt mit Auftakt, Achtelpuls auf Textsilben mit wenigen punktierten Achteln b) langsam c) klingt in Dur, Tonumfang ist eine None, beginnt und endet mit dem Grundton, in der Live-Situation a

⁸¹ Lana Del Ray (2019) Happiness is a butterfly. Abgefragt am 18.4.2023 von <https://www.youtube.com/watch?v=nbcXvEa7Wk>

⁸² Riopy (2018) I Love You. Abgefragt am 18.4.2023 von <https://www.youtube.com/watch?v=S7Bo4-NCEDk>

Name (Alter)	L. (14)	N. (18)	Frau W. (29)	Herr F. (52)	Frau V. (81)
Genre und Musikalische Parameter a) Rhythmus b) Tempo c) Klang d) Dynamik / Lautstärke e) Formen	gleitung in D-Dur im Akkordschema D-F#m-Hm-G d und e) erzählend, wenige dynamische Veränderungen, Strophen leise, Refrain etwas kräftiger mit zusätzlichem Streichersound	sche Klaviermusik in E-Dur d) Dynamik entsteht durch Takt- und Notenwertewechsel, Betonungen, mittel-laut bis leise e) Vorspiel, A, B, C, B	Tonhöhe, sich überlagernde Klänge / nur F- und C-Saiten mit Obertönen d) im Atemrhythmus/sehr ruhig / Wellendynamik, gleichmäßiges An- und Abschwellen e) meditativ, zeit- und formlos		cappella oder mit Gitarrenbegleitung gesungen d) ruhig, fließend e) Strophenlied, dreiteilige Liedform (A-B-A)
Wirkmechanismen und Hinweise auf ähnliche Fälle in der Fachliteratur	Anspannung abbauen durch Wirkung der Musik und Atmung auf Furcht- und Lustzentrum im Gehirn ⁸³	Regulative Musiktherapie mit Training der Selbstwahrnehmung durch Hören von Musik und Bewusstmachen und Regulation von Emotionen ^{84 85}	Funktionale Entspannung, sensorische Anregungen im Rhythmus der Vitalzeichen, angenehme Atmosphäre ^{86 87}	Fokus auf Dingen legen, die „gehen“, Eigenaktivität und Reflexion, motorische und geistige Anregungen ⁸⁸	Vertrautheit und Wohlbefinden, u Bezüge zum eigenen Lebensweg bzw. zur eigenen Identität herstellen ^{89 90}

⁸³ Vgl. Spitzer, M. (2022). Das musikalische Gehirn. Wie Musik auf uns wirkt. 2. Aufl. München: mvg Verlag. S. 42 – 51.

⁸⁴ Vgl. Schwabe, C. (Hrsg.)(2000). Anwendungsmodifikation von Regulativer Musiktherapie und Regulativem Musiktraining. Weida: Akademie für angewandte Musiktherapie Crossen.

⁸⁵ Vgl. Röhrborn, H., Schwabe, C. (1996). Regulative Musiktherapie. Entwicklung, Stand und Perspektiven in der psychotherapeutischen Medizin. 3. überarbeitete und erweiterte Aufl. Jena: Gustav Fischer Verlag.

⁸⁶ Vgl. Fitzhum, E., Stegemann, T. (Hrsg.) (2018). Wiener Kurzlehrbuch Musiktherapie. Wien: Praesens Verlag.

⁸⁷ Vgl. Baumann, M., Gessner, C. (Hrsg.)(2004). Zwischenwelten. Musiktherapie bei Patienten mit erworbener Hirnschädigung. Wiesbaden: Zeitpunkt Musik, Reichert Verlag.

⁸⁸ Vgl. Bossert, S., Galli, C., Marz, J., Roelke, B., Vuissa, A. (2020). Neurologische Musiktherapie. Beobachtungen, Untersuchungen, Forschung. Wiesbaden: Zeitpunkt Musik, Reichert Verlag.

⁸⁹ Vgl. Sonntag, J. (2013). Demenz und Atmosphäre. Musiktherapie als ästhetische Arbeit. Frankfurt am Main: Mabuse-Verlag.

⁹⁰ Vgl. Falk, M., Muthersius, D., Sonntag, J., Warme, B. (2010) Musik – Demenz – Begegnung. Musiktherapie für Menschen mit Demenz. Frankfurt am Main: Mabuse.

Name (Alter)	L. (14)	N. (18)	Frau W. (29)	Herr F. (52)	Frau V. (81)
Wie zeigen sich entspannte Momente?	Beim Mitbewegen zur Musik und späteren Einstieg in eine Tanzgruppe	Im Schlagzeug- und Klavierunterricht beim aktiven Musizieren und Koordinieren	In entspannter Mimik, Körperhaltung der Arme und Hände sowie nonverbaler Kommunikation über Vitalfunktionen, die über Puls und Atemkontrolle am Display abzulesen sind	In der Bereitschaft, neue musikalische Dinge auszuprobieren und zu trainieren	Beim „Ich-selbst-sein“, während dem Ausleben von Erinnerungen bei Tanzbewegungen (auch im Sitzen) und in einzelnen gesungenen Melodie- und Wortfetzen

Jedes Fallbeispiel zeigt, wie selten Übereinstimmungen mit den jeweils anderen Musiken in der Praxis zu finden sind.

In Situationen, in denen sich die Musik gleicht, können sich trotzdem Lautstärke und andere Hörgewohnheiten unterscheiden. Die Literaturhinweise auf der vorigen Seite (siehe S. 50) beinhalten viele weitere Falldarstellungen.

6 Fazit

Ausgehend von der Berufspraxis, auf der Suche nach allgemein gültigen Aussagen zu „Entspannungsmusik“, begann im Laufe der letzten Wochen die Beschäftigung mit der vorliegenden Abschlussarbeit. Mit Literaturrecherchen sind Informationen und Hinweise gesammelt worden. Diese sollten erst zur Annäherung, später zum besseren Verständnis und Durchdringen der Thematik führen. Das Thema der Arbeit lautet: „Entspannungsmusik – Aspekte entspannender Musik aus Sicht von Rezipierenden“. Forschungsfragen nach charakteristischen Kennzeichen dieser funktionalen Musik beantworten zu können, ist das Ziel der Ausführungen geworden.

Orientierung gab hierbei die Durchführung einer Umfrage. Diese wissenschaftliche Methode eignet sich gut, um einen Personenkreis zu verschiedenen Aspekten eines Themas zu befragen und entsprechende Antworten zusammenzutragen. Als problematisch stellte sich heraus, dass eine Antwort auf die Umfrage dreimal abgeschickt wurde. Es erfolgte eine Bereinigung der Daten, um danach die Ergebnisse zu diskutieren. Hierbei wurden Limitationen der Fragebogenuntersuchung festgestellt. Als Ergänzung der Diskussion sind fünf Fallbeispiele aus der Berufspraxis zum Vergleich nebeneinander gestellt worden. Diese verdeutlichen viele Unterschiede in den einzelnen Parametern der Musik, welche der Entspannung dienen soll. Durch Literatur- und Studienrecherchen sind verschiedene Fakten zur Thematik zusammengetragen und neue Einsichten gewonnen worden. Hilfreich waren hierfür Modelle zur Beschreibung der Musikverarbeitung.

Eine Umfrage durchzuführen und auszuwerten, war eine neue Lernerfahrung. Obwohl damit keine objektiven Kriterien zur genaueren Einordnung von Entspannungsmusik aufgezeigt werden konnten, ist es gelungen, bessere Erklärungen für die Wirkung von Musik zu gewinnen. Zur Herausforderung wurde es, relevante Informationen von unwichtigen zu trennen, denn es gibt derzeit sehr viele Veröffentlichungen, Forschungsprojekte und Bewertungen zu verschiedenen Bereichen der Musik.

Die individuell unterschiedlichen Anmerkungen und Musikbeispiele zu den letzten zwei Punkten des Fragebogens zeigten genauso wie die Auswertung der Befragung ein überraschendes Ergebnis zur Frage nach beliebten Genres. Sowohl Rezipierende klassischer Musik als auch Nicht-Klassik-Hörende verwenden auffallend häufig klassische Musik zur Entspannung. Dies ist bemerkenswert, weil klassische Konzert- und Opernhäuser schon seit Jahren mit schwindendem, immer älter werdendem Publikum rechnen müssen.

Fünf Beispiele aus der Berufspraxis zeigen, wie unterschiedlich die Elemente der Musik neben verschiedenen Rahmenbedingungen, Vorlieben und Wirkmechanismen im Einzelnen sind. Zahlreiche aktuelle Studien belegen, wie die Steigerung des Wohlbefindens und die Verminderung von Anspannung und Schmerzen mit dem Einsatz von Entspannungsmusik gelingen.

Übereinstimmende Merkmale für „Entspannungsmusik“ sind mit dieser Umfrage gleichen Namens nicht gefunden worden. Damit lautet die Antwort auf die Forschungsfragen: Es gibt nach heutigem Stand der Forschung keine allgemeingültigen, charakteristischen Kennzeichen von Entspannungsmusik. Die Rezipie-

renden beschreiben ihre bevorzugte Musik zur Entspannung mannigfaltig verschiedenartig. Wenn dieses Ergebnis in einem mathematischen Gleichungssystem dargestellt werden soll, kommt dafür nur ein lineares Gleichungssystem mit unendlich vielen Unbekannten in Betracht, welche den persönlichen Wert von „Entspannungsmusik“ erfüllen. Wie diese als Ambient-Musik, Naturklang, Yoga- oder Livemusik genussvoll hörend, tanzend oder liegend erlebt wird, bleibt noch weiter zu erforschen. Musik-, Neuro- und Kulturwissenschaften können an Forschungsprojekten genauso beteiligt sein wie Soziologie, Medizin und Psychologie, weil Musik so komplex erlebt wird. Die 50 Musikbeispiele, welche als Antworten im Fragebogen genannt wurden, sind zur Anregung der eigenen weiterführenden Beschäftigung mit der Thematik geworden. Diese Beispiele zeigen, dass es keine „musikalische Hausapotheke“ geben kann. Stattdessen wird der Umgang mit Musik in der Berufspraxis weiterhin sensibel gestaltet werden müssen.

Quellenverzeichnis

Literatur

Altenmüller, Eckart (2018). Vom Neandertal in die Philharmonie. Warum der Mensch nicht ohne Musik leben kann. Berlin. Springer Verlag GmbH Deutschland, S. 369-374.

Baumann, M., Gessner, C. (Hrsg.)(2004). Zwischenwelten. Musiktherapie bei Patienten mit erworbener Hirnschädigung. Wiesbaden: Zeitpunkt Musik, Reichert Verlag.

Bossert, S., Galli, C., Marz, J., Roelke, B., Vuissa, A. (2020). Neurologische Musiktherapie. Beobachtungen, Untersuchungen, Forschung. Wiesbaden: Zeitpunkt Musik, Reichert Verlag.

Bruhn, Herbert, Oerter, Rolf, Rösing, Helmut (Hrsg.)(1993). Musikpsychologie, Ein Handbuch. Reineck: Rowohlt Taschenbuch GmbH, S.22.

Byrne, David (2019). Wie Musik wirkt. Frankfurt am Main, S. Fischer Verlag. 2. Aufl., S.9.

Chiefertz, Anna, Metcalf, Jonathan, Wheeler, Liz, Dunne, Jemima, Fischel, Anna, Micklem, Joanna, Pyke, Victoria, Ruthland, Zoe, Hennessy, Kathryn, Jones, Gareth (2018). Psychologie im Alltag. Wie wir denken, fühlen und handeln. London: DK Penguin Random House, S.32-33.

de la Motte-Haber, Helga (1985). Handbuch der Musikpsychologie. Laaber: Laaber-Verlag, S. 173-174.

Falk, M., Muthersius, D., Sonntag, J., Warne, B. (2010) Musik – Demenz – Begegnung. Musiktherapie für Menschen mit Demenz. Frankfurt am Main: Mabuse.

Fitzhum, Ella ,Stegemann, Thomas (Hrsg.) (2018). Wiener Kurzlehrbuch Musiktherapie. Wien: Praesens Verlag.

Frieler, Klaus in Lehmann, Andreas C., Kopiez, Reinhard (Hrsg.) (2018). Handbuch der Musikpsychologie. Kapitel 5.3. Gruppierung, Ordnung und Ähnlichkeiten in der Musik. Bern: Hogrefe Verlag, S. 516-539.

Grabner, Hermann (1988). Allgemeine Musiklehre. Kassel, Bärenreiter-Verlag. 17. Aufl., S.32.

Heinemann, Klaus (1999). Einführung in Methoden und Techniken empirischer Forschung im Sport. Schorndorf, Verlag Karl Hofmann S.91-92.

Jourdain, Robert (1998). Das wohltemperierte Gehirn. Wie Musik im Kopf entsteht und wirkt. Heidelberg und Berlin, Spektrum Akademischer Verlag GmbH, S. 46 – 51.

Kölsch, Stefan (2019). Good Vibrations. Die Heilende Kraft der Musik. Berlin, Ullstein Buchverlage GmbH. S.9, 204-205.

Kühn, Clemens (1981). Musiklehre. Köln, Laaber-Verlag, S.51.

Levitin, Daniel J. (2014). der Musik-Instinkt. Die Wissenschaft einer menschlichen Leidenschaft. Berlin, Heidelberg: Springer Spektrum, S. XXI-XXIV.

Lobe, Johann Christian (1865), Neumann, Werner (Hrsg.) (1965). Katechismus der Musik. Neubearbeitung und Erweiterung. Leipzig. VEB Breitkopf & Härtel Musikverlag. S.7.

Moosbrugger, Helfried. und Kelava, Augusta. (Hrsg.) (2020). Testtheorie und Fragebogenkonstruktion. Berlin, Heidelberg, Springer-Verlag. S. 15-25.

Quellenverzeichnis

- Petermann, Franz, Vaitl, Dieter (Hrsg.)(2004). Entspannungsverfahren. Ein Praxishandbuch. Weinheim: Beltz-Verlag.3. Aufl.
- Röhrborn, Helmut, Schwabe, Christoph (1996). Regulative Musiktherapie. Entwicklung, Stand und Perspektiven in der psychotherapeutischen Medizin. 3. überarbeitete und erweiterte Aufl. Jena: Gustav Fischer Verlag.
- Schmidt, Lucia, Walter, Uso (2021). Zu viel um die Ohren. Wie Stress das Hören verändert. München, Salzburg: Ecowin Verlag bei Benevento Publishing, S. 30.
- Schwabe, C. (Hrsg.)(2000). Anwendungsmodifikation von Regulative Musiktherapie und Regulativem Musiktraining. Weida: Akademie für angewandte Musiktherapie Crossen.
- Sonntag, Jan (2013). Demenz und Atmosphäre. Musiktherapie als ästhetische Arbeit. Frankfurt am Main: Mabuse-Verlag.
- Spitzer, Manfred (2022). Das musikalische Gehirn. München: Münchener Verlagsgruppe GmbH. 2. Aufl. S. 7-9.
- Stegemann, T. (2020). Was MusiktherapeutInnen über das Gehirn wissen sollten. Neurobiologie für die Praxis. 2. Aufl. München: Ernst Reinhardt Verlag. S. 153-161, Abb. 12.6 S. 165.
- Ziegenrucker, Wieland (2017). ABC Musik. Allgemeine Musiklehre. Wiesbaden (Neuausgabe), Breitkopf & Härtel. 8., korrigierte Aufl. .9, 49.

Online-Quellen

- Altenmüller, Eckart. (2017). Vortrag: Appolos Gabe: Wie Musizieren das Gehirn verändert. Ab Minute 17.45 bis Minute 23.10. Abgefragt am 26.03.2023 von <https://www.youtube.com/watch?v=Zu7IFLJzjM8>
- Bayrischer Rundfunk (2022).Telekolleg Biologie Folge 2. Abgefragt am 13.3.2023 von <https://www.br.de/telekolleg/faecher/biologie/biologie-2-systeme100.html#:~:text=Es%20gibt%20ein%20Zentralnervensystem%2C%20ein.Nervensystem%20und%20noch%20andere%20mehr.>
- Deutscher Musikrat (2021). „Genres“. Bevorzugte Musikrichtungen nach Alter. Statistik Musikinformationszentrum (MIZ). Abgefragt am 11.2.2023 von https://miz.org/sites/default/files/statistics/31_Bevorzugte_Musikrichtungen_Altersgruppen.pdf
- Gehirnlernen.de , Schäfers, A. (2023) Das Zentrale Nervensystem. Abgefragt am 22.04.2023 von <https://www.gehirnlernen.de/gehirn/das-nervensystem/>
- Gembris, H. (2006). Musikhören und Entspannung. Theoretische und experimentelle Untersuchungen über den Zusammenhang zwischen situativen Bedingungen und Effekten des Musikhörens. S. 15. Abgefragt am 19.02.2023 von https://kw.uni-paderborn.de/fileadmin/fakultaet/Institute/IBFM/Downloads/DISS_Neue_Version_2006-1.pdf
- Gruhn, Wilfried, Hofmann, Elke, Schneider, Peter (2012). Sonderdruck aus üben & musizieren 1_12. Abgefragt am 23.02.2023 von https://www.musicandbrain.de/fileadmin/grafik/pdf/Gruhn_Schneider_Sonderdruck_A4_2012_web.pdf
- Herweh, Patrik (2022). Lexikon der Musik. Abgefragt am 12.2.2023 von <https://www.lexikon-der-musik.de/oldies/>
- Institut für Demografie Allensbach (Ifd Allensbach) Archivanfrage (2023). Die Deutschen und die Musik. Abgefragt am 14.4.2023 von <https://www.ifd-allensbach.de/leistungsspektrum/information-dokumentation-und-archiv.html>
- International Federation of the Phonographic Industry (IFPI) (2022). Engaging with Music 2022. Abgefragt am 12.2.2023 von https://www.ifpi.org/wp-content/uploads/2022/11/Engaging-with-Music-2022_full-report-1.pdf
- Kah, Ronald (2022). Was ist BPM in der Musik? Einfach erklärt + Beispiele. Abgefragt am 18.2.2023 von <https://ronaldkah.de/bpm-musik/#:~:text=Die%20durchschnittliche%20BPM%20Zahl%20von.oder%20auch%20schneller%20komponiert%20werden>
- MIZ (2021). Mitglieder in den Chorverbänden. Abgefragt am 01.04.2023 von <https://miz.org/de/statistiken/mitglieder-in-den-chorverbaenden>

Quellenverzeichnis

- Platzgumer, Hans (2013). Musik von heute plärrt, kreischt und fiept. Deutschlandfunk Kultur Radiofeuilleton am 16.05.2013. Abgefragt am 11.02.2023 von <https://www.deutschlandfunkkultur.de/musik-von-heute-plaerrt-kreischt-und-fiept-100.html>
- Resermix, Patrick (2017). Hip Hop versus Rap. Abgefragt am 13.2.2023 von <https://ticketmagazin.reservix.de/die-feinen-unterschiede-rap-vs-hip-hop/>
- Ray, Lana Del (2019). Happiness is a butterfly. Abgefragt am 18.4.2023 von <https://www.youtube.com/watch?v=nbcXvIEa7Wk>
- Riopy (2018). I Love You. Abgefragt am 18.4.2023 von <https://www.youtube.com/watch?v=S7Bo4-NCEDk>
- Rob 3000 (2013). Bereiche des Gehirns. Abgefragt am 23.04.2023 von <https://www.canstockphoto.ch/bereiche-des-gehirns-49524015.html>
- Robert-Koch-Institut (2021). Psychische Gesundheit in Deutschland. Teil 1. S.49-57. Abgefragt am 19.03.2023 von https://www.rki.de/DE/Content/GesundAZ/P/Psychische_Gesundheit/EBH_Bericht_Psychische_Gesundheit.pdf?__blob=publicationFile
- Saarikallio, Suvi (2011). Music as emotional regulation throught adulthood. Abgefragt am 01.04.2023 von https://www.researchgate.net/publication/275576549_Music_as_emotional_regulation_throughout_adulthood
- Techniker Krankenkasse (2021). Stressstudie „Entspann dich, Deutschland“. Abgefragt am 18.2.2023 von <https://www.tk.de/techniker/unternehmensseiten/unternehmen/broschueren-und-mehr/stressstudie-2021-2026692?tkcm=ab>
- Universität Hamburg (2021). Hörgewohnheiten nach Medienformat. Abgefragt am 14.4.2023 von <https://miz.org/de/statistiken/hoergewohnheiten-nach-medienformat-0>
- Wirtschaftspsychologische Gesellschaft (WPGS) (2023). Fachtexte „Struktur von Umfragen und Fragebögen“. Abgefragt am 29.01.2023 von <https://wpgs.de/fachtexte/frageboegen/umfrage-und-fragebogen-aufbau-struktur-beispiel/>

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Das menschliche Gehör Quelle: Bilderzweig Fotolia und Klassischer und nicht-klassischer Pfad der zentralen Hörbahn Quelle: Stegemann T., 2020, S. 165.....	11
Abbildung 2: Bei der Verarbeitung von Musik beteiligte Hirnareale. Quelle: robo 3000, 2013, CanStock-Photo.....	13
Abbildung 3: Besucherhistorie (22.08.2022 – 09.10.2022) Quelle: Bereinigte Ergebnisse analog zum Survey-Report S.3 (siehe Anhang 7)	30
Abbildung 4: Anzahl der Teilnehmenden in Altersgruppen eingeteilt. Quelle: eigene Darstellung	31
Abbildung 5: Zuordnung der Teilnehmenden zu Geschlechtergruppen. Quelle: eigene Darstellung	31
Abbildung 6: Wer hört Musik zur Entspannung. Quelle: eigene Darstellung.....	32
Abbildung 7: Angaben zur Häufigkeit des Musikkonsums. Quelle: eigene Darstellung.....	32
Abbildung 8: Beliebte Musikrichtungen zur Entspannung. Quelle: eigene Darstellung	33
Abbildung 9: Mediennutzung zum Musikkonsum. Quelle: eigene Darstellung.....	33
Abbildung 10: Zuordnung der Teilnehmenden zu Hörtypen. Quelle: eigene Darstellung	34
Abbildung 11: Gesamtauswertung Frage 8 zum rhythmischen Empfinden. Quelle: eigene Darstellung.....	34
Abbildung 12:Gesamtauswertung Frage 9 zum Tempo entspannender Musik. Quelle: eigene Darstellung.....	35
Abbildung 13: Gesamtauswertung Frage 10 zum Klang. Quelle: eigene Darstellung	35
Abbildung 14:Gesamtauswertung Frage 11 zur Lautstärke. Quelle: eigene Abbildung.....	36
Abbildung 15: Gesamtbewertung Frage 12 zu Formen. Quellen: eigene Darstellung.....	37
Abbildung 16: Zusammenhang von Altersgruppen- und Geschlechterverteilung bei gelegentlichem Musikkonsum. Quelle: eigene Darstellung.....	38

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Genre-Beschreibungen. Quelle: eigene Zusammenstellung.....	5
Tabelle 2: Aktive Entspannungsverfahren im Überblick Quelle: eigene Zusammenstellung.....	19
Tabelle 3: Passive Entspannungsverfahren im Überblick. Quelle: eigene Zusammenstellung.....	20
Tabelle 4: Musikalische Aktivitäten zur Entspannung mit Musik. Quelle: eigene Zusammenstellung.....	25
Tabelle 5: Zusammenhang von Alter und Häufigkeit des Musikkonsums. Quelle: eigene Darstellung.....	38
Tabelle 6: Häufigkeit der Nutzung bestimmter Medien. Quelle: eigene Darstellung.....	39
Tabelle 7: Übersicht beliebter Genres verschiedener Altersgruppen. Quelle: eigene Darstellung.....	40
Tabelle 8: Verteilung der Hörtypen auf Altersgruppen. Quelle: eigene Darstellung.....	40
Tabelle 9: Kreuztabelle für Tempo und Lautstärke. Quelle: eigene Darstellung.....	41
Tabelle 10: Kreuztabelle Genre und Form. Quelle: eigene Darstellung.....	42
Tabelle 11: Andere Betätigungen zur Entspannung Quelle: eigene Darstellung.....	42
Tabelle 12: Fünf Anwendungsbeispiele aus der eigenen musiktherapeutischen Praxis. Quelle: eigene Darstellung.....	48

Anhang

Bilder

1. Abbildung „Die Regionen für Musikverarbeitung im Gehirn“ Grafiken von Mark Tramo. 2001 in „Science“ erschienen, aktualisiert und neu gezeichnet von Daniel J. Levitin in „Der Musik-Instinkt. Die Wissenschaft einer menschlichen Leidenschaft“ im Anhang A. (siehe Literaturverzeichnis)
2. Abbildung aus „ZNS-Gehirnlernen“ (siehe Online-Quellen)
3. „Integratives Hören“ von Hermann Rauhe, Hans-Peter Reinecke, Wilfried Ribke aus „Hören und Verstehen. Theorie und Praxis handlungsorientierten Musikunterrichts, Abbildung 1, S.222-223.
4. Tabelle „Musikalische Charakteristik und deren körperliche Wirkung“ von Horst-Peter Hesse aus „Musik und Emotionen. Wissenschaftliche Grundlagen des Musik-Erlebens“ S. 157. (siehe Literaturverzeichnis)

Materialien zur Umfrage

5. Anschreiben zum Fragebogen
6. Fragebogen Umfrage zu „Entspannungsmusik“
7. Auswertung der Umfrage von Survio

Anhang digital im gesonderten Ordner Anhang digital

Hörbeispiele aus der Berufspraxis

1. „Klangschalenmassage“
2. „Tambura Vibrationen“
3. „Alles auf Anfang“
4. „Im schönsten Wiesengrunde“

Material zur Auswertung der Umfrage

5. Auswertung der Umfrage des Survio-Online-Tools
6. Bereinigte Auswertung der Umfrage
7. R-Code zur Auswertung der Umfrage
8. Grafiken nach der Auswertung
9. Zähltablette zu Frage 13 Kategorien
10. Ergänzungen der Grafiken im gesonderten Ordner

Anhang

Bilder 1 - 4

Bild 1 „Die Regionen für Musikverarbeitung im Gehirn“ Grafiken von Mark Tramo. 2001 in „Science“ erschienen, aktualisiert und neu gezeichnet von Daniel J. Levitin in „Der Musik-Instinkt. Die Wissenschaft einer menschlichen Leidenschaft“ im Anhang A. (siehe Literaturverzeichnis)

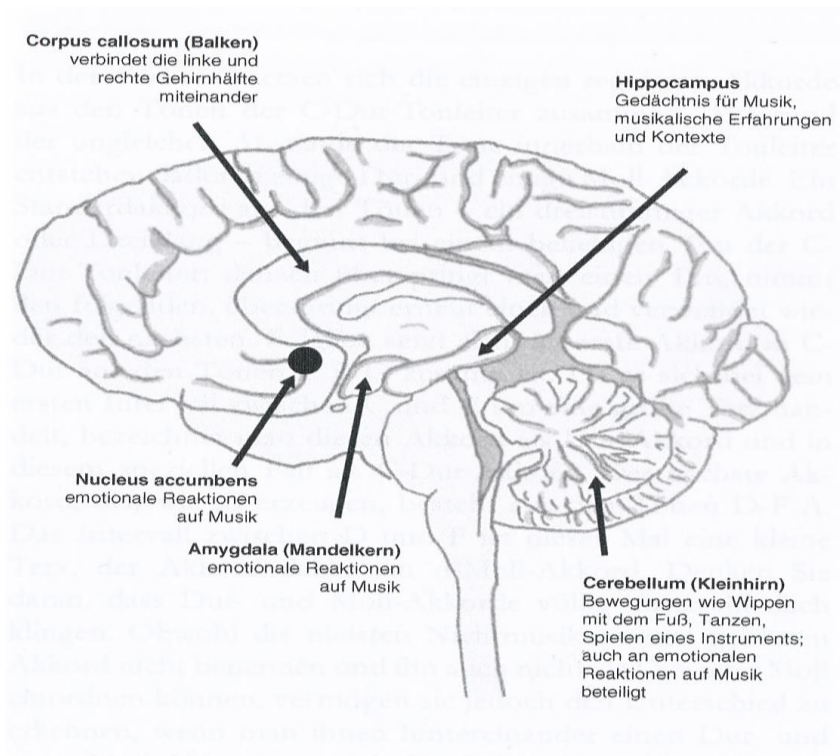
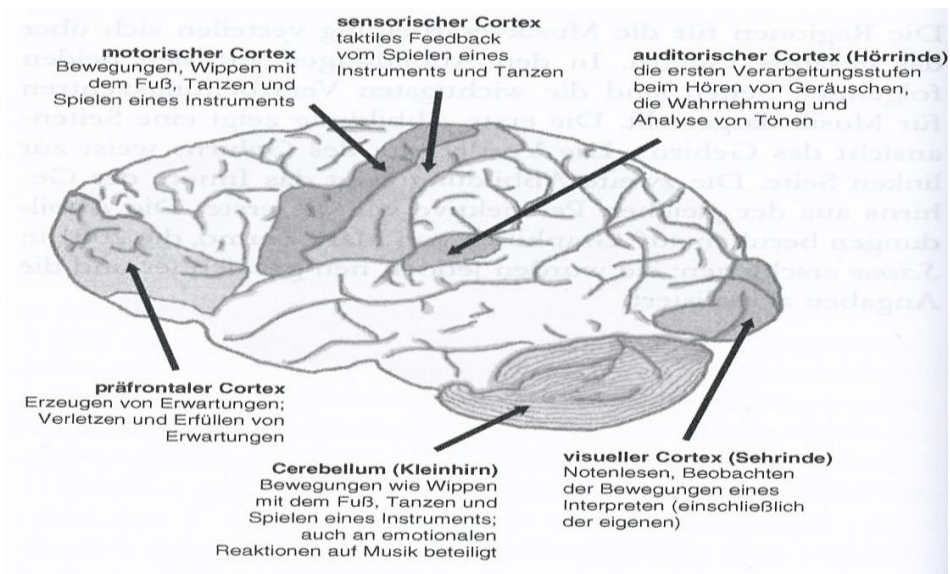


Bild 2 „Das Zentralnervensystem“ aus „ZNS-Gehirnernen“ (siehe Online-Quellen: Gehirnernen.de , Schäfers, A. (2023). Das Zentrale Nervensystem. Abgefragt am 22.04.2023 von <https://www.gehirnernen.de/gehirn/das-nervensystem/>)

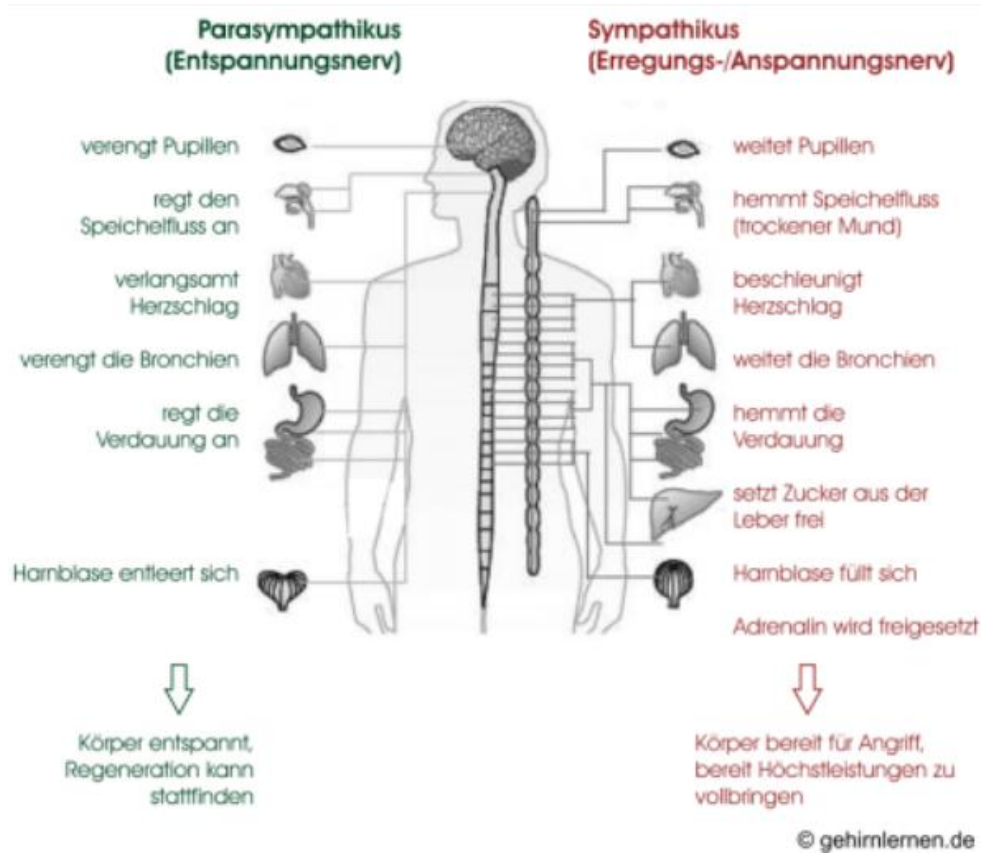


Bild 3 „Integratives Hören“ von Hermann Rauhe, Hans-Peter Reinecke, Wilfried Ribke aus „Hören und Verstehen. Theorie und Praxis handlungsorientierten Musikunterrichts, Abbildung 1, S.222-223.

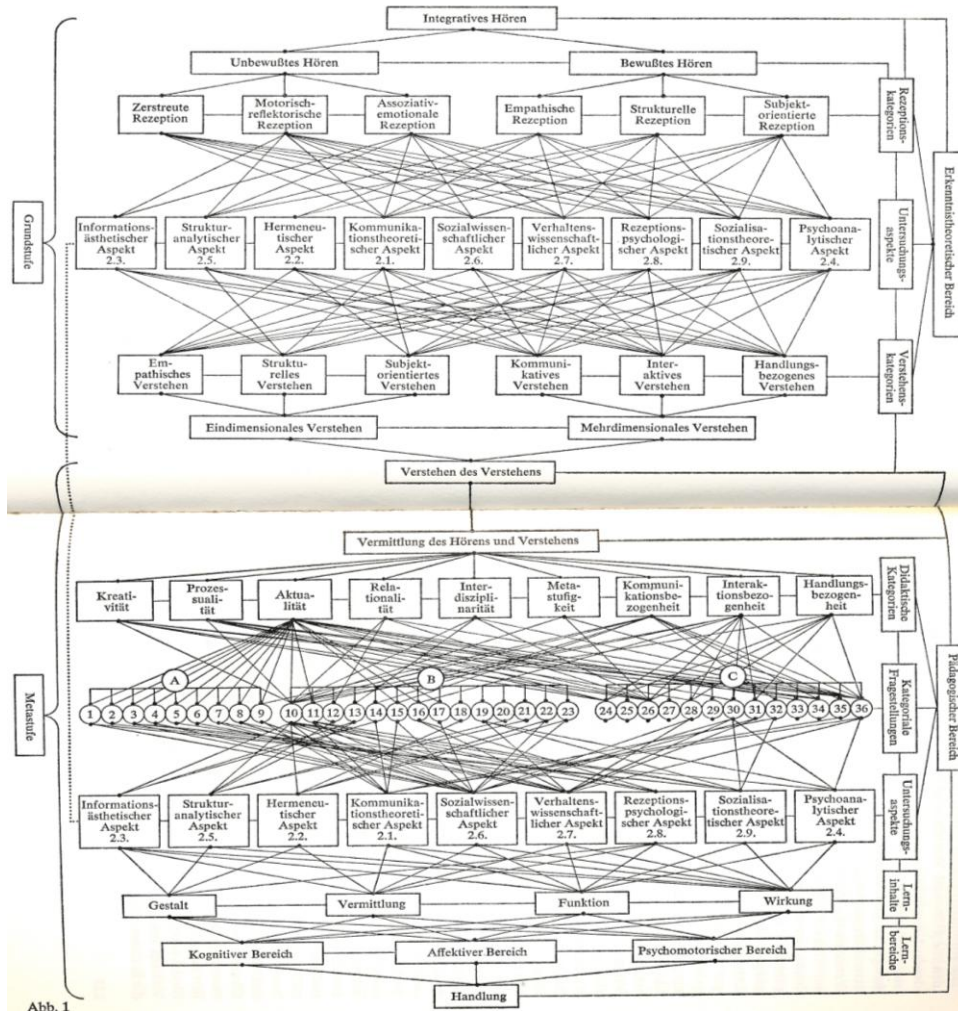


Bild 4 Tabelle „Musikalische Charakteristik und deren körperliche Wirkung“ von Horst-Peter Hesse aus „Musik und Emotionen. Wissenschaftliche Grundlagen des Musik-Erlebens“ S. 157. (siehe Literaturverzeichnis)

Tabelle 18. Musikalische Charakteristik und deren körperliche Wirkung

Aktivierende Wirkung	Beruhigende Wirkung
	<i>Intensität</i>
große Lautstärke große Lautstärkeänderungen starke Akzente	geringe Lautstärke geringe Lautstärkeänderungen weiches Pulsieren
	<i>Zeitablauf</i>
schnelles Tempo häufige Tempowechsel tänzerischer Dreiertakt	Tempo in oder unterhalb der Herzfrequenz gleichmäßiges Tempo zweizeitige (gerade) Taktarten
	<i>Tonhöhenstruktur</i>
großer Tonhöhenumfang weite Intervalle (melodische Sprünge) aufwärts gerichtete Intervalle	geringer Tonhöhenumfang enge Intervalle (Tonschritte) abwärts gerichtete Intervalle
	<i>Klangcharakter</i>
hell strahlende Klangfarbe dissonante Klänge weiter harmonikaler Bereich	weiche Klangfarbe konsonante Klänge einfache Harmonik

5. Anschreiben zum Fragebogen

Heute sende ich allen einen Fragebogen mit einer Umfrage. Alle Familienmitglieder, die mögen, dürfen gerne an der Umfrage teilnehmen. Ich möchte damit von vielen verschiedenen Menschen mehr über die bevorzugte Musik erfahren, die zur Entspannung genutzt wird.

Der Fragebogen enthält 13 Fragen, die online ausgefüllt werden können.

Der Link zum Fragebogen: <https://www.surveio.com/survey/d/C1F1N8R8A7W9Y101F>

Der QR-Code zum Scannen:



Am Ende der Umfrage steht unter Nr. 14 ein Textfeld für besondere Hinweise. Hier können beispielsweise Musiktitel, Interpreten oder Ergänzungen eingetragen werden.

Herzliche Grüße

Dörte Lange

6. Fragebogen zur Umfrage „Entspannungsmusik“

Umfrage zu "Entspannungsmusik"

Für meine Arbeit möchte ich mehr zum Thema "Entspannungsmusik" herausfinden. Dafür benötige ich Ihre Hilfe.

Bitte nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um die folgenden 14 Fragen zu beantworten.

Ihre Angaben werden anonym zu statistischen Zwecken ausgewertet.

1 Bitte geben Sie hier an, wie alt Sie sind!

Fragesupport: Wählen Sie bitte die zutreffende Antwort aus.

- jünger als 18 Jahre 18-25 Jahre 26-35 Jahre 36-55 Jahre älter als 56 Jahre

2 Geben Sie hier bitte an, mit welchem Geschlecht Sie sich identifizieren!

- männlich weiblich anderes Geschlecht

3 Hören Sie gelegentlich Musik zum Entspannen?

Fragesupport: Bitte wählen Sie eine Antwort.

- ja nein

4 Wie oft hören Sie Musik zur Entspannung?

Fragesupport: Wählen Sie bitte eine Antwort.

- täglich mehrmals wöchentlich gelegentlich

5 Bei welcher Art von Musik entspannen Sie?

Fragesupport: Wählen Sie bitte eine oder mehrere Antworten und ergänzen Sie gerne die Auswahl.

- Klassik Pop Rock Volksmusik Schlagermusik Jazz
 Hier ist Platz für eigene Angaben.

6 Welche Medien benutzen Sie zum Musikhören?

Fragesupport: Wählen Sie bitte eine oder mehrere Antworten aus.

- Radio

 CD

 Digitale Medien (zB. Handy-Musikbibliothek, Internetvideos oder Streamingdienste)

 Schallplatte
- Andere bitte an dieser Stelle benennen.

7 Wie hören Sie Musik?

Fragesupport: Entscheiden Sie sich bitte für eine Antwort.

- Ich lasse mich von Musik in eine Stimmung versetzen oder auf etwas einstimmen. Hierbei höre ich bewusst auf die Musik.

 Ich nehme Musik nicht bewusst wahr, weil ich mit etwas anderem beschäftigt bin. Es kann aber passieren, dass ich trotzdem mitwippe oder meine Gedanken schweifen lasse.

8 Welche Beschreibung entspricht am ehesten dem Rhythmus Ihrer bevorzugten Entspannungsmusik?

Fragesupport: Wählen Sie eine oder mehrere Antworten aus.

- tanzbar

 wiegend und schunkelig

 flächig beziehungsweise räumlich wie ein Klangteppich

 gleichmäßig vor sich hin plätschernd
- straff wie ein Marsch

9 Wie empfinden Sie das Tempo Ihrer bevorzugten Entspannungsmusik?

Fragesupport: Kreuzen Sie bitte eine Antwort an.

- langsam

 gehend

 bewegt und schnell

 sehr schnell

10 Welcher Begriff beschreibt den Klang Ihrer bevorzugten Entspannungsmusik am besten?

Fragesupport: Wählen Sie bitte eine oder mehrere Antworten aus.

- dunkel

 traurig

 zuversichtlich

 hell

 wie Blues

 asiatisch
- elektronisch

 melodios
- Hier können Sie eigene Begriffe eintragen.

Umfrage zu "Entspannungsmusik"

11 In welcher Lautstärke erklingt Ihre bevorzugte Entspannungsmusik?

- leise in Zimmerlautstärke laut und kraftvoll voll von Gegensätzen und Abwechslungen

12 Was mögen Sie an Ihrer bevorzugten Entspannungsmusik?

- Wiederholungen Gegensätze einzelne ähnliche Abschnitte Strophen und Refrain

Eigene Angaben können hier ergänzt werden.

13 Welche andere Betätigung, Musikhören ausgenommen, hilft Ihnen, sich zu entspannen?

Fragesupport: Bitte nennen Sie hier Tätigkeiten, die für Sie Erholung und Entspannung ermöglichen.

14 Besondere Hinweise

Fragesupport: Hier ist Platz für Anmerkungen, Musikbeispiele oder andere Hinweise.

Geschafft!








Vielen Dank für Ihre Teilnahme an dieser Umfrage!

7. Auswertung und Ergebnissammlung der Umfrage im Survio-Report

Umfrage zu "Entspannungsmusik"

12.02.2023 18:50:24

Allgemeines

	Titel der Umfrage	Umfrage zu "Entspannungsmusik"
	Autor	
	Sprache der Umfrage	 Deutsch
	Öffentliche Web-Adresse der Umfrage (URL)	https://www.surveio.com/survey/d/C1F1N8R8A7W9Y1O1F
	Erste Antwort	22. 08. 2022
	Letzte Antwort	09. 10. 2022
	Dauer	48 Tage

Umfrage Besucher

338

Insgesamt
Besuche

174

Fertige
Antworten

0

Unvollendete
Antworten

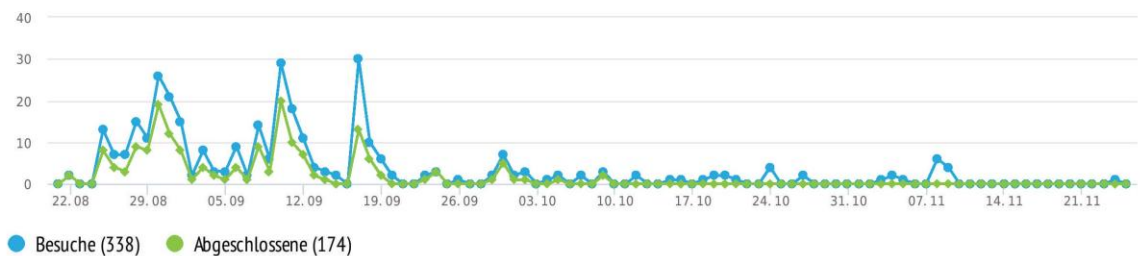
164

Nur gezeigt

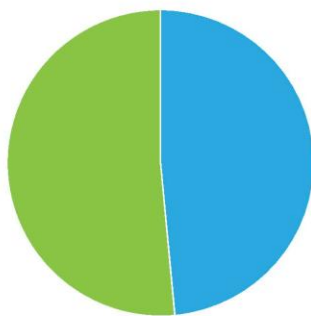
51,5%

Insgesamt
Abschlussquote

Besuch Historie (22. 08. 2022 – 09. 10. 2022)



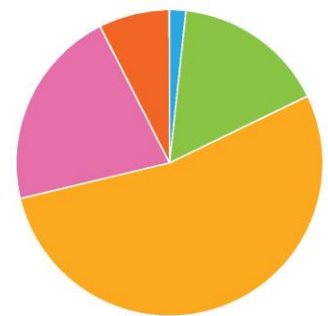
Besucher total



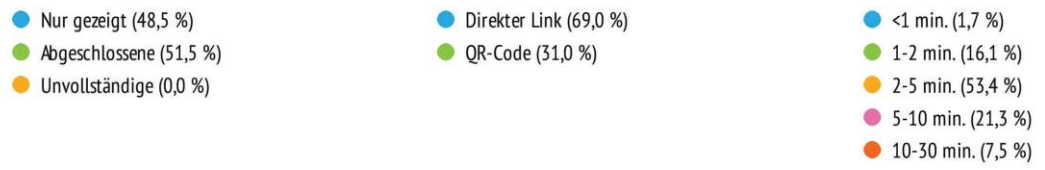
Besuchen Quellen



Durchschnittliche Zeit der
Fertigstellung



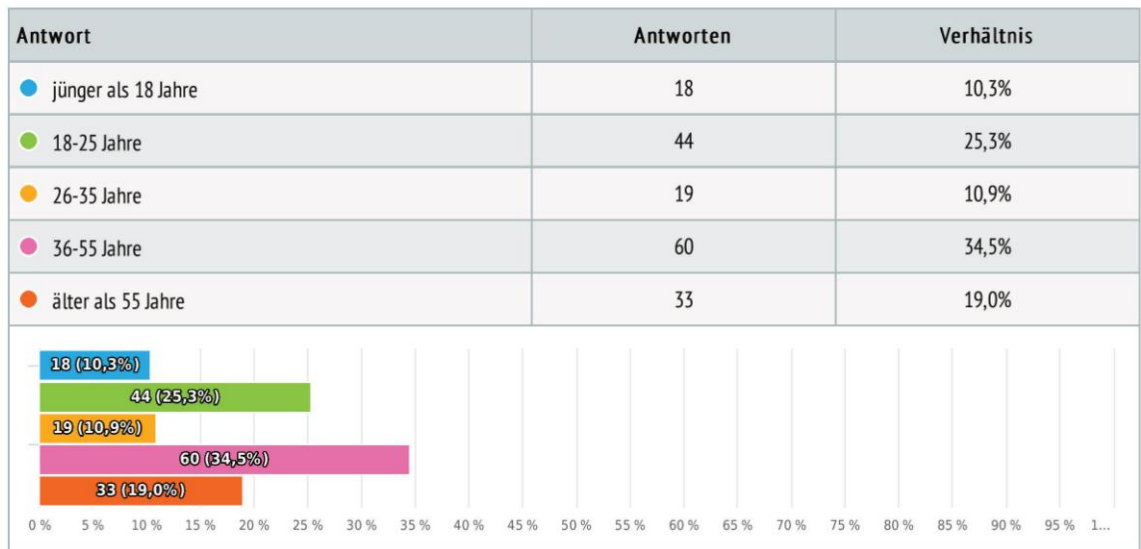
Umfrage zu "Entspannungsmusik"



Ergebnisse

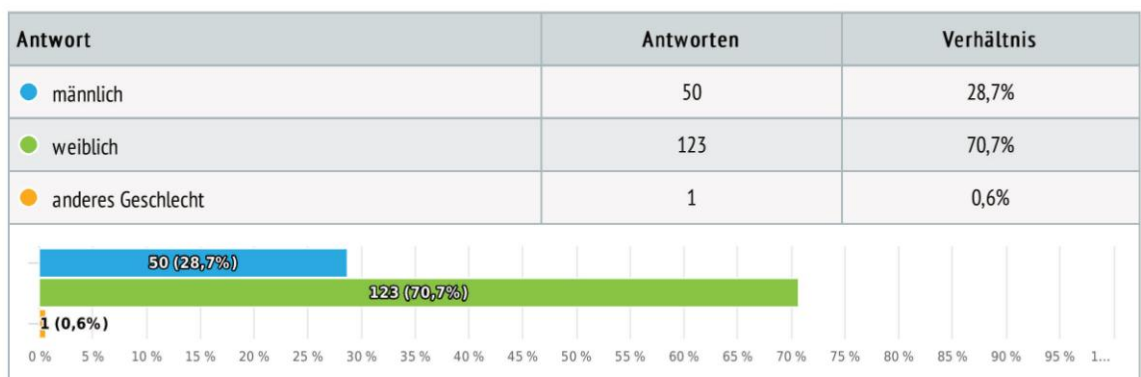
1 Bitte geben Sie hier an, wie alt Sie sind!

Einzelwahl, geantwortet 174 x, unbeantwortet 0 x



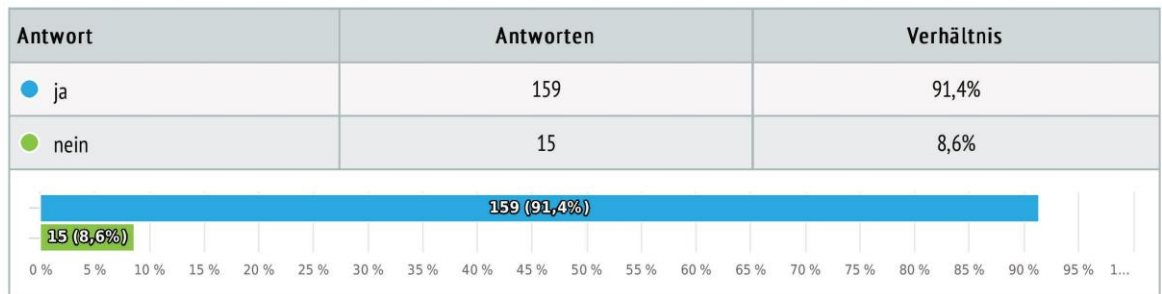
2 Geben Sie hier bitte an, mit welchem Geschlecht Sie sich identifizieren!

Einzelwahl, geantwortet 174 x, unbeantwortet 0 x



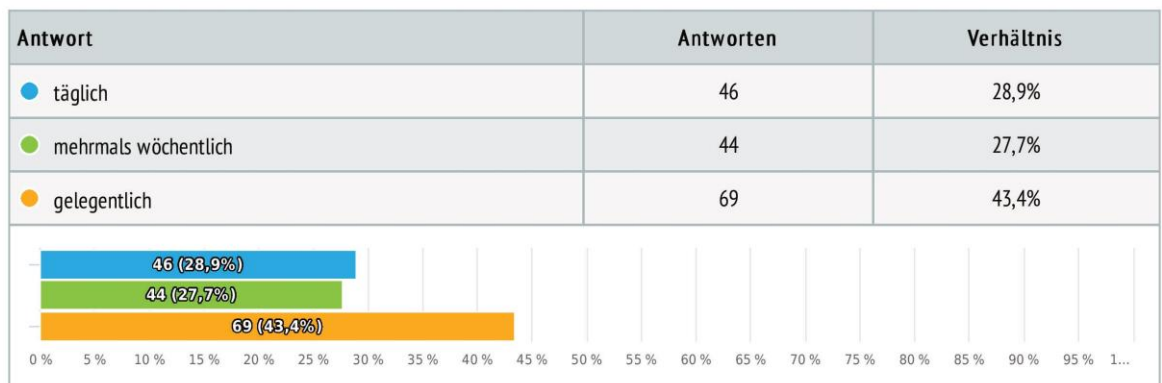
3 Hören Sie gelegentlich Musik zum Entspannen?

Einzelwahl, geantwortet 174 x, unbeantwortet 0 x



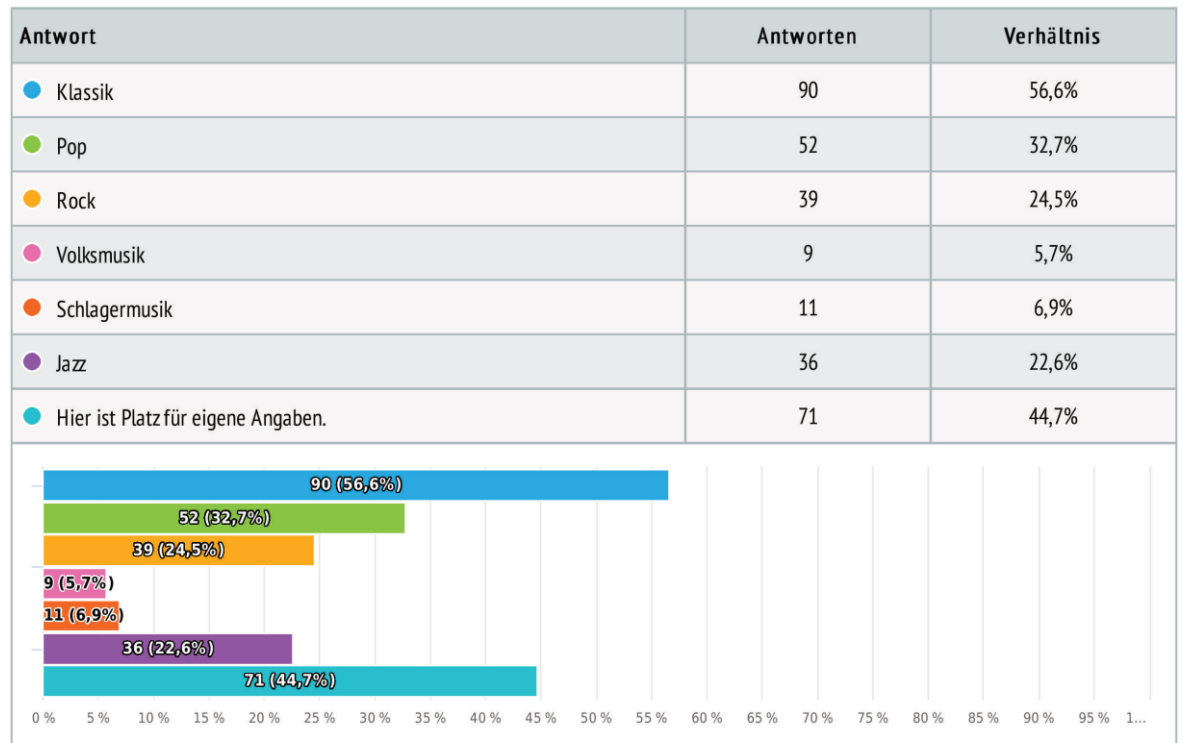
4 Wie oft hören Sie Musik zur Entspannung?

Einzelwahl, geantwortet 159 x, unbeantwortet 15 x



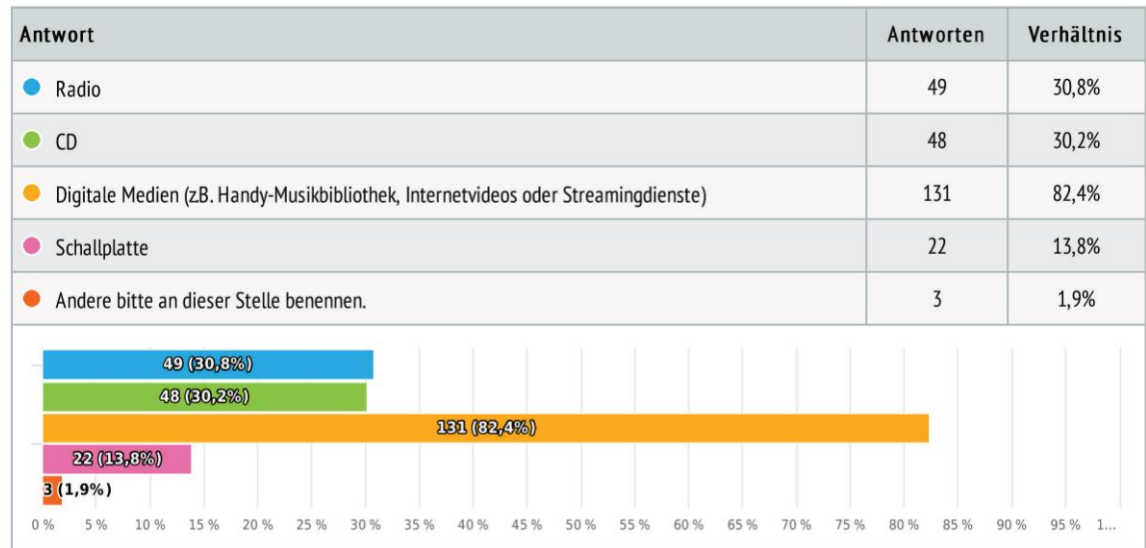
5 Bei welcher Art von Musik entspannen Sie?

Mehrfachauswahl, geantwortet 159 x, unbeantwortet 15 x



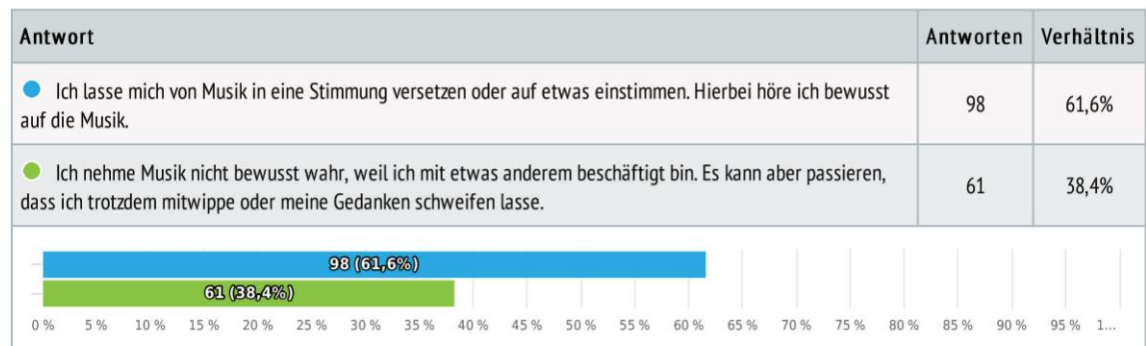
6 Welche Medien benutzen Sie zum Musikhören?

Mehrfachauswahl, geantwortet 159 x, unbeantwortet 15 x



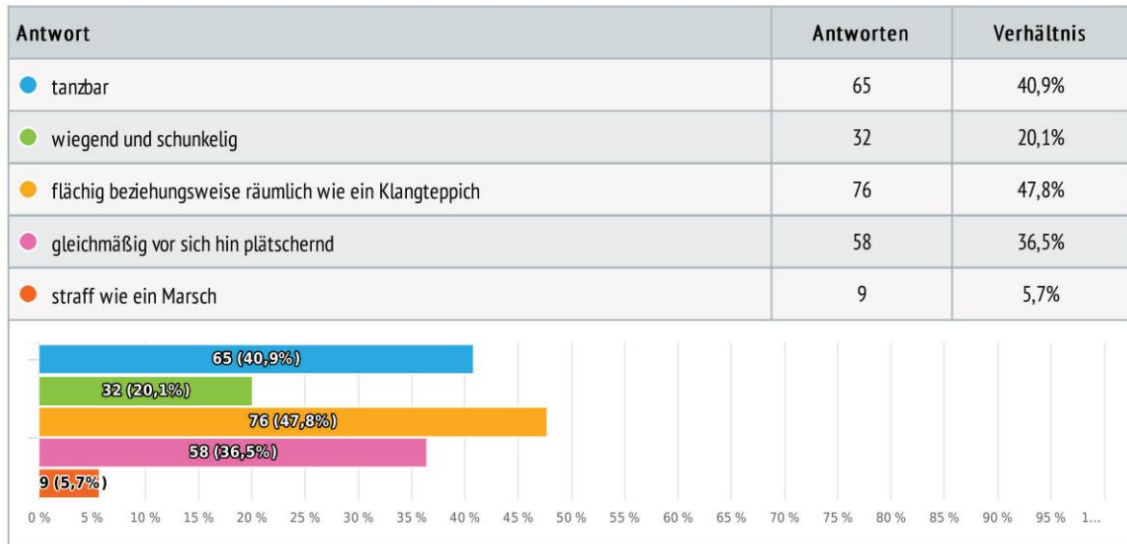
7 Wie hören Sie Musik?

Einzelwahl, geantwortet 159 x, unbeantwortet 15 x



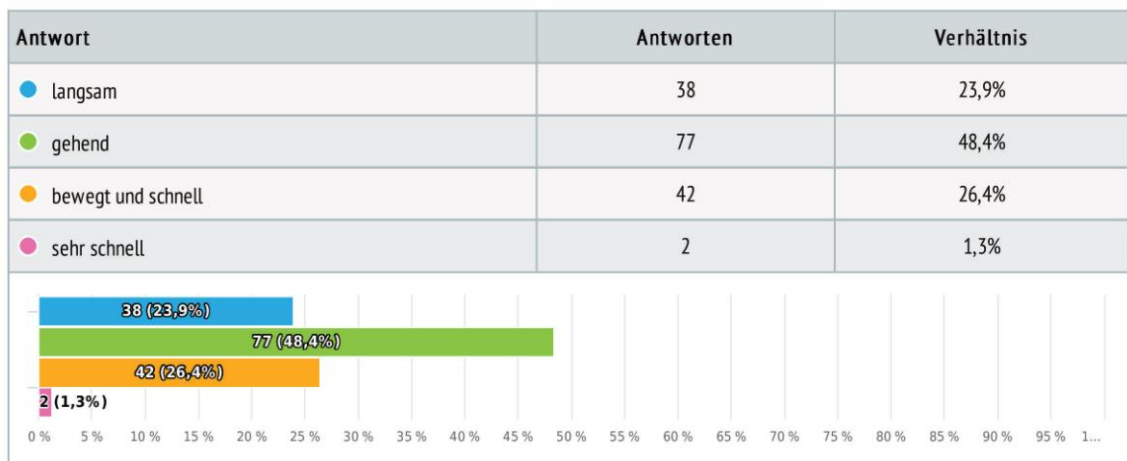
8 Welche Beschreibung entspricht am ehesten dem Rhythmus Ihrer bevorzugten Entspannungsmusik?

Mehrfachauswahl, geantwortet 159 x, unbeantwortet 15 x



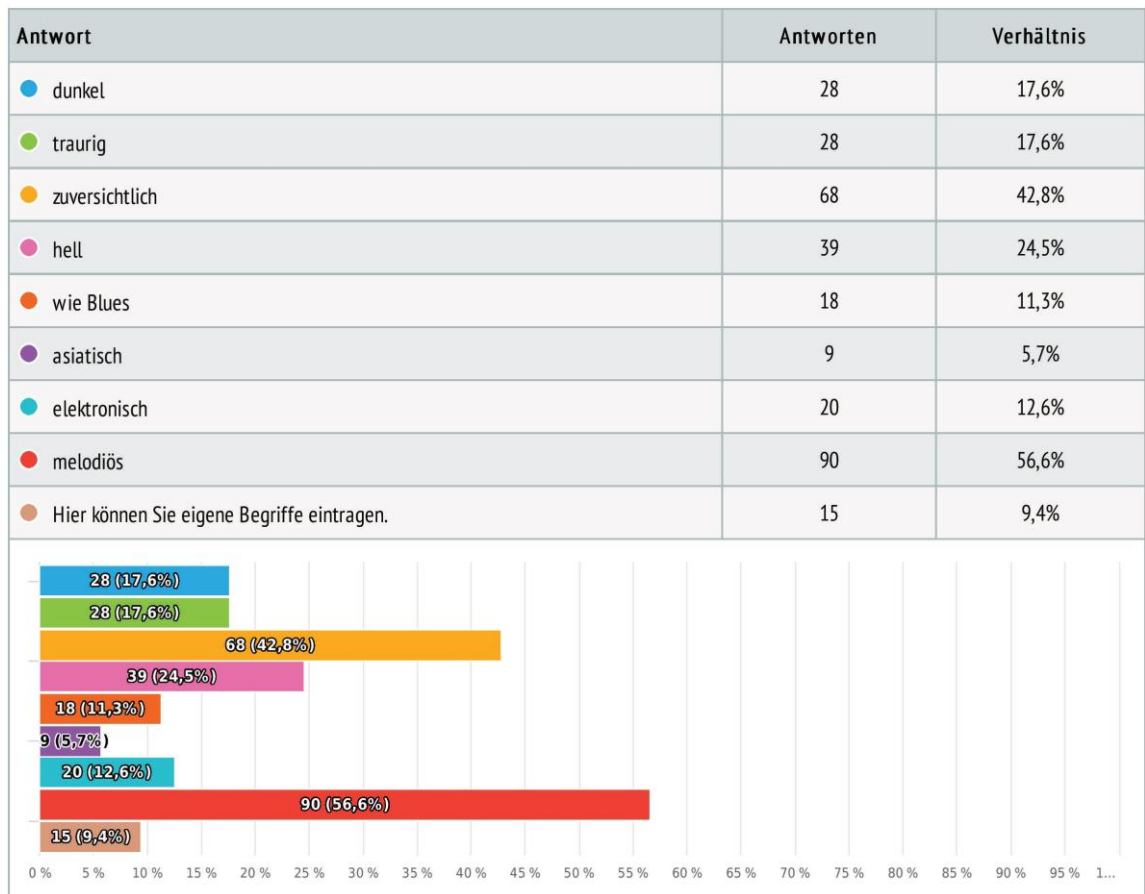
9 Wie empfinden Sie das Tempo Ihrer bevorzugten Entspannungsmusik?

Einzelwahl, geantwortet 159 x, unbeantwortet 15 x



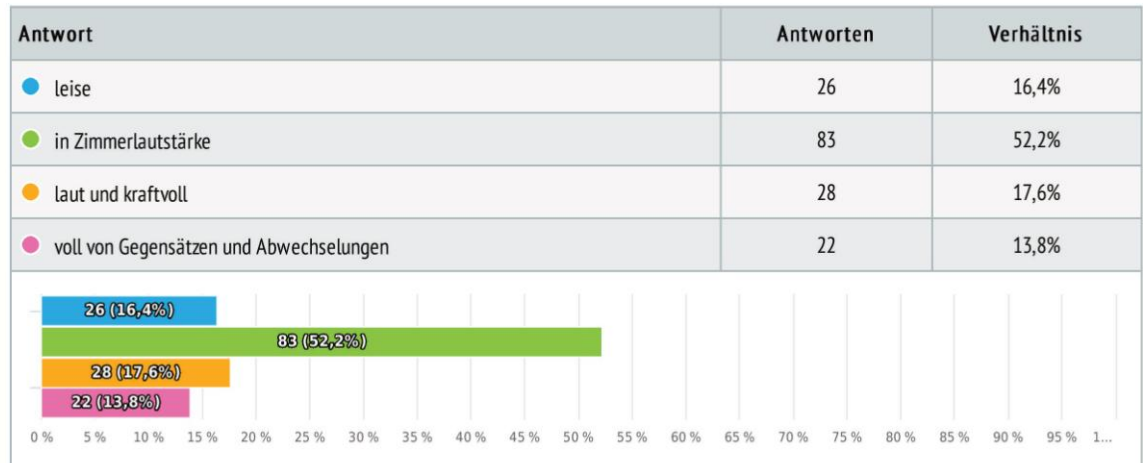
10 Welcher Begriff beschreibt den Klang Ihrer bevorzugten Entspannungsmusik am besten?

Mehrfachauswahl, geantwortet 159 x, unbeantwortet 15 x



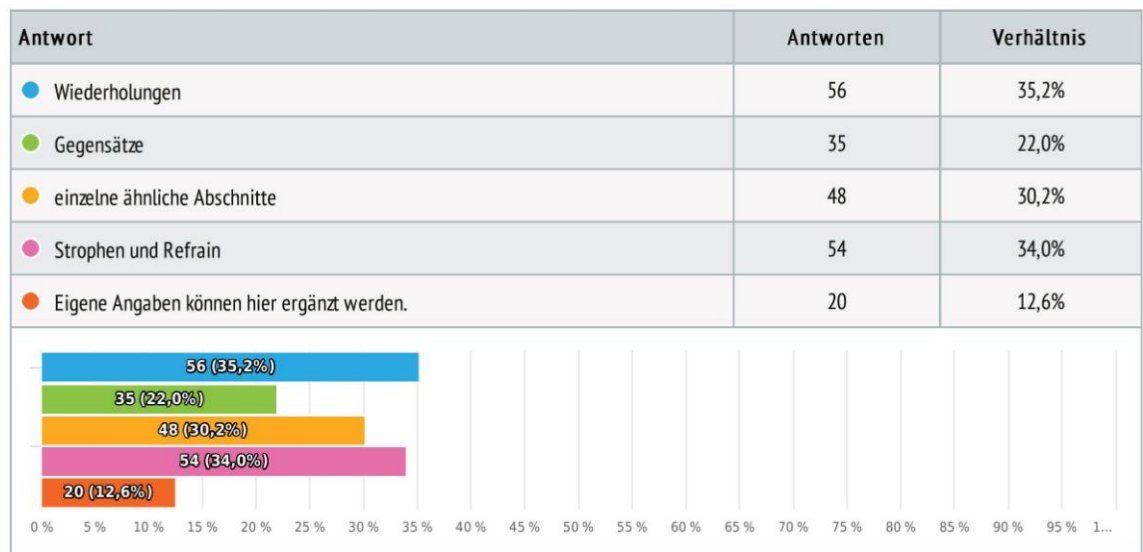
11 In welcher Lautstärke erklingt Ihre bevorzugte Entspannungsmusik?

Einzelwahl, geantwortet 159 x, unbeantwortet 15 x



12 Was mögen Sie an Ihrer bevorzugten Entspannungsmusik?

Mehrfachauswahl, geantwortet 159 x, unbeantwortet 15 x



13 Welche andere Betätigung, Musikhören ausgenommen, hilft Ihnen, sich zu entspannen?

Text Frage, geantwortet 174 x, unbeantwortet 0 x

- ?
- Abgesehen vom schlaf selbst, hilft die meditation und eventuell der relative konsum von ASMR inhalten.
- (2x) Abgesehen vom schlaf selbst, hilft mir die meditation, und eventuell ASMR inhalte zu konsumieren.
- Abwaschen mit Radio (MDR-Kultur, Deutschlandfunk, -kultur)
- Akupressurmatte, Yoga
- Allein durch die Natur zu spazieren
- Alles, was zur Bewegung motiviert.
- Atemübungen, gute Gespräche, Lesen, Alleinsein,
- Aufräumen, gehen in der Natur, Radfahren
- Aufräumen, Kleinigkeiten wegarbeiten
- Auf's Sofa setzen und fernsehen, YouTube Videos schauen, ein Buch lesen
- Außerhalb der Stadt in der Natur Spazieren gehen oder Fahrrad fahren
- Auto fahren, Freunde treffen
- Baden, Lesen, Freunde treffen
- Basteln, Lesen, Kreuzworträtsel
- Begegnungen mit/in der Natur, Sport, Tanz, Begegnungen mit Menschen (Familie, Freunde) Lesen
- Bewegung in der Natur.
- Bewegung in der Natur, Meditation
- Bücher lesen
- Durchatmen, Lesen
- Durchatmen, YouTube gucken, heiß duschen
- Ein Bad nehmen, absolute Ruhe (dazu gehört auch, keine Musik zu hören)
- Eine schöne Tasse Tee, ein gutes Buch oder ein Manga, ein knisterndes Teelicht oder einfach zeichnen
- Ein schönes Buch lesen.
- ein Spaziergang oder eine Runde Joggen (meistens mit Musik) oder Zeichnen/schreiben
- Entspannungstechniken z.B. Yoga
- Entspannungsübung, Hund ausführen
- Etwas ausmalen oder Sachen in Schubladen/Regalen aufräumen oder sortieren
- Fahrrad fahren, Videospiele, freunde, kochen
- fernsehen, tanzen, Hörspiele
- Freunde treffen, einen Film gucken, schlafen
- Gartenarbeit
- Gartenarbeiten, in den warmen Jahreszeiten und PC Games in den "dunklen und kalten" Monaten
- Gartenarbeit, Hinlegen und bewußt atmen
- Gartenarbeit, Puzzeln
- gehen, tanzen, lesen, Handarbeit
- häkeln, podcast hören, schlafen
- Handarbeiten, Lesen, Gartenarbeiten
- Hausarbeit
- Hobbies nachgehen, wie Basteln, Tüfteln, Reparieren

- Hörspiele, Fernsehen
- Hund kuscheln
- Chorgesang
- In der Natur sein und ich nicht um den Haushalt kümmern zu müssen. Schlafen.
- In der Natur spazieren gehen, ein spannendes Buch lesen, ein anregendes Gespräch führen, einen schönen Film sehen, Sport, YogaD
- In die Natur gehen, meditieren, Yoga, Sport
- In schöner Natur sein. Frische Luft genießen.
- Joggen
- Joggen
- Joggen, Logical-Rätsel lösen, Musizieren
- Kochen
- Kochen, Joggen, lange Fahrrad fahren
- Kochen, Videospiele
- Körperübungen , Massage
- Kreativität, wie z. B. Malen, Basteln, Nähen
- lesen
- (12x) Lesen
- Lesen
- Lesen,
- Lesen bei absoluter Ruhe
- Lesen einer speziellen Auswahl an Büchern, Spiele ohne Zeitdruck, Unterhaltungen mit Freunden, Spaziergänge
- Lesen, Erlebtes überdenken, Musiksendungen im Fernsehen
- Lesen, Erlebtes überdenken, Rätsel raten
- Lesen, Gartenarbeit
- Lesen, Handarbeiten anfertigen
- Lesen, Kreuzworträtsel, Gartenarbeiten
- Lesen, schlafen
- Lesen, Schreiben, Trainieren
- Lesen, spazieren, musizieren, singen
- Lesen, Yoga, Meditation, Tanzen
- Lesen, 5 Tibeter-Übungen
- liegen am Meer, Stille
- Liegen und Kopf ausschalten
- Malen
- Masturbieren ;)
- Meditation, Gedanken schweifen lassen
- Meditation, Progressive Muskelentspannung
- Meditation, Wandern, Sport und Lesen
- Meditieren
- Meditieren, Buch lesen, mal ein Videospiele.
- Meditieren, Malen, Handy
- Meditieren, musizieren, Yoga, künstlerisches Schaffen
- Meditieren, Tagebuch schreiben
- Mir helfen Aufmerksamkeitsübungen, und Yoga, Povernapping. PMR und Spaziergänge zum entspannen
- Mit anderen Menschen über das reden was einem gerade auf dem Herzen liegt und sich bewusst Zeit nehmen um nichts zu machen.

- Mit meinem Sohn spielen, im Garten arbeiten, Fahrrad fahren, schwimmen, Spaziergänge
- Mittagsschlaf, Podcast, selbst Musik machen
- Musizieren auf der Querflöte, dem Piccolo
- Natur, bestimmt Gymnastikübungen
- Natur und schwimmen Pool
- Podcast hören, Kochen, kleine Bastel-Projekte
- (2x) Podcasts hören
- Radfahren
- Rumliegen
- Selbst musizieren (Gitarre spielen), Yoga machen, Joggen gehen
- Sex
- (2x) Schlafen
- Schlafen
- Schlafen. Leichte Drogen (zb. Alkohol) Mit dem Partner kuscheln. Mit Freunden entspannen.
- Schlafen, Lesen träumen
- Schlafen und Mandalas ausmalen
- schlafen, Videos im Internet schauen, mit Leuten texten
- Sich hinzulegen und die Gedanken schweifen zu lassen
- Singen im Chor, Musizieren ,Spazieren,Wandern
- Singen, in der Natur sein und lauschen, Menschen in die Augen schauen
- Spazieren
- Spazieren
- Spazieren, Atemübungen
- Spazieren gehen
- Spazieren gehen, Atemübungen
- Spazierengehen, Wandern in der Natur, Jin Shin Jyutsu, Basteln
- Spazieren, Katze streicheln, in die Wolken schauen, Bäume ansehen oder anfassen
- Spazieren, lesen, Podcast hören
- spazieren, wandern, Aufenthalt im Freien, Wannenbad, gemütlich essen
- Spaziergang
- (3x) Sport
- Sport
- Sport, aktive Meditationen, tanzen
- Sport, Fernsehen, Spazieren, Lesen
- Sport, Handwerk, Kochen, Radfahren
- Sport im Fernsehen
- Sport, Spazierengehen, Lesen
- Sport treiben
- Sport. Wenn ich jmicl entspannen will, gehe ich Laufen /Joggen Musik höre ich konzentriert. sonst macht es mir keinen spass. BHeerthoven, Opern, möglichst dramatische Itaaliener, oder Songs von leonard Cohen. Da ich ich aber zu. Wenn ich mcilh entspanne, kann ich nicht zuhören, dann schlafe ich ein.
- Sport, Yoga
- Strecken und Aromatherapie
- Sudoku
- Tanzen, Summen, Spaziergänge, Lesen

- Tanzen, träumen, lesen
- techno
- Texte schreiben, Singen (ganz laut), tanzen
- UwU
- Videospiele, Kochen, Musik machen, die Außenwelt betreten
- Videospiele spielen, tagträumen, zeichnen
- Videospiele und mit Freunden reden
- Vollbad nehmen
- Waldspaziergang, Puzzeln
- Wandern gehen, Klavier spielen
- Wandern, in der Natur aufhalten
- Wäsche aufhängen, Hausarbeit
- Wolken – und Vögel und Insekten beobachten
- Workout, spazieren gehen
- (4x) Yoga
- Yoga, Bewegung in der Natur, lesen, basteln, Urlaub, Terrassenpausen
- Yoga, Entspannung nach Fitnesskursen
- Yoga , Entspannungstechnik
- Yoga Meditation Schlafen Lesen Recherchen
- Yoga, Tanzen,
- Yoga und Meditation
- Yoga, zeichnen, Piano spielen
- Yoga zu praktizieren
- Zeichnen
- Zeichnen
- 1.Spazieren gehen 2. Lesen 3. Filme schauen
- 2x20 km Arbeitsweg mit dem Fahrrad an der Elbe entlang

14 Besondere Hinweise

Text Frage , geantwortet 174 x, unbeantwortet 0 x


- (119x)
- A capella Musik z. B. von Voces 8, Musik von Bach
- Aktuelle Entdeckung zur Entspannung: "Thetis 2086" von Carolina Eyck
- Answers von Final Fantasy 14 oder die alten Pray Alben von SquareEnix
- Aura - Kool Savas The Professional - DMX Hüter meines Bruders - MC Bogy 327 Straßensound - Shimi Industry Groupie - Chamillionaire
- Auswahl der Musik und des Stils ist sehr stimmungsabhängig. Ggf. kann auch extremere Musik (bspw. Metal) beim Ablenken und entspannen helfen.
- Beispiele: Beliebige Lofi-/Chillhop-Mixe, Fredrika Stahl, Beth Crowley, "Just the two of us" Ein Leben ohne den Zugang zur Musik würde für mich einen großen Verlust an Lebensqualität bedeuten.
- Beispiele: Nils Frahm, Sven Helbig, gestern im Zug Kate Bush aus den 80igern
- Beispiel: Horn - Alles in einem Schnitt
- Bei Spotify gibt es ein „Album“, welches immer wieder ergänzt wird, namens Kopfkino!
- bei trauriger Liebesmusik sind Dinge wie: lovely (billy eilish), be alright (dean lewis), bleib (ayliva), und brother (Kodaline) gemeint.
- Besonders gern mag ich Han Eckhardt Wenzel Musik, bei dem sich mit ähnlichen Melodien Texte mit Poesie verbinden. Oder Kirchenmusik, die etwas ganz Vertrautes ist, sowohl Lieder als auch Instrumentalstücke.



- Da ich Musikerin bin, ist absolute Ruhe für mich die beste Entspannung
- Das Musikempfinden ist abhängig von eigener Stimmung.
- David Bowie, led zeppelin, alles interpretieren die mich seit meiner Jugend begleiten end
- Die Art der Entspannungsmusik hängt von meiner jeweiligen Stimmung ab. Nicht immer ist die Musik, die mich am Vortag entspannt hat, am anderen Tag auch entspannend. Das kann wechselhaft sein.
- Die Musik von Laufey ist für mich immer ultimative Entspannungsmusik.
- Disney Musik und Hintergrundsounds von Filmen
- Earth, Wind & Fire: September
- Eine angemessene umgebung ist für eine erfolgreiche entspannung erforderlich . Insbesondere wenn es sich um klassische und melancholische musik handelt . Die musikalische entspannung kann man entweder alleine oder zusammen mit anderen erleben,beide optionen haben sowohl vorteile als auch nachteile .
- Entgegen der meisten Vorurteile hat für mich besonders schwerer Metal oft eine sehr beruhigende Wirkung. Ich bin früher auch gerne bei Industrial Metal eingeschlafen.
- Entspannung ist etwas sehr Individuelles ...
- Essen
- Gutes Beispiel wäre sowas: https://youtu.be/_-8yfNLG5e8
- Hinweise siehe oben.
- <https://youtu.be/JKr9GU9emfg> (Exo - open arms)
- ich bin audiophil, liebe analoge Musik von Schallplatten, bei digitalen Aufnahmen niemals MP3 o.ä.
- Ich höre oder spiele zum Entspannen bevorzugt Musik von Johann S. Bach, Mendelssohn Bartholy
- Ich laufe oder schwimme jeden Tag oder fahre Rad. Musik höre ich meistens indem ich sie selbst mache
- Ich mag Mantren
- Ist auch sehr abhängig von der Situation, Metal-core höre ich gerne auf und zur Arbeit zur Entspannung. Zuhause läuft Lo-Fi und so
- Keine weiteren..
- Klassische-Musik
- Lãng Tôi (Đàn Bầu) In the Mood (Glenn Miller) Hit the Road Jack (Ray Charles) Außerdem lege ich Pausen zwischendurch ein, um mein Gehirn zu entlasten
- Leonard Cohen, Album You want it darker, Prince: Sometimes it snow in April, Schubert: Winterreise, Lisa Gerard Album Whale Rider
- Lidovico Einaundi
- lofi house techno
- Meeresrauschen oder andere (einfache) Klänge sind zum Entspannen auch toll, war mir nicht sicher, ob ich dies hier einfügen kann, weil es ja an sich nicht zur Musik gehört (?)
- Mit einem Espresso
- Musik als Hilfe der Konzentrationsförderung
- Musik aus 70ies,Anfang 80ies hat die Laune,die ich zum Entspannen brauche,neben guter Klassik,vor allem Barock und Schubert
- Musik ist einfach immer toll und ohne geht es garnicht.
- Musik ist ein großer Inhalt meines Tages, ich höre eigentlich immer Musik
- Musik ist für mich ganz wichtig zum Entspannen.
- Musik ist für mich nicht unbedingt zum "Runterkommen" und "Wegdämmern" wichtig; ich empfinde als Musiker auch das aktive Zuhören als stärkend und somit entspannend
- Musik von Element of Crime hilft mir beim Entspannen
- Musik von Max Rabe oder Klaviermusik entspannt mich
- Panflöten und Musik mit alten Instrumenten bevorzuge ich zum Entspannen.
- Persönlichkeit und Sprache und natürlich Instrumente spielen eine große Rolle.immer noch Fan von Leonard Cohen und CAT Stevens
- Plastic Love - Mariya Takeuchi (annapantsu version)
- Relay Melodys App



Umfrage zu "Entspannungsmusik"


- Soundtracks (Herr der Ringe, Anno, Fluch der Karibik, Harry Potter,...) Giant Rooks
- Wenn ich mich beim Hausarbeiten entspannen will, dann ist instrumentale Klaviermusik meine Wahl. Wenn ich mich einfach so entspanne, gerne mit Gesang
- Wenn ich Musik höre, dann Klassik im Radio oder von der CD, eher leise, im Hintergrund
- zur Entspannung am liebsten Adagio-Stücke; Einige musikalische Werke lösen z.T. starke Emotionen aus (Beispiel: Adagio for Strings (Barber), Lacrimosa, Mondscheinsonate, ...)
- 17 Hippies


Umfrage-Einstellungen


-  Erlaube mehrere Einsendungen? 

-  Zurückkehren zur vorherigen Fragen erlauben? 

-  Frage-Nummern anzeigen? 

-  E-Mail-Benachrichtigung bei beantworteten Umfrage?

-  Passwortschutz?

-  IP-Beschränkung?

Eigenständigkeitserklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und nur unter Verwendung der angegebenen Literatur und Hilfsmittel angefertigt habe. Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus Quellen entnommen wurden, sind als solche kenntlich gemacht.

Die Arbeit wurde in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt.

Berlin, 25.4.2023 Dore Lange

Ort, Datum

Vorname Nachname