

Tim Loeptien

# Musikhören und der Umgang mit persönlichen Zielen

*Der Zusammenhang zwischen  
aufmerksam-analytischer Musikrezeption  
und akkommodativen Prozessen*



**WISSENSCHAFTLICHE BEITRÄGE  
AUS DEM TECTUM VERLAG**

Reihe Musikwissenschaft



**WISSENSCHAFTLICHE BEITRÄGE  
AUS DEM TECTUM VERLAG**

**Reihe Musikwissenschaft**

Band 7

Tim Loepthien

**Musikhören und der Umgang  
mit persönlichen Zielen**

Der Zusammenhang zwischen aufmerksam-analytischer  
Musikrezeption und akkommodativen Prozessen

Tectum Verlag

Tim Loepthien

Musikhören und der Umgang mit persönlichen Zielen.  
Der Zusammenhang zwischen aufmerksam-analytischer Musikrezeption  
und akkommodativen Prozessen

Wissenschaftliche Beiträge aus dem Tectum Verlag  
Reihe: Musikwissenschaft; Band 7

Zugl. Diss., Universität Hildesheim 2014, unter dem Titel: Lassen sich  
akkommodative Regulationsprozesse mit Musik fördern? Eine empirische  
Untersuchung mit einem Training zu aufmerksam-analytischer Musikrezeption

Umschlaggestaltung: Jörn Peper

© Tectum Verlag Marburg, 2015

ISBN 978-3-8288-6198-5

(Dieser Titel ist zugleich als gedrucktes Buch  
unter der ISBN 978-3-8288-3490-3 im Tectum Verlag erschienen.)

Besuchen Sie uns im Internet  
[www.tectum-verlag.de](http://www.tectum-verlag.de)  
[www.facebook.com/tectum.verlag](http://www.facebook.com/tectum.verlag)

**Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben sind  
im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

*Out on the road that lies before me now  
There are some turns where I will spin.  
I only hope that you can hold me now  
Till I can gain control again.  
(Emmylou Harris, 1975)*



## Inhalt

1	Zusammenfassung .....	13
2	Entwicklungspsychologische Grundlagen .....	17
2.1	Die Bedeutung von Zielen für die Entwicklung des Menschen....	17
2.2	Das Zwei-Prozess-Modell der Entwicklungsregulation .....	22
2.2.1	Assimilation.....	24
2.2.2	Akkommodation.....	29
2.3	Unterschiede in der Informationsverarbeitung im assimilativen und im akkommodativen Modus.....	35
2.4	Selbstkomplexität als unterstützender Faktor für akkommodative Prozesse.....	41
2.4.1	Das Selbstkomplexitätsmodell von Linville .....	43
2.4.2	Von Eyes Modell der kognitiven Komplexität.....	47
2.4.3	Allgemeine Modelle zur Wissensrepräsentation.....	50
3	Komplexe Musikrezeption als Zugang zu akkommodativen Prozessen.....	65
3.1	Eduard Hanslicks Darlegungen zu musikalischer Rezeption.....	66
3.2	Rezeptionstheoretische Darlegungen Adornos .....	71
3.3	Musikalische Analyse nach Dahlhaus – Sachurteile und Werturteile .....	74
3.4	Ästhetisches und erkennendes Verstehen von Musik nach Eggebrecht .....	77
3.5	Rezeptionskategorien nach Rauhe.....	82
3.6	Dimensionen ästhetischer Reaktionen auf Musik nach Hargreaves und Colman .....	86
3.7	Audiation nach Wilfried Gruhn: Aufbau musikalischer Rezeptionsweisen .....	88
3.8	Musikalische Umgangsweisen nach Behne.....	91
3.9	Neuropsychologische Studien zu musikalischen Rezeptionsweisen .....	92
3.10	Aufmerksam-analytisches Hören .....	96
3.10.1	Zusammenhänge zwischen aufmerksam-analytischer Rezeption und kognitiver Komplexität.....	98

3.10.2	Zusammenhänge zwischen aufmerksam-analytischer Musikrezeption, der Struktur persönlicher Ziele und akkommodativen Mechanismen .....	104
3.10.3	Methodische Vorüberlegungen anhand empirischer Befunde vergleichbarer Studien.....	106
4	Fragestellung und Hypothesen.....	113
4.1	Hypothesen zum Zusammenhang zwischen akkommodativen Mechanismen und der Komplexität der persönlichen Zielstruktur.....	115
4.2	Hypothesen zu den Auswirkungen eines musikalischen Trainings auf die Komplexität der persönlichen Zielstruktur und akkommodative Mechanismen.....	116
5	Vorstudie zur Prüfung des Zusammenhangs zwischen aufmerksam-analytischer Rezeption und Komplexität.....	119
5.1	Ziel der Studie.....	119
5.2	Stichprobe Vorstudie.....	120
5.3	Erhebungsinstrumente Vorstudie.....	120
5.4	Ergebnisse der Vorstudie .....	124
6	Hauptstudie: Training zu aufmerksam-analytischem Hören – Überprüfung der Hypothesen zwei bis vier .....	127
6.1	Ziel der Hauptstudie.....	127
6.2	Stichprobe der Hauptstudie.....	127
6.3	Versuchsablauf und Erhebungszeitraum .....	133
6.3.1	Training der Musikgruppen .....	135
6.3.2	Training der Kunstgruppe .....	137
6.4	Messinstrumente.....	140
6.4.1	Zielkomplexität.....	140
6.4.2	Regulationsprozesse.....	141
6.4.3	Situationsspezifische Maße für Akkommodation und Assimilation.....	143
6.4.4	Vermittelnde Variablen und Kontrollvariablen: Textkomplexität, Leichtigkeit des Trainings, Gefallen der Beispiele .....	143
6.5	Variablenbildung.....	148
6.5.1	Auswertung der Sortieraufgabe zur Zielkomplexität .....	148
6.5.2	Regulationsprozesse.....	149

6.5.3	Vermittelnde Variablen .....	149
6.5.4	Kontrollvariablen.....	152
6.5.5	Überprüfung möglicher Reihenfolgeeffekte .....	153
6.5.6	Deskriptive Statistiken der Variablen.....	153
7	Ergebnisse der Hauptstudie.....	157
7.1	Hypothese 2: Zusammenhänge zwischen Zielkomplexität und Regulationsprozessen .....	157
7.1.1	Querschnittliche Betrachtung der erhobenen Daten.....	157
7.1.2	Regressionsanalytische Überprüfung der Hypothese 2: Zusammenhänge zwischen Zielkomplexität und Regulationsprozessen .....	160
7.2	Hypothese 3: Einflüsse des musikalischen Trainings auf Zielkomplexität .....	164
7.2.1	Analyse direkter Einflüsse des Trainings auf Zielkomplexität ....	164
7.3	Hypothese 4: Einflüsse des musikalischen Trainings auf Regulationsprozesse.....	165
7.3.1	Univariate Varianzanalyse zur Ermittlung von Unterschieden im Gefallen der Beispiele .....	166
7.3.2	Analysen zur Ermittlung des Zusammenhangs zwischen dem Gefallen der Beispiele und flexibler Zielanpassung, unter Berücksichtigung des Trainings .....	169
7.4	Zusammenfassende Analyse zur Hauptstudie.....	171
8	Diskussion.....	175
8.1	Zusammenfassung der zentralen Ergebnisse der Vorstudie .....	175
8.2	Interpretation der Ergebnisse der Vorstudie.....	175
8.3	Zusammenfassung der zentralen Ergebnisse der Hauptstudie..	176
8.4	Interpretation der Ergebnisse der Hauptstudie.....	178
8.4.1	Zusammenhänge zwischen der Komplexität der Struktur persönlicher Ziele und Regulationsprozessen .....	178
8.4.2	Einflüsse des musikalischen Trainings auf Zielkomplexität und akkommodative Regulationsprozesse: Hypothesen 3a, 3b, 4a, 4b .....	180
8.4.3	Einflüsse des musikalischen Trainings auf assimilative Strategien .....	185
8.5	Einschränkungen der Untersuchung – kritische methodische Würdigung .....	187

8.5.1	Zusammensetzung der Stichprobe .....	187
8.5.2	Kritische Betrachtung verwendeter Erhebungsinstrumente .....	188
8.5.3	Auswahl der Trainingsstimuli.....	190
8.6	Weitere Untersuchungen und Ausblick.....	191
8.6.1	Weiterführende Fragestellung 1 – Erweiterung der Stichprobe ..	192
8.6.2	Weiterführende Fragestellung 2 – Anpassung der musikalischen Rezeptionsbedingungen .....	192
8.6.3	Weiterführende Fragestellung 3 – Detaillierte Untersuchung des Einflusses des Gefallens der Beispiele.....	193
8.6.4	Weiterführende Fragestellung 4 – Detaillierte Untersuchung der erlebten Leichtigkeit der Trainingsaufgaben .....	194
8.6.5	Weiterführende Fragestellung 5 – Längsschnittliche Untersuchung des Trainingseinflusses .....	195
8.7	Schlussfolgerung und Ausblick.....	196
9	Literaturverzeichnis .....	197
10	Anhang.....	I
10.1	Notenbeispiele.....	I
10.2	Weiterführende statistische Analysen zur Vorstudie.....	IV
10.3	Weiterführende statistische Analysen zur Hauptstudie .....	V
10.3.1	Ergänzende Analysen zu Kapitel 7.1.....	V
10.3.2	Ergänzende Analysen zu Kapitel 7.2.1.....	VI
10.3.3	Ergänzende Analysen zu Kapitel 7.3.1.....	VII
10.4	Instruktionen der Trainingsgruppen.....	VIII
10.4.1	Instruktion der Experimentalgruppe zu komplexer Musikrezeption .....	VIII
10.4.2	Instruktion der Kontrollgruppe zu Musikrezeption.....	XV
10.4.3	Instruktion zu komplexer Kunstrezeption .....	XXI
10.4.4	Instruktion Zielkomplexität .....	XXVIII
10.5	Fragebögen .....	XXIX
10.5.1	Fragebogen der Trainingsgruppe zu aufmerksam-analytischer Musikrezeption .....	XXIX
10.5.2	Fragebogen der Hintergrundmusikgruppe.....	XXXII
10.5.3	Fragebogen der Trainingsgruppe zu komplexer Kunstrezeption.....	XXXV

10.5.4 Leitfaden zur Bewertung der Textkomplexität.....	XXXVIII
10.5.5 Fragebogen zur Erfassung der Komplexität der persönlichen Zielstruktur.....	XL
10.5.6 Adjektivliste zur Sortieraufgabe zur Erfassung der Komplexität der persönlichen Zielstruktur.....	XL
10.5.7 TenFlex Fragebogen zur Erfassung von Akkommodation und Assimilation nach Brandtstädter & Renner (1990).....	XXXVII
10.5.8 Fragebogen zur Erfassung von Akkommodation in spezifischen Szenarien.....	XXXIX
10.6 Verzeichnisse.....	XLI
10.6.1 Abbildungsverzeichnis.....	XLI
10.6.2 Tabellenverzeichnis.....	XLII



## 1 Zusammenfassung

Verglichen mit anderen Spezies besteht eine Besonderheit der menschlichen Ontogenese in der Offenheit möglicher Lebens- und Entwicklungsverläufe. Die genaue Ausgestaltung der persönlichen Biografie liegt zu einem vergleichsweise großen Anteil in den Händen des einzelnen Individuums. Mit dieser Offenheit geht allerdings die Notwendigkeit von Orientierungsgrößen einher, also Vorstellungen der eigenen Person, welche einen gewollten, anzustrebenden Zustand repräsentieren. In der entwicklungspsychologischen Literatur wird diese Funktion persönlichen Zielen zugeschrieben. Eine Verpflichtung zu einem solchen Ziel etabliert eine Diskrepanz zwischen dem aktuellen und dem gewünschten Zustand der eigenen Person. Um Letzteren zu erreichen, werden Handlungen initiiert und Kompetenzen ausgebaut. Mit dieser allgemeinen Funktion persönlicher Ziele für die individuelle Entwicklung setzt sich der erste Abschnitt der vorliegenden Arbeit auseinander (Kapitel 2.1). Dabei werden verschiedene entwicklungspsychologische Perspektiven und Theorien auf persönliche Ziele dargelegt und diskutiert.

Ziele verlieren allerdings ihre orientierende und motivierende Funktion, wenn ihre Erreichung gefährdet erscheint. Der Verlust physischer sowie kognitiver Ressourcen, wichtiger sozialer Kontakte oder massive Veränderungen der Lebensumstände können zu solch aversiven Situationen führen. Nach dem Zwei-Prozess-Modell der Entwicklungsregulation (Brandtstädter, 2011) kann die Anpassung bei Zielblockaden auf zwei zu unterscheidende Weisen vonstattengehen: Ziele können beibehalten und die Anstrengung zu deren Erreichung erhöht werden, man spricht hier von assimilativen Strategien. Den zweiten Weg bezeichnen sogenannte akkommodative Mechanismen. Diese zielen auf eine Ablösung von unerreichbaren Zielen, verbunden mit der Etablierung neuer. Wesentlich für letztere Prozesse ist eine Öffnung des Aufmerksamkeitsfeldes, wodurch alternative Lebenspläne verfügbar werden. Die Kapitel 2.2 bis 2.3 befassen sich näher mit dem Zwei-Prozess-Modell der Entwicklungsregulation, wobei in Kapitel 2.3 Spezifika in der Informationsverarbeitung im Vordergrund stehen.

Da akkommodative Mechanismen durch eine verstärkte Willensanstrengung schwer zu fördern sind, empfiehlt sich die Untersuchung weiterer Bedingungsfaktoren, die zu einer Akkommodation beitragen. Personen mit hoher Selbstkomplexität zeichnen sich durch ein facettenreiches Selbstbild aus. Aufgrund der daraus resultierenden hohen Zahl alterna-

tiver persönlicher Ziele, wird Selbstkomplexität in der Literatur mit akkommodativen Mechanismen in Verbindung gebracht. Die Förderung eines komplexen Selbstbildes könnte, ebenso wie die oben beschriebene Öffnung des Aufmerksamkeitsfokus, die notwendigen Umdeutungs- und Neuorientierungsprozesse begünstigen. Kapitel 2.4 stellt zentrale Theorien und Studien zum Zusammenhang zwischen Selbstkomplexität und Anpassungsprozessen vor. Daran schließt sich eine Betrachtung von Modellen der kognitiven Komplexität sowie allgemeiner Modelle der Wissensrepräsentation an, welche weiteren Aufschluss für die Operationalisierung der Selbstkomplexität liefern.

Die beschriebenen Faktoren, welche Akkommodation begünstigen, lassen sich in ähnlicher Form in theoretischen sowie empirischen Arbeiten zur Musikrezeption finden. Durchgängig findet sich dort eine konzentrierte und objektfokussierte Rezeptionsweise, die sich durch den Abgleich des Gehörten mit einer Vielzahl an musikalischen Wissensrepräsentationen auszeichnet. Diese komplexe Hörweise wird in der vorliegenden Arbeit als aufmerksam-analytische Musikrezeption bezeichnet. Ziel ist es bei dieser Form der Musikrezeption, eine umfassende Repräsentation des gehörten Musikstücks aufzubauen und dieses in vorhandenes Wissen zu integrieren. Reichhaltiges musikbezogenes Wissen erleichtert diese Kontextualisierung, da es eine Vielzahl an Interpretationsmöglichkeiten des Gehörten ermöglicht. Um ein möglichst komplexes Bild eines gehörten Musikstücks zu erhalten, müssen verschiedene musikalische Parameter (z.B. Melodie, Harmonie, Rhythmus und Dynamik) gleichzeitig fokussiert und miteinander in Beziehung gesetzt werden. Somit kommen zwei Faktoren, welche akkommodative Mechanismen begünstigen – eine komplexe Struktur des relevanten Wissensbereichs, ein geöffnetes Aufmerksamkeitsfeld – auch bei aufmerksam-analytischer Musikrezeption zum Tragen. Diesen Zusammenhang leitet Kapitel 3 her. Im Zentrum der vorliegenden Arbeit steht die Frage, ob sich ein musikalisches Rezeptionstraining, welches zu aufmerksam-analytischem Hören instruiert, positiv auf die Komplexität der persönlichen Zielstruktur sowie akkommodative Mechanismen auswirkt.

Eine vorangegangene Fragebogenuntersuchung konnte bereits zeigen, dass Personen, die häufig aufmerksam-analytisch Musik hören auch häufiger von akkommodativen Regulationsmechanismen berichten (Loepthien & Leipold, 2013). Daran schließen sich zwei Fragen an, welche in dem empirischen Teil dieser Arbeit bearbeitet werden:

1. Welche Rolle spielt die Komplexität der jeweiligen Wissensstrukturen und Denkprozesse in dem Zusammenhang zwischen aufmerksam-analytischer Musikrezeption und Akkommodation?
2. Können akkommodative Prozesse durch ein Training in aufmerksam-analytischer Musikrezeption gefördert werden?

Zur empirischen Überprüfung dieser zentralen Fragestellungen werden in den Kapiteln 5 und 6 zwei Studien vorgestellt. Studie 1 überprüft genauer, inwieweit aufmerksam-analytische Musikrezeption mit Komplexitätsmaßen zusammenhängt. In einer Querschnittstudie mit 140 Teilnehmern<sup>1</sup> zeigte sich eine positive Korrelation zwischen aufmerksam-analytischer Rezeption und der Betrachtung komplexer Situationen als herausfordernd.

Die Hauptstudie untersucht, ob sich ein Training in aufmerksam-analytischer Musikrezeption, das einen divergenten Denkmodus und komplexes Denken fördern soll, positiv auf die Zielkomplexität sowie Akkommodation auswirkt. Dazu wurden 119 Versuchspersonen zufällig in drei Gruppen aufgeteilt. Die Teilnehmer einer Gruppe hörten verschiedene Musikbeispiele, während sie dazu angehalten wurden, die unterschiedlichen musikalischen Parameter zunächst einzeln und dann gleichzeitig zu beachten. Das Ziel war hier, eine vielschichtige, also komplexe, Rezeption anzustoßen. Daneben bestand die Instruktion einer Vergleichsgruppe in der Beurteilung der gleichen Musikbeispiele als geeignete Hintergrundmusik an unterschiedlichen Orten, eine weitere Rezeptionsgruppe erhielt ein Training in komplexer Kunstbetrachtung. Die Ergebnisse der Analysen zeigen zunächst signifikante Zusammenhänge zwischen der Komplexität der persönlichen Zielstruktur und akkommodativen sowie assimilativen Prozessen. Weder für die Zielkomplexität noch für Akkommodation ergeben sich hingegen signifikante Einflüsse der Rezeptionstrainings. In weiterführenden Analysen zeigen sich signifikante Trainingseinflüsse, welche über vermittelnde Variablen zustande kommen. So haben sowohl das Musik- als auch das Kunsttraining positive Auswirkungen auf die Zielkomplexität, wenn die Versuchsteilnehmer am Ende der Trainings tatsächlich einen komplexeren Blick auf Musik beziehungsweise Kunst zeigen. Über die Erhöhung der Zielkomplexität haben die Trainingsbedingungen somit auch einen positiven Einfluss auf akkommodative und assimilative Prozesse.

---

<sup>1</sup> Aus Gründen der Lesbarkeit wurde in der gesamten Arbeit neben der männlichen nicht auch die weibliche Bezeichnung aufgeführt. Gemeint sind jedoch in allen Fällen sowohl Frauen als auch Männer.

Das Training in aufmerksam-analytischer Musikrezeption zeigt in dieser Studie einen weiteren positiven Einfluss auf akkommodative Prozesse, vermittelt über das Gefallen der Trainingsbeispiele.

Die gefundenen Ergebnisse werden in Kapitel 8 in Hinblick auf den theoretischen Rahmen des Zwei-Prozess-Modells der Entwicklungsregulation sowie alternativer Interpretationen diskutiert. Besonders aus dem Einfluss des Gefallens der Musikbeispiele auf Akkommodation ergeben sich dabei Implikationen für weiterführende Studien, welche ebenfalls dargelegt werden.

## 2 Entwicklungspsychologische Grundlagen

### 2.1 Die Bedeutung von Zielen für die Entwicklung des Menschen

Im Zentrum der vorliegenden Arbeit stehen entwicklungspsychologische Theorien, die sich mit der Anpassung an Situationen auseinandersetzen, in welchen die Erreichung persönlicher Ziele bedroht oder gar nicht mehr möglich ist. Entwicklungspsychologische Theorien und Modelle zu der Funktion persönlicher Ziele (für einen Überblick siehe: Austin & Vancouver, 1996; Baltes & Baltes, 1990; Brunstein, Maier & Dargel, 2007; Freund, 2008) sind daher grundlegend für diesen entwicklungspsychologischen Teil der theoretischen Darlegungen und werden im Folgenden dargestellt.

Schon Eriksons (1988; 1991) lebensspannenumfassende Entwicklungstheorie lässt sich im Kontext der Verfolgung persönlicher Ziele rezipieren und auch Havighursts (1972) Konzept der Entwicklungsaufgaben bietet Anknüpfungspunkte. Beide Theorien beschreiben Konflikte und Aufgaben, mit welchen der Einzelne in der Ontogenese konfrontiert wird. Ausgangspunkt sind dabei Anforderungen des sozialen Kontextes, die an das Individuum gerichtet werden. Davon ausgehend stellt Havighurst für verschiedene Lebensphasen Aufgaben auf, die es zu bewältigen gilt, um sich in die vorgefundene Gesellschaft integrieren zu können (Havighurst, 1972). Abfolge und Inhalte der Entwicklungsaufgaben sind dabei sowohl bei Havighurst als auch bei Erikson weitgehend überindividuell gleich, ein Ansatz der heute kaum noch in dieser Form vertreten wird. Daher betrachtet die vorliegende Arbeit persönliche Ziele in Anlehnung an Brunstein und Kollegen (2007). Aus einer Vielzahl zur Verfügung stehender Möglichkeiten der individuellen Lebenslaufgestaltung wählt der Einzelne, dieser Definition folgend, individuell Ziele aus, die es zu erreichen gilt. Ziele hängen in dieser Sichtweise zwar von sozialen und historischen Faktoren ab, unterliegen aber auch individuellen Maßstäben, Motiven und eingeschätzten Ressourcen (Brandtstädter, 2011). Gerade diese Prozesse der Zielsetzung und Lösung von nicht mehr zu erreichenden Zielen stehen im Zentrum dieser Arbeit.

Die folgende Ausführung verschiedener Zielkonzepte findet vor diesem Hintergrund statt. Besondere Beachtung finden dabei Fragen nach der Repräsentation von Zielen im Gedächtnis sowie nach deren Funktion im individuellen Entwicklungsverlauf.

Aktuelle kognitionspsychologische Theorien zur Funktion persönlicher Ziele thematisieren die Offenheit menschlicher Entwicklungsverläufe (Brandtstädter, 2007a), die das Individuum zur Konkretisierung persönlicher Lebenspläne und -ziele herausfordert. Der Mensch wird somit zum aktiven Gestalter seiner Entwicklung (Brandtstädter, 1998; Haase, Heckhausen & Wrosch, 2012; Little, Snyder & Wehmeyer, 2006), ermöglicht durch die Fähigkeit den eigenen Lebenslauf zum Gegenstand von Reflexion und intentionalem Handeln zu machen (Brandtstädter, 2007a). Persönliche Ziele sind somit als gewünschte Zustände der eigenen Person zu verstehen (Austin & Vancouver, 1996). Sie sind als Wissensrepräsentationen gespeichert und prinzipiell verfügbar. Staudinger und Greve (1997; vgl. auch Greve, 2000, S. 18 ff.) stellen eine Gliederung des Selbst vor, welche unter anderem Repräsentationen des möglichen beziehungsweise realistischen, prospektiven Selbst beinhaltet. An dieser Stelle wird bereits deutlich, dass es sich bei Zielen, als gewünschten zukünftigen Zuständen der eigenen Person, um einen reichhaltigen Bereich selbstbezogenen Wissens handelt, der in organisierter Form vorliegt. So beinhaltet die daraus resultierende Wissensstruktur neben der deskriptiven Repräsentation der Ziele auch eine evaluative Ebene, die mit entsprechenden emotionalen Reaktionen einhergeht sowie Informationen über mögliche Handlungen, die zu einer Zielerreichung beitragen können. Die Beschreibung persönlicher Ziele, die Brunstein und Kollegen (2007) vorschlagen, geht davon aus, dass deren Repräsentation im Gedächtnis neben der bloßen Information über den angestrebten Zustand auch emotionale und verhaltensbezogene Aspekte umfasst. So nehmen die Autoren eine Unterteilung von Zielen in eine kognitive, eine emotionale und eine verhaltensbezogene Komponente vor:

1. Die **kognitive Komponente** persönlicher Ziele beschreibt sowohl die Repräsentation des gewünschten als auch des aktuellen Zustands der Person. Weiterhin umfasst die kognitive Komponente Handlungspläne zur Zielerreichung.
2. Die **emotionale Komponente** persönlicher Ziele umfasst erwartete affektive Zustände während und nach der Handlungsausführung. Hierdurch erhalten persönliche Ziele motivationale Funktion, da positive Emotionen bei erfolgreicher Zielverfolgung herbeigeführt werden sollen.
3. Die **verhaltensbezogene Komponente** persönlicher Ziele beschreibt schließlich die Koordination und Ausführung unterschiedlicher, für die Zielerreichung relevanter Handlungssequenzen.

Insgesamt bleibt bisher festzuhalten, dass persönliche Ziele einen mental repräsentierten Zustand der Person darstellen. Ziele liegen dabei in einer hierarchischen Wissensstruktur vor (Cooper & Shallice, 2006). Cantor und Kihlstrom (1987) sprechen von *life tasks* als aktuell zu bewältigenden Aufgaben einer Person. Dabei konkretisiert der Einzelne (nicht notwendigerweise intentional) diese Aufgaben aus einer Vielzahl möglicher Problem-Lösungs-Konstellationen jeweils in Abhängigkeit von sozialen Erwartungen sowie individuellen Wünschen. Dabei zeigt sich die Verknüpfung der angestrebten Zustände mit Handlungen und evaluativen Komponenten. Auch in dem Konzept von Emmons und Diener (1986) werden Ziele als angestrebter Zustand definiert, für dessen Erreichung Handlungen zum Einsatz kommen. Im Kontrast zu den *life tasks* nach Cantor und Kihlstrom konzentrieren sich Emmons und Diener allerdings auf die Beschreibung abstrakter und übergeordneter Ziele, aus denen erst spezifische Pläne gebildet werden (Brunstein et al., 2007). Hierin zeigt sich die hierarchische Wissensstruktur persönlicher Ziele im Gedächtnis. Sie ist notwendig, damit Ziele konkrete Handlungen initiieren können, die abstrakte Pläne in einzelne Handlungsweisen überführen (Austin & Vancouver, 1996; Brunstein et al., 2007). Grundlegende Motive werden hier durch allgemeine Pläne und konkrete Projekte in Handlungen überführt. Eine solche Struktur ermöglicht das Ausweichen auf Handlungsalternativen, nachdem vorherige Versuche scheiterten. Übergeordnete Ziele können dabei erhalten bleiben<sup>2</sup>. Daneben ist entscheidend, inwiefern sich unterschiedliche Ziele gegenseitig behindern oder ob sie sich positiv beeinflussen.

Die Betrachtung von persönlichen Zielen als kognitive Repräsentationen der Person ist für diese Arbeit aus folgenden Gründen relevant: Zunächst werden Regulationsmechanismen, die der Anpassung der persönlichen Zielstruktur an veränderte Umstände dienen betrachtet. Das entwicklungspsychologische Modell, welches die hier betrachteten Regulationsmechanismen formuliert (siehe Kapitel 2.2), rückt kognitive Prozesse, die während der Zielverfolgung beziehungsweise -ablösung eine Rolle spielen, in den Fokus (Brandtstädter, 2011). Wie sich im Folgenden herausstellen wird, bietet die Betrachtung der Verfügbarkeit möglicher persönlicher Ziele einen Anknüpfungspunkt für die hier behandelte Forschungsfrage: Lassen sich akkommodative Prozesse der Zielablösung mithilfe von Musikrezeption fördern? Sowohl in der Strukturierung des selbstbezogenen Wissens als auch in den Prozessen der Aktivierung einzelner Inhalte könnten Überschneidungen zu einer komplexen Form der Musikrezeption liegen. Wie in späteren Kapiteln näher erläutert werden

---

<sup>2</sup> Diese hier beschriebenen Regulationsprozesse bilden einen wesentlichen Kern der vorliegenden Arbeit und werden in den nachfolgenden Kapiteln detaillierter beschrieben.

soll, spielen diese kognitiven Prozesse der Wissensorganisation und des Wissensabrufs auch beim Musikhören eine Rolle (siehe Kapitel 3.10).

Ausgehend von dieser Beschreibung von Zielen als mentale Repräsentation stellt sich die Frage nach deren konkreter Funktion. Persönliche Ziele verleihen der individuellen Entwicklung eine Richtung (Freund, 2003) und geben alltäglichen Handlungen Sinn. Weiterhin zeigen verschiedene Studien Zusammenhänge zwischen der Verfolgung persönlicher Ziele und erhöhtem subjektiven Wohlbefinden (Ryff, 1996; für einen Überblick siehe: Brunstein et al., 2007). Dies trifft allerdings nicht auf sämtliche Ziele gleichermaßen zu. Es muss an dieser Stelle zwischen Annäherungs- und Vermeidungszielen unterschieden werden (Brunstein et al., 2007). Erstere repräsentieren positive Zustände, die es zu erreichen gilt und die durch vergleichsweise klare Kriterien definiert sind. Vermeidungsziele stellen hingegen unerwünschte Zustände dar und sind weniger klar definiert (Brunstein et al., 2007). Die Verfolgung von Vermeidungszielen unterscheidet sich von jener von Annäherungszielen. Laut Brunstein et al. (2007) behindert die unklare Definition von Vermeidungszielen die Handlungsplanung und -initiierung. Weiterhin findet eine stärkere Konzentration auf negative Ereignisse statt. Insgesamt zeigen sich Zusammenhänge zwischen positivem Affekt und der Wichtigkeit persönlicher Ziele sowie deren Erreichung (jeweils bezogen auf vorgegebene Situationen) (Emmons & Diener, 1986). Allerdings verweisen Ryan und Deci (2001) auf niedrigeres subjektives Wohlbefinden bei der Verfolgung von Vermeidungszielen. Diese unterschiedlichen Auswirkungen auf subjektives Wohlbefinden unterstreichen die Wichtigkeit der Unterscheidung zwischen Annäherungs- und Vermeidungszielen. Eine weitere Differenzierung von Zielen stellen Sheldon und Elliot (1999) vor: In dem *Self-Concordance Model* unterscheiden sie zwischen Zielen, die eigenen Wertvorstellungen entsprechen und solchen, die von außen diktiert oder zur Vermeidung von Scham und Selbstzweifeln verfolgt werden. In einer Längsschnittstudie konnten sie zeigen, dass Erfolge in der Verfolgung von Zielen, welche eigenen Werten entsprachen und nicht als fremdbestimmt erlebt wurden, das Wohlbefinden zu späteren Messzeitpunkten signifikant vorhersagten (Sheldon & Elliot, 1999). Um diesen moderierenden Variablen Rechnung zu tragen, stellten Brunstein und Kollegen (2007) ein *teleonomisches Modell des subjektiven Wohlbefindens* auf. Das Ausmaß der Bindung einer Person an ein bestimmtes Ziel stellt in diesem Modell nicht die ausschließliche Bedingung für subjektives Wohlbefinden dar. Weiterhin bedarf es günstiger Umstände für die Zielerreichung, damit die Person ein Gefühl von *Realisierbarkeit* des Zieles bekommt. Dies wirkt sich auch positiv auf die Fortschritte in der Zielerreichung aus. Zusätzlich ist entscheidend, ob das betreffende Ziel in Übereinstimmung mit den Bedürfnissen der Person steht. Eine längsschnittliche angelegte Studie (Brunstein, 1993) verdeutlicht diese Annahmen des

Modells: So sagte die Interaktion zwischen Zielverpflichtung und subjektiv eingeschätzter Erreichbarkeit des Ziels, erhoben am ersten Messzeitpunkt, das Ausmaß des Wohlbefindens zu den darauffolgenden drei Messzeitpunkten vorher. Interessant ist dabei, dass sich die Veränderung des Wohlbefindens je nach wahrgenommenen Schwierigkeiten im Verlauf der Zielverfolgung unterscheidet: Während Studierende, die sowohl von hoher Zielverpflichtung als auch von positiven Umständen für deren Erreichung berichteten, eine Zunahme des Wohlbefindens zeigten, nahm Letzteres bei Studierenden ab, die sich ihrer Ziele sehr verpflichtet beschrieben, die Umstände allerdings negativ erlebten. Kaum Veränderungen im Wohlbefinden zeigten Studierende, die zwar die Umstände zu einer Zielerreichung negativ erlebten, aber auch von wenig Zielverpflichtung berichteten. In einer weiterführenden Studie (Brunstein, 1999) konnten diese Ergebnisse an einer Stichprobe älterer Menschen repliziert werden.

Insgesamt ist demnach ein positiver Einfluss von Erfolgen in der Zielverfolgung auf das subjektive Wohlbefinden festzustellen. Im individuellen Entwicklungsverlauf gilt es aber auch sich an Situationen anzupassen, die eine Zielerreichung gefährden oder auch unmöglich werden lassen. Kritische Lebensereignisse, Rollenübergänge, der Verlust nahe stehender Personen sowie altersbedingte körperliche und kognitive Einbußen führen zu veränderten Umweltbedingungen und dem Verlust von Ressourcen. Hieraus entstehender Stress oder andere aversive Zustände können durch funktionierende Regulationsprozesse (Baltes & Baltes, 1990; Brandtstädter, 2011; Lazarus & Folkman, 1984) aufgelöst werden. Im Wesentlichen handelt es sich hierbei um Prozesse der Entwicklungsregulation, die entweder auf eine Veränderung der eigenen Person abzielen, um eine weitere Zielverfolgung zu ermöglichen oder die Ablösung blockierter Ziele und die Anpassung der Zielstruktur an veränderte Umstände beinhalten (Haase et al., 2012). Beide Prozesse zielen auf eine kontinuierliche Verfolgung persönlicher Ziele. Wie in diesem Abschnitt deutlich wurde, zeigt sich deren Bedeutung für den individuellen Entwicklungsverlauf sowohl in der Handlungsorientierung als auch in positiven Einflüssen auf das Wohlbefinden. Daraus ergibt sich auch die Notwendigkeit der Auseinandersetzung mit den angesprochenen Regulationsprozessen. Im weiteren Verlauf dieser Arbeit findet zu diesem Punkt insbesondere das Zwei-Prozess-Modell von Brandtstädter und Kollegen (z.B. Brandtstädter & Renner, 1990) Beachtung.

Dieses Modell geht grundlegend von Zielen als kognitive Repräsentationen der Person aus und beschreibt Prozesse, welche auf dieser kognitiven Ebene ansetzen. Im folgenden Abschnitt wird das Zwei-Prozess-Modell der Entwicklungsregulation näher dargelegt.

## **2.2 Das Zwei-Prozess-Modell der Entwicklungsregulation**

In dem vorangegangenen Abschnitt wurde auf die handlungsregulative Funktion von Zielen hingewiesen. Ziele geben der persönlichen Entwicklung eine Richtung, indem sie gewünschte und zu erreichende Zustände der Person mental repräsentieren. Neben dieser Handlungsorientierung motivieren Ziele auch Handlungen, die auf deren Erreichung zielen: Die mental repräsentierte Idealvorstellung des Selbst gilt es zu erreichen; es werden Handlungen initiiert, die auf eine Auflösung der Diskrepanz zwischen aktuellem und idealem Zustand der Person ausgerichtet sind (Brandtstädter, 2011; vgl. auch Higgins, 1987). Übersteigt diese Diskrepanz zwischen aktuellem und angestrebtem Zustand allerdings ein kritisches Maß, so erlebt die betroffene Person Stress in Zusammenhang mit diesem zielgefährdeten Zustand. Veränderte Umweltbedingungen führen hier zu einer negativ empfundenen Person-Umwelt Konstellation (Lazarus & Folkman, 1984; Schwarzer, 2000). Dem transaktionalen Stressmodell von Lazarus und Folkman (1984) folgend, wird die aktuell wahrgenommene Situation von der Person als potenzielle Bedrohung betroffener persönlicher Ziele wahrgenommen. Fällt darüber hinaus auch die Einschätzung individueller Bewältigungsressourcen negativ aus, so erlebt die Person Stress. Regulationsprozesse, welche auf eine Auflösung dieser aversiven Konstellation sowie der wahrgenommenen Diskrepanz abzielen, können nun, wie bereits angedeutet, in ihrem Fokus unterschieden werden. Zum einen können sich jene Prozesse auf die aktive Veränderung der neuen Umweltbedingungen in Hinblick auf persönliche Ziele richten. Dazu zählen beispielsweise der Kompetenzaufbau, die Steigerung zielrelevanter Anstrengungen sowie der Versuch, Ressourcenverlusten kompensatorisch zu begegnen. All diese Prozesse zielen auf eine aktive Weiterverfolgung der bedrohten Ziele. Zum anderen können Anpassungen innerhalb der persönlichen Zielstruktur zu einer Auflösung der negativen Person-Umwelt Konstellation beitragen, insbesondere im Falle irreversibler Zielblockaden. Beide Prozesse führen im günstigen Falle zu einer Anpassung an die veränderten Umstände und zu einer weiteren sinnstiftenden Funktion von Zielen. Das Zwei-Prozess-Modell von Brandtstädter und Kollegen (Brandtstädter & Renner, 1990; Brandtstädter, 2007a; Brandtstädter, 2011) bezeichnet diese

Regulationsprozesse als Assimilation und Akkommodation<sup>3</sup>. Assimilative Aktivitäten sind auf eine weitere Verfolgung bedrohter Ziele ausgerichtet, während akkommodative Prozesse die Ablösung von blockierten und die Etablierung neuer Ziele beinhalten. Beide Prozesse stellen wichtige Anpassungsprozesse dar, die im günstigsten Fall ausgewogen aufeinander abgestimmt auftreten, wie Brandtstädter betont: *„In Lebensumständen, die durch eine starke Änderungsdynamik gekennzeichnet sind, wird die Balance zwischen assimilativer Persistenz und akkommodativer Flexibilität zu einem zentralen Kriterium adaptiver Kompetenz“* (Brandtstädter, 2007b, S. 12). Solange ausreichend Ressourcen verfügbar sind und eine Zielerreichung möglich ist, erscheint die Adaptivität von hartnäckigem Festhalten an bestehende Pläne evident. Im Falle nicht mehr zu erreichender Ziele ist eine solche Persistenz allerdings kritisch, führt sie doch letztlich zur Verschwendung wichtiger Ressourcen. In solchen Situationen ist ein flexibler Umgang mit der persönlichen Zielstruktur eminent wichtig (Brandtstädter, 2007a). Neben dem Zwei-Prozess-Modell befassen sich auch weitere lebensspannenübergreifende Modelle aus der Entwicklungspsychologie mit Anpassungsprozessen im Falle von Zielgefährdungen. Zu nennen sind an dieser Stelle die Life-Span Theory of Control (Heckhausen & Schulz, 1995; Wrosch, Heckhausen & Lachman, 2006) sowie das Modell der selektiven Optimierung mit Kompensation (Baltes & Baltes, 1989; Baltes & Baltes, 1990; Freund, 2008). Nach der Life-Span Theory of Control sind beide Bewältigungsformen darauf ausgerichtet, die aktive Einflussnahme auf die Umwelt, sogenannte primäre Kontrolle, zu erhalten beziehungsweise wiederherzustellen. Primäre Kontrolle ermöglicht die aktive Beeinflussung und Steuerung des individuellen Entwicklungsverlaufs und die Möglichkeit individuelle Potenziale auszuschöpfen. Anpassungsprozesse der persönlichen Zielstruktur bezeichnen die Autoren als Prozesse sekundärer Kontrolle. Diese sind darauf ausgerichtet, das primäre Kontrollpotential wiederherzustellen und zu bewahren. Neben den beiden Kontrollprozessen sieht die Theorie noch einen optimierenden Prozess höherer Ordnung vor (Wrosch et al., 2006). Diese Optimierung überprüft die Erreichbarkeit möglicher Ziele sowie deren Passung im Entwicklungsprozess. Insgesamt plädiert die Life-Span Theory of Control aufgrund der aktiven Einflussnahme auf die Außenwelt für eine Vorrangstellung primärer Kontrolle (Heckhausen &

---

<sup>3</sup> Es sei hier darauf verwiesen, dass in der vorliegenden Darstellung des Zwei-Prozess-Modells auf immunisierende Prozesse (Brandtstädter und Greve, 1994; Greve, 2005; Greve, 2007) verzichtet wird. Diese bilden ebenfalls einen zentralen selbstbildstabilisierenden Prozess. Allerdings wirken Immunisierungsprozesse vor wahrgenommenen Diskrepanzerlebnissen und somit erlebtem Stress. Daher spielen sie in der vorliegenden Arbeit eine untergeordnete Rolle.

Schulz, 1995). Im Kontrast zu dem Primat primärer Kontrolle der Life-Span Theory of Control wird assimilativen Aktivitäten in dem Zwei-Prozess-Modell kein Vorrang eingeräumt. Die Gleichwertigkeit beider Bewältigungsprozesse wird in dieser Arbeit als ein Vorteil des Zwei-Prozess-Modells gegenüber der Life-Span Theory of Control gesehen. Wie bereits beschrieben, werden Menschen im Verlauf des Lebens mit Situationen konfrontiert, in denen sowohl assimilative als auch akkommodative Prozesse und deren Zusammenspiel zur Anpassung an aufgetretene Herausforderungen beitragen (Brandtstädter, 2007b). Auch dysfunktionale Auswirkungen beider Prozesse können durch ein ausgewogenes Zusammenspiel dieser minimiert werden<sup>4</sup>. Das Zwei-Prozess-Modell betont stärker als die Life-Span Theory of Control sowie das Modell der selektiven Optimierung mit Kompensation, dass eine Entscheidung zur Ablösung von blockierten Zielen nicht intentional zu treffen ist. Weiterhin wird sich zeigen, dass das Zwei-Prozess-Modell explizit kognitive Prozesse und Unterschiede zwischen dem assimilativen und dem akkommodativen Modus thematisiert (Haase et al., 2012). Dabei geht es unter anderem um die Frage nach der Verfügbarkeit alternativer Lebensziele und somit um den Zugriff auf kognitive Repräsentationen alternativer Zustände der eigenen Person. Dies wird für die folgenden Untersuchungen eminent wichtig sein, da in diesen kognitiven Prozessen mögliche Überschneidungen zur Musikrezeption vermutet werden. Weil das Zwei-Prozess-Modell diese Ebene der kognitiven Repräsentationen beschreibt, steht es im Fokus der vorliegenden Arbeit, eine detaillierte Betrachtung der Prozesse schließt nun an.

### 2.2.1 Assimilation

Assimilative Aktivitäten stellen einen zentralen Aspekt intentionaler Selbstentwicklung dar (Brandtstädter, 1998). Sie zielen auf eine weitere Verfolgung bedrohter persönlicher Ziele. Der wahrgenommenen Diskrepanz zwischen aktuellem und gewünschtem Selbst begegnen assimilative Prozesse durch Anstrengungssteigerung, Kompetenzausbau, Zuhilfenahme externer Mittel und der Abwehr alternativer Ziele.

---

<sup>4</sup> In der vorliegenden Arbeit findet allerdings keine gleichwertige Betrachtung assimilativer und akkommodativer Prozesse statt. Akkommodative Regulationsprozesse stehen im Folgenden im Fokus.

Assimilative Aktivitäten umfassen folgende Subfacetten:

1. „*Selektion und Konstruktion von Entwicklungsumwelten bzw. Prozesse der aktiven Individuums-Umwelt-Koordination*
2. *selbstkorrektive und selbstregulatorische Aktivitäten*
3. *kompensatorische Handlungen*“ (Brandtstädter, 2007a, S. 15)

1. *Selektion und Konstruktion von Entwicklungsumwelten*: Die Entwicklungsumwelten, in denen sich der Einzelne bewegt, sind nicht ausschließlich vorgefunden. Vielmehr sind sie teilweise das Ergebnis selektiver Handlungen. Brandtstädter verweist auf diesen hohen selektierten Anteil unserer Umwelt als Ausdruck einer aktiven Herstellung von Kongruenz zwischen Umweltfaktoren und persönlichen Zielen (Brandtstädter, 2007a). Wir können demnach unsere Entwicklungsumwelten beeinflussen und so gestalten, dass sie für die Verfolgung persönlicher Ziele förderlich sind. Die Übereinstimmung zwischen Umweltbedingungen und persönlichen Fähigkeiten ist dabei ebenso Kriterium wie auch herausfordernde Anregungen aus der entsprechenden Umwelt zum Fähigkeitsausbau. Stimmen diese beiden Faktoren (jeweils subjektiv wahrgenommen) nicht oder nur in geringem Maße überein, können sich Stress, Langeweile oder Symptome einer Depression einstellen, je nachdem ob eine Unter- oder Überforderung Resultat der unzureichenden Passung ist. Optimale Kongruenz zwischen Anforderungen und Fähigkeiten können hingegen im Idealfall zum Erleben sogenannter flow-Zustände (Csikszentmihalyi, 2010) führen. Sowohl Arbeits- als auch private Lebensbeziehungen bezeichnet Brandtstädter (2007a) als Ergebnisse *intentionaler Selektionen* und macht somit deutlich, dass sich die beschriebenen Selektionsprozesse gleichermaßen auf diese Bereiche beziehen. So profitieren beispielsweise langfristige Beziehungen von einer Übereinstimmung der jeweiligen Ziele und Pläne beider Partner. Die Selektion bestimmter Umwelten kann allerdings auch negative Folgen haben, wenn Entwicklungsumwelten ausgewählt werden, die die Wahrscheinlichkeit kritischer Lebensereignisse erhöhen (vgl. Philipp, 2007, S. 355 ff.).

2. *Selbstkorrektive und selbstregulatorische Aktivitäten*: Wie anfangs beschrieben, haben assimilative Aktivitäten vor allem dann eine wichtige Funktion, wenn der angestrebte Idealzustand der eigenen Person in einem zu großen Maße von dem aktuellen Zustand abweicht. In solchen Situationen können selbstkorrektive und selbstregulatorische Aktivitäten zu einer Auflösung dieser festgestellten Diskrepanz führen (Brandtstädter, 2007a). Diese Aktivitäten beziehen sich sowohl auf schon eingetretene