



Savitri Susanne Hudak

Rhythmus und Zeiterleben in der Musiktherapie mit Depressionskranken



Abschlussarbeit

**BACHELOR + MASTER
Publishing**

**Hudak, Savitri Susanne: Rhythmus und Zeiterleben in der Musiktherapie mit
Depressionskranken, Hamburg, Bachelor + Master Publishing 2013**

Originaltitel der Abschlussarbeit: Rhythmus und Zeiterleben: Musiktherapeutische
Ansätze zur Depressionsbehandlung

Buch-ISBN: 978-3-95549-490-2

PDF-eBook-ISBN: 978-3-95549-990-7

Druck/Herstellung: Bachelor + Master Publishing, Hamburg, 2013

Coverbild: © Savitri Susanne Hudak

Covermotiv: © Kobes - Fotolia.com

Zugl. European Academy of Healing Arts, Klein Jasedow, Deutschland,

Abschlussarbeit, Februar 2012

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

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

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung
außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages
unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen,
Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Bearbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in
diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme,
dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei
zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Die Informationen in diesem Werk wurden mit Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können
Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden und die Diplomica Verlag GmbH, die
Autoren oder Übersetzer übernehmen keine juristische Verantwortung oder irgendeine
Haftung für evtl. verbliebene fehlerhafte Angaben und deren Folgen.

Alle Rechte vorbehalten

© Bachelor + Master Publishing, Imprint der Diplomica Verlag GmbH
Hermannstal 119k, 22119 Hamburg
<http://www.diplomica-verlag.de>, Hamburg 2013
Printed in Germany

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
Formen des Rhythmischen	5
Definition und Grundlagen	6
Rhythmizität – der musikalische Code im biologischen Netzwerk.....	9
Synchronisation innerer und äußerer Rhythmen	10
Das „Rhythmische Prinzip“ von Isabelle Frohne-Hagemann	11
Rhythmus in der Komponenten-Methode von Fritz Hegi	13
Rhythmus und Zeiterleben	19
Musikalischer Rhythmus als Zeitgestalt	19
Zeit, Zeitlichkeit und Zeiterleben	21
Subjektive und objektive Zeit – Definitionen	22
Intersubjektive Zeitlichkeit	25
Störungen des Zeiterlebens und Rhythmusstörungen	27
Depressive Erkrankungen	31
Definitionen	32
Symptomatik	33
Zur Ätiologie depressiver Erkrankungen	35
Zeiterleben in der Depression	39
Rhythmus in der Musiktherapie	43
Instrumente, Spielformen, praktische Erfahrungen	44
Körperrhythmik	47
„Rhythmus heilt Zeitkrankheiten“	51
Schlussbemerkung und Ausblick	57
Literaturverzeichnis	61

„Im Anfang war der Rhythmus.“

Hans von Bülow (1830-1894)

Einleitung

„Im Anfang war der Rhythmus“ – mit dieser provokanten Bibelparaphrase macht der berühmte Pianist Hans von Bülow Mitte der 1880er Jahre auf die Vernachlässigung des Rhythmus in der herrschenden musikalischen Praxis, in der Musiktheorie und in den Kompositionen seiner Zeit aufmerksam.¹ Bezieht sich dieses Zitat doch vor allem auf ein innermusikalisches Problem, dem Bülow mit seiner pointierten Version der Anfangsworte aus dem Johannes-Evangelium Nachdruck verleihen wollte, so können wir heutzutage die Folgen der Missachtung rhythmischer Prinzipien in fast allen Lebensbereichen erkennen.

„Im Anfang war der Rhythmus“ trifft auch für unsere frühesten Lebenserfahrungen zu, denn in der Tat gehört multisensorisches Erleben rhythmischer Vorgänge, Bewegungen und Klänge zu den prägendsten Erlebnissen, die jeder Mensch schon vor der Geburt intrauterin erfährt.

Rhythmus durchdringt alles Lebendige – in der Natur ebenso wie in den Künsten. Rhythmus ist eine Bewegung in der Zeit, die den Zeitfluss strukturiert. Wie weitreichend und wichtig Rhythmus für unser Leben ist, bemerken wir oft erst, wenn er verloren geht. Wenn wir durch Zeitnot und Stress „aus dem Takt“ geraten und uns der „gesunde Lebensrhythmus“ abhanden kommt.

¹ Hans von Bülow zit. nach Hinrichsen, Hans-Joachim: *Musikalische Rhythmustheorien um 1900*, in: Naumann, Barbara (2005): *Rhythmus – Spuren eines Wechselspiels in Künsten und Wissenschaften*, Würzburg, S. 141.

Die folgenden Ausführungen schlagen einen Bogen zwischen musikalischem Rhythmus, biologischen Rhythmen in unserem Körper, sozialen Rhythmen unserer Lebensumwelt und den Phänomenen Zeit und Zeiterleben. Thematisiert werden weiterhin Zeitstörungen bzw. Zeitkrankheiten am Beispiel der Depression und die Anwendung von Rhythmus und rhythmischer Gruppenarbeit in der Musiktherapie.

Welche Bedeutung musikalische Rhythmen für die körpereigenen, biologischen Rhythmen haben und wie Synchronisation zwischen inneren und äußeren Rhythmen entsteht, wird mit Einblicken in die Musikmedizin und in Ergebnisse aus den Neurowissenschaften dargelegt.

Rhythmus in jeder Form hat mit Zeit, Zeitwahrnehmung oder auch aktiver Zeitgestaltung zu tun. Es werden dazu verschiedene Dimensionen von Zeitlichkeit als phänomenologische Grundlage für das Verständnis von Zeiterleben und Zeiterkrankungen erörtert.

Im Alltag sind wir permanent unterschiedlichen Rhythmen und Geschwindigkeiten ausgesetzt. Wenn die Flexibilität zwischen Anpassung und Abgrenzung nicht mehr gelingt und wir in falschen Rhythmen und Zeitmustern leben, können Krankheiten entstehen. Depression ist eine solche Zeitkrankheit im doppelten Sinne: eine Krankheit unserer Zeit – eine der häufigsten und schwersten –, als auch eine Krankheit, die mit gestörtem Zeiterleben und mit Störungen oder auch dem Verlust zeitlicher Strukturierungsfähigkeit einhergeht, indem der Selbstbezug auf Eigenrhythmen und die Abstimmung mit den sozialen Rhythmen der Außenwelt nicht mehr gelingen.

In welcher Weise Rhythmus in der Musiktherapie angewendet werden kann und dazu verhilft, die verlorene oder in Unordnung geratene rhythmische Lebensbalance wieder zu erlangen, werde ich abschließend anhand zweier Konzepte von rhythmusbasierter Musiktherapie darstellen, die ich in meiner klinischen Arbeit als sehr förderlich kennengelernt habe.

