

Sandra Groksch



# Musiktherapie

Musik und Entspannung

Seminararbeit

**Groksch, Sandra: Musiktherapie. Musik und Entspannung, Hamburg,  
Bachelor + Master Publishing 2016**

Originaltitel: Musiktherapie. Musik und Entspannung

Buch-ISBN: 978-3-95993-035-2

PDF-eBook-ISBN: 978-3-95993-535-7

Druck/Herstellung: Bachelor + Master Publishing, Hamburg, 2016

Zugl. Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg, Deutschland, Seminararbeit, 2008

**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.bachelor-master-publishing.de>, Hamburg 2016

Printed in Germany

# *Inhaltsverzeichnis*

1.	Zum Einklang	Seite 2
2.	Musiktherapie	Seite 3
2.1.	Definition	Seite 3
2.2.	Geschichte	Seite 4
3.	Entspannungsmusik	Seite 7
3.1.	Anwendungsgebiete	Seite 7
3.2.	Musikmedizin	Seite 8
3.3.	Alphawellenmusik	Seite 9
4.	Studie: „Entspannung durch Musik-Entspannungskassetten?“ von Ulrike Karrer	Seite 10
4.1.	Einleitung	Seite 10
4.2.	Zum Terminus Entspannung	Seite 10
4.3.	Die Methode	Seite 12
4.3.1.	Erläuterung der physiologischen Messparameter	Seite 12
4.3.2.	Erläuterung der psychologischen Parameter	Seite 13
4.3.3.	Zum Untersuchungsgegenstand	Seite 14
4.3.4.	Der Versuchsablauf	Seite 15
4.4.	Zu den Ergebnissen	Seite 16
4.5.	Diskussion und Ausblick	Seite 17
5.	Weitere Aspekte zur Wirkung von Entspannungsmusik	Seite 22
5.1.	Der Placebo-Effekt	Seite 22
5.2.	Merkmale der Entspannungsmusik	Seite 24
6.	Zum Ausklang	Seite 25
7.	Quellenverzeichnis	Seite 27

## 1. Zum Einklang

Musik – heute fast überall zu konsumieren und allgegenwärtig, wird häufig nicht mehr ihrer selbst willen gehört, sondern immer mehr funktionell betrachtet. Anbieter spezieller Musik versprechen durch das Hören ihrer Musik bessere Leistungen am Arbeitsplatz, höhere Konzentration von Kindern in der Schule oder ähnlich wünschenswerte Effekte. Das Leben ist geprägt von Hoch und Tiefs, auch von Spannung und Entspannung. Dieser ständige Wechsel von Gegensätzen macht den Reiz, das Besondere des Lebens aus. Hat man beispielsweise nie Trauer oder ähnlich Negatives erfahren, kann man kaum riesige Freude und Zufriedenheit empfinden. Dies gilt auch für die Gegensätze Stress und Erholung. Da in der heutigen Zeit die Zeit an sich Mangelware geworden zu sein scheint, wird der Wunsch nach Entspannung und Ruhe immer größer. Das Verhältnis von Spannung und Entspannung wird oft als unausgewogen empfunden. Auch stressbedingte Krankheitsbilder treten insbesondere in den Industriestaaten häufiger auf. Diese Arbeit beschäftigt sich daher schwerpunktmäßig mit den Wirkungen und Anwendungen von so genannter Entspannungsmusik und gibt Einblicke in die Musiktherapie. Zu Beginn soll durch einen Überblick der Musiktherapiegeschichte der Grundstein für heutige Musikentspannungsmethoden gelegt werden. Weiterhin werden verschiedene Formen von Entspannungsmusiken dargestellt und deren Wirkung erläutert. Anhand einer aktuellen Studie wird anschließend die Wirkung von Entspannungsmusik untersucht und diskutiert. Dass das Hören von Musik bestimmte Wirkungen beim Menschen hervorruft ist sicher, doch sind jene ausgelösten Emotionen kaum präzise messbar oder vorhersehbar. Helga de la Motte-Haber (1972) umreißt die bestehende Problematik treffend: Messergebnisse (Puls, Atem, etc.) verlieren ihren spezifischen Charakter, man erhält lediglich das physiologische Korrelat, nicht aber den psychologischen Sachverhalt. Der Umweg andererseits: über Verbalisierung werden die individuellen Emotionen in das sprachliche Raster gepresst und somit auf das Kommunizierbare reduziert. Dies sei zu Beginn der Arbeit erwähnt, um ansatzweise auf Probleme der Thematik hinzuweisen.