Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 51 (1994)

Heft: 6

Artikel: Musik zum Manipulieren und Regulieren

Autor: Greder, Fred

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993517

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 06.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Musik und Bewegung (2)

Musik zum Manipulieren und Regulieren

Fred Greder
Fotos: Daniel Käsermann

Überprüfen Sie sich einmal selbst, beobachten Sie sich, während Sie Musik hören, achten Sie auf Ihre körperlichen Reaktionen, auf Ihre innere Stimmung. Musik kann uns beeinflussen.

Sie wippen eventuell mit den Beinen, trommeln mit den Fingern auf die Tischplatte, bewegen rhythmisch Ihren Körper. Vielleicht wiegt Ihr Kopf im Takt hin und her, oder Sie schlagen mit den Handflächen auf die Oberschenkel. Und Sie stellen plötzlich verwundert fest, dass Sie all diese Bewegungen überhaupt nicht bewusst vollziehen, sondern dass sich der Körper von ganz allein dem Rhythmus anpasst, dass die Musik Ihren Körper in Bewegung setzt, dass es äussere Reize sind, die Sie schwingen lassen.

Musik als Reiz

Reiz ist das entscheidende Stichwort. Reize, die über Musik transportiert werden, sind imstande, Verhaltensweisen auszulösen, unseren Körper und unsere Psyche in einer Weise zu manipulieren, von der wir kaum etwas ahnen. Bestimmte Reize sind in der Lage, uns in einen Erregungszustand zu versetzen. Dazu gehört in erster Linie der Reiz des Schalls, der uns durch unsere immer offenen und empfangsbereiten Ohren ständig und unausweichlich erreichen kann.

Egal um welche Musik es sich handelt, ob um hochgeistige Kunstmusik oder um eher gleichklangliche Rhythmen, ob um ein fetziges Stück Jazz oder um funktionelle Musik im Kaufhaus, um E- oder U-Musik: Die körperlichen Abläufe bei der Verarbeitung anfallender Reize und die Reaktionen des Körpers sind im Prinzip identisch und hängen nicht von der Art der Musik ab, sondern von ihrem emotionalen Gehalt.

Musik und Bewegung

1 Musik im Leben des Menschen
2 Musik zum Manipulieren und Regulieren
3 Musik zum Motivieren, Animieren, Faszinieren
4 Musik zum Schulen, Führen, Unterstützen, Verbessern
5 Musik als Harmonie, Ganzheitlichkeit
6 Musik für Spielereien, Improvisationen, Gestaltungen
7 Musik zur Atmosphärenschaffung, Untermalung, Verdeutlichung, Verständigung
8 Musik zur Profilaxe, Heilung, Therapie

Wirkungen

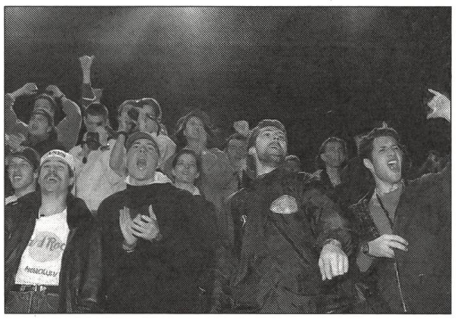
Welche eindrucksvolle und nachhaltige Wirkung Musik auf den Menschen haben kann, hat man in vielen Untersuchungen versucht darzustellen. Die Fragestellung lautet immer: Warum übt welche Musik auf welche Menschen unter welchen Bedingungen wann, wo, welche Wirkung aus?

Antworten kann man folgendermassen geben: Man kann feststellen, dass die Musik die Menschen von jeher fasziniert hat, sie zu unkontrollierten Gefühlsausbrüchen brachte, sie aufwühlte und mitgehen liess, dass Musik Zauberkräfte besitzt, die nicht nur rational erklärt werden können. Musik tröstet und erquickt, erschüttert und baut auf, kann Affekte auslösen und beim Hören motorische Impulse aktivieren, kann hypnotisieren, das Zeitgefühl manipulieren, kann Menschen in Erregungszustände versetzen, beruhigen und zu sentimentalen Gefühlsausbrüchen hinreissen lassen. Musik kann aggressiv machen, sie kann stimulieren und krampflösend wirken, bei der Geburt eines Kindes wie beim Einkauf im Supermarkt.

So faszinierend Musik auch sein kann, so gewaltig der Zauber, der von ihr ausgeht, auch sein mag –, ebenso sicher ist es, dass sich die verschiedensten Interessen die Wirkung von Musik zunutze machen. Das war in der Geschichte der verschiedensten Kulturen so und hat sich bis heute nicht verändert. Man muss sogar feststellen, dass sich diese Interessen noch um ein Vielfaches verschärft haben, weil heute die Wirkung von Musik auf den Menschen wissenschaftlich exakt erforscht wird. Universitäten, Marketinginstitute, Werbefachschulen, Industrie und politische Parteien bedienen sich der wissenschaftlichen Erkenntnisse über den gezielten Einsatz von Musik.

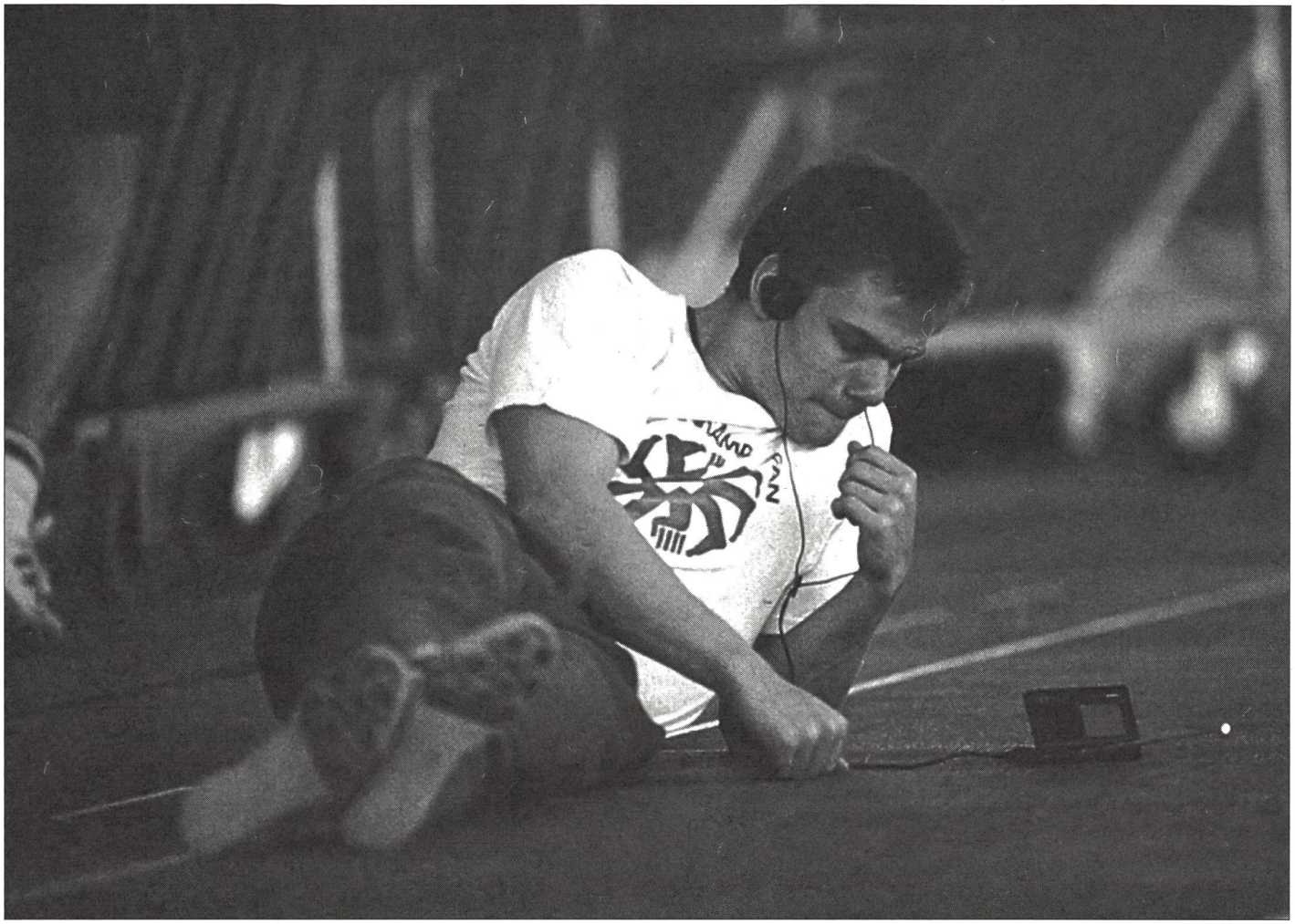
Manipulationen und Regulationen im Alltag

Musik begleitet uns tagein, tagaus, ob wir es wollen oder nicht. Wir befinden uns unter einer permanenten akustischen Berieselung. Der Radiowecker eröffnet den Tag. Musik ertönt beim Rasieren und Frühstücken; Musik unterbricht die Morgenmagazine am Radio, erklingt immer dann, wenn der Sprecher gerade nichts mehr zu sagen hat. Auch auf dem Weg zur Arbeit, im Auto ertönt wieder Musik. Dazu umdröhnt uns der Lärm im Strassenverkehr, dieses ständige Rauschen, Hupen, Heulen, das Tosen der Stadt. Alles lärmt.



Erregungszustände durch Musik.

Musik dudelt im Büro, in den Werkhallen, in den Kantinen, auf den Toiletten. Sie begleitet uns in Supermärkten, beim Einkaufen in Passagen, ertönt in öffentlichen Verkehrsmitteln und soll sogar die Angst vor dem Fliegen nehmen. Musik während der Dauerwelle beim Coiffeur, Musik währenddem der Zahnarzt zum Bohrer greift oder im Wartezimmer des Arztes, um Sie zu beruhigen. Musik in nahezu allen Restaurants. Musik auf den Strassen, im Schwimmbad, beim Eislaufen oder im Stadion während der Halbzeitpause. Musik begleitet die Hausarbeit durch den Vormittag und die Schüler bei den Hausaufgaben am Nachmittag. Der Walkman füllt die letzten akustischen Freiräume aus. Das Fernsehen unterlegt nahezu alles mit Musik. Und abends geht es dann in die Bars, Discos oder auf Par-



Mit Walkman Inseln der Ruhe schaffen.

ties – alles mit Musik. Musik findet in Konzertsälen statt, in Opern, an «Openairs» und sonntags in der Kirche.

Industrieunternehmen

Klangteppiche, Dauerberieselung und Unterhaltungsmusik sind zu einem gigantischen Industrieunternehmen expandiert. Ein weltumspannendes Netzwerk von Agenten, Arrangeuren, Produzenten, Plattenfirmen und Gerätehersteller sorgen dafür, dass wir nicht mehr zur Ruhe kommen, nicht zum Nachdenken, nicht zur Besinnung.

Diejenigen die Musik einsetzen, tun das gezielt, denn sie wissen, dass Musik unseren Alltag bestimmt und die Freizeit steuert. Die meisten Menschen können nicht mehr ohne Musik leben. Ohne Berieselung fühlen sie sich unwohl, können die Stille nicht mehr ertragen. Musik ist zu einer Art Volksdroge geworden. Man weiss, dass Körper und Psyche auf Musik reagieren. Bei gewissen Frequenzbereichen beginnt der Körper zu schwingen. Musik geht in die Beine, Musik rührt das Herz. Da sich das menschliche Ohr, dieses sensibelste unserer Sinnesorgane, der ständigen Berieselung nicht entziehen kann, weiss man, dass sich bei bestimmter Musik der Atem beschleunigt, der Blutdruck erhöht und das Herz schneller zu schlagen beginnt. Wer dies weiss, kann mit Musik und Geräusche manipulieren und regulieren.

Selbstverständlich kann sie auch zu Heilzwecken eingesetzt werden, wie es die Musiktherapie seit Jahren tut. Aber eben – wo Musik positiv genutzt wird, kann sie selbstverständlich auch missbraucht werden. Zu allen Zeiten und in allen Kulturen wurde durch Rhythmus Arbeitsleistung gefordert, Kriegswilligkeit erzeugt, nach Musik marschiert und wurden durch Musik Geister vertrieben und Götter beschworen. Doch niemals zuvor in der Geschichte der Menschheit hat es eine vergleichbare akustische Berieselung gegeben, wie wir sie heute erleben. Seit der Erfindung der Schallplatte kann Musik bis in den letzten Haushalt vordringen und kann somit nahezu auf alle Menschen jeden Alters und jeder Bildung Einfluss nehmen.

Musik und Psychoregulation im Sport

Man kann Musik auf viele Arten verwenden, um im Sport Leistung und Vergnügen zu steigern. In jeder Sportart gilt es, vorhandene Defizite auszugleichen. Jede Sportlerin und jeder Sportler kann in die Situation kommen, Stress bewältigen zu müssen. Viele besitzen zu wenig Selbstvertrauen oder Kampfgeist, haben Konzentrationsschwierigkeiten und sind misserfolgsorientiert. Dies sind einige Beispiele von Defiziten.

Wenn ich nun eine Sportlerin oder einen Sportler gut kenne, auch weiss, welche Musikrichtungen ihnen zusagen, etwas mehr weiss über das Umfeld und ob die Betroffenen bereits Musik als Hilfsmittel gebrauchen, dann stehen die Chancen gut, dass die Musik positiv Einfluss nehmen kann. Denn Musik kann in Stresssituationen entspannen, kann Angespannte vor dem Wettkampf beruhigen, kann die Ängstlichen und die Lustlosen aufputschen, kann Leistungsintensität steigern, kann ein Intervalltraining strukturieren, Beobachtungs- und Lernfähigkeit anregen bis hin zum Superlearning und kann Langeweile verhindern bei gleichförmigen und repetitiven Trainingsphasen. Mit Hilfe des Walkman kann sie Inseln der Ruhe und der Sammlung in den Stadions schaffen.

Damit sei nicht gesagt, dass mit Musik alle Stressprobleme von Sportlern gelöst

werden können. Jedoch drängt sich die Frage auf, ob es nicht sinnvoll wäre, intensiver eine Zusammenarbeit herzustellen zwischen Musik und Sport, um miteinander zu forschen. Es geht doch auch um die Frage, inwieweit wir Musik in diesem Sinne gebrauchen dürfen. Denn Musik hat nicht bloss stärkende, heilende und aufbauende Wirkung. Musik kann ja ebenso verführen, aufpeitschen und zerstören. Schamanen und Medizinmänner haben Menschen zu Engeln und zu Teufeln gemacht. Deswegen müssen wir mehr zusammenarbeiten, auf allen Ebenen, in der Schule, in Lehrerbildungsanstalten, in Forschung und Lehre der Universität, in den Vereinen indem wir unsere Visionen, Informationen und Wissensstände austauschen und nutzen. Nur so werden Missbräuche und nicht mehr vertretbare Musikeinsätze verhindert.

Die musikalischen Werkzeuge

Die musikalischen Elemente

Rhythmus: Seine Empfindung vollzieht sich vor allem durch die Funktion der Sinnesorgane, also im motorischen, sensorischen, physiologischen Bereich.
Melodie: Sie hat die Wurzeln im Bereich der Seele, und ihr Ausdruck ist die Folge von Reaktionen im emotionalen, affektiven Bereich.
Harmonie: Sie kann erst durch die Aktivitäten des Verstandes an Gestalt gewinnen und ist daher die höchste Form einer musikalischen Aussage.

Die musikalischen Parameter

Tondauer: Metrum, Takte, Rhythmen, Tempis, Agogik, usw.
Mögliches psychoregulatives Beispiel: Leistungssteigerung durch Temposteigerung, Pausenkürzung; Erholungsphase wird geringer.
Tonstärke: Dynamik, dynamische Stufen, Instrumentationen, usw.
Mögliches psycholregulatives Beispiel: Laute Musik wirkt befreiend, fördert den Mut; lauter werdende Musik verleitet zu grösseren Bewegungen.
Tonhöhe: Melodie, Register, Instrumentationen, usw.
Mögliches psychoregulatives Beispiel: Helle grelle Musik macht nervös, ist stressig; tiefe Töne (Schwingungen) beruhigen.
Tonqualität: Artikulation, Orchestration, Anschlagmittel, Instrumentation, usw.
Mögliches psycholregulatives Beispiel: Schlechte Orchestrationen können beunruhigen, gewisse Musikstile können anspannen oder entspannen.
Tonstrukturen: Phrasierungen, Formen, Melodiebogen, Sequenzen, usw.
Mögliches pycholregulatives Beispiel: Wiederholungen können langweilen, Formen können zerstören, Sequenzen können aufputschen.

Die Musikinstrumente

Die Auswahl und der Einsatz der verschiedensten Musikinstrumente erweckt die unterschiedlichsten Assoziationen. Für den Einfluss der Instrumente auf den menschlichen Körper gibt es folgende Faustregel:

Physischer Körper:
- Blechblasinstrumente
- Schlaginstrumente
- Schwere Bässe

Gefühlskörper:
- Holzblasinstrumente
- Saiteninstrumente

Mentaler Körper:
- Streichinstrumente
- Streichorchester

Seele:
- Harfe
- Orgel
- Gesang

Zum Abschluss möchte ich 6 Thesen aufstellen, die Antwort geben auf die am Anfang des Berichtes gestellte Frage: Warum übt welche Musik auf welche Menschen unter welchen Bedingungen wann, wo, welche Wirkung aus?

1. Musik selber ist weder spannend noch entspannend, was nicht ausschliesst, dass durch Anhören der eine oder andere Effekt auftreten kann. Es gibt keine musikalischen Elemente, die für sich genommen, Entspannung verursachen oder verhindern.
2. Bedingungen und Umstände, die ausserhalb der Musik liegen, entscheiden darüber, ob ein Musikstück beruhigt oder beschwingt. Alle Musikstile können je nach Bedingungen irgend etwas bewirken.
3. Unter den aussermusikalischen Bedingungen spielen die innerpsychischen Voraussetzungen des Hörers (Einstellung, Bedürfnis, Anspannung, usw.) eine wichtige Rolle vor den rein äusseren Umständen des Hörens. Die rein äusseren Umstände, in denen sich der Hörer befindet oder in die er sich hinein begibt, sind oft Ausdruck der inneren Befindlichkeit.
4. Sofern Musik in Einklang mit oder als Ausdruck dieser inneren Disposition erlebt wird, wird sie als entspannend oder gelöst empfunden. Das trifft für alle Musikstile zu.
5. Schnelle, laute und bekannte Musik kann zum Mitbewegen anregen. Ist sie noch rhythmisch betont, wird der doppelte Effekt erreicht.
6. Langsame, leise und melodiebetonte Musik hat eher eine entspannende Wirkung. Die Entspannung tritt während des Hörens ein. Im Gegensatz zu 5, wo die Musik nach dem Hören zu einer Entspannung im Sinne einer «emotionalen Erschöpfung» führen kann. ■

Musik zum Motivieren und Unterstützen: Themen der nächsten Kapitel.