

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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 52 (1995)

Heft: 6

Artikel: Prophylaxe, Therapie, Meditation

Autor: Greder, Fred

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993199>

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: 17.04.2026

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

Musik und Bewegung (8)

Prophylaxe, Therapie, Meditation

Fred Greder

Fotos: Daniel Käsermann

Für diesen letzten Artikel unserer Reihe muss Musik im weitesten Sinne verstanden werden, zum Beispiel auch als Rhythmus, der mit oder ohne Melodie auftritt und mit Musik- oder Schlaginstrumenten aller Art erzeugt wird.

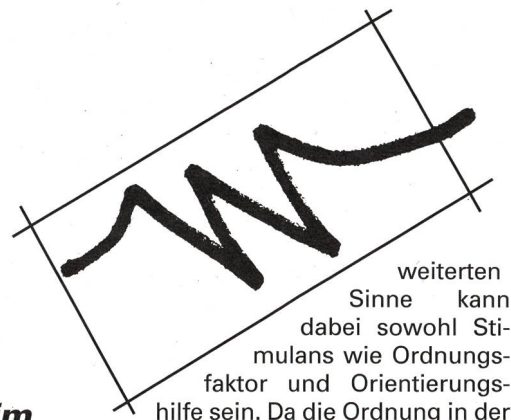
Gemeint sind aber auch das Lied, der rhythmisch gesprochene Satz, ein Reim oder ein Gedicht. Auch der Klang selbst in allen seinen dynamischen Erscheinungsformen kann als musikalisches Medium für Prophylaxe, Therapie oder Heilung genutzt werden.

Musik zur Prophylaxe

Hier geht es in erster Linie um Erziehung oder Bildung, die durch Bewegung und mit Musik vollzogen wird. Dabei hebt sich die rhythmische Erziehung sowohl von der Leibeseziehung ab, die primär eine Entwicklung der motorischen Fähigkeiten anstrebt, wie auch von der Musikerziehung, in der es speziell um die Ent-

wicklung jener Fähigkeiten geht, die zum Musizieren und Musikhören unerlässlich sind.

Die rhythmisch-musikalische Erziehung will den Menschen in seiner gesamten Persönlichkeit erfassen und seine kognitiven, affektiven und motorischen Fähigkeiten gleichzeitig ansprechen, fördern und entwickeln. Das geschieht dadurch, dass in Rhythmikstunden Aufgaben an Schüler gestellt werden, die diese nach eigenem Verständnis individuell durch Bewegung lösen können. Jede selbst gefundene Lösung ist subjektiv richtig und wird anerkannt. Dadurch erfährt der Schüler eine Stärkung der Persönlichkeit. Die Musik im vorher beschriebenen, er-



weiterten Sinne kann dabei sowohl Stimulans wie Ordnungsfaktor und Orientierungshilfe sein. Da die Ordnung in der Musik nicht von Menschen konstruiert ist, sondern auf physikalischen Gesetzen beruht, kann sie auch von solchen Schülern akzeptiert werden, die sich gegen von aussen geschaffene Ordnungsfaktoren auflehnen. Die Musik kann beruhigen, entspannen sowie anregen und auffordern. Sie hat dadurch bereits einen therapeutischen Effekt. In der rhythmisch-musikalischen Erziehung setzt sich der Schüler durch Bewegung und Bewegungsbegleitung also aktiv mit ihr auseinander.

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 Atmosphäre, Untermalen, Verdeutlichen, Verständigen
- 8 Musik zur Prophylaxe, Therapie, Meditation**



Die Musik als fundamentales Erziehungsmittel der Rhythmik ist gleichzeitig geistig und körperlich anregendes wie ordnendes Element, das in der Rhythmik in besonderer Weise die Beziehung zu Raum, Zeit und Kraft herstellt. In ständiger Korrespondenz von Musik und Bewegung werden ebenso musikalische Vorgänge in Bewegung wie Bewegungsabläufe in Musik umgesetzt.

Auch die Sprache wird in der rhythmisch-musikalischen Erziehung nicht nur zur Übermittlung von kognitiv zu verarbeitenden Informationen benutzt. Sie wird vielmehr mit ihren Möglichkeiten des Rhythmus, des Klanges, der Phrasierung und der Dynamik als Erziehungsmittel der Musik zugeordnet. Daraus entwickeln sich für die rhythmisch-musikalische Erziehung folgende Lernziele:

Rhythmik fördert die Ganzheitlichkeit

Die rhythmisch-musikalische Arbeitsweise wendet sich in jedem Augenblick an die Ganzheit des Schülers; der kognitive, affektive und motorische Bereich werden angesprochen.

Rhythmik fördert die Bewegungserziehung

Die rhythmisch-musikalische Arbeitsweise schult die Koordination (Geschicklichkeit) bezüglich Gross- und Kleinmotorik.

Rhythmik fördert die musische Erziehung

Die rhythmisch-musikalische Arbeitsweise lässt Grundelemente der Musik erfahren. Improvisationen, Bewegungsgestaltungen und freies Bewegen werden erlebt.

Rhythmik integriert Musikerziehung

Die rhythmisch-musikalische Arbeitsweise formt das musikalische Verständnis. Musik ist der wesentlichste Bestandteil einer Rhythmikstunde, sei es zur Führung und Aktivierung der Bewegung oder zum Ordnen und Gestalten von Abläufen usw.

Rhythmik fördert die affektive Entwicklung

Die rhythmisch-musikalische Arbeitsweise nimmt Rücksicht auf die psychische Empfindlichkeit des Teilnehmers. Sie spiegelt sich in seinem Bewegungsverhalten und kann über dieses geistig beeinflusst werden.

Rhythmik fördert die kognitive Entwicklung

Die rhythmisch-musikalische Arbeitsweise sensibilisiert die Sinne.

Rhythmik fördert Individualisierung und Sozialisierung

Die rhythmisch-musikalische Arbeitsweise fördert die Eigenpersönlichkeit und auf der anderen Seite das soziale Verhalten.

Rhythmik fördert die kreative Erziehung

Die rhythmisch-musikalische Arbeitsweise eignet sich besonders gut für kreative Anregungen. Fast in jeder Aufgabe wird schöpferische Leistung gefordert.

Rhythmik fördert die Spontaneität und Originalität

Die rhythmisch-musikalische Arbeitsweise vollzieht sich weitgehend in spielerischen, improvisierten und freien Formen.

Rhythmik ist von Stoffplänen weitgehend unabhängig

Die rhythmisch-musikalische Arbeitsweise wird als fächerübergreifendes Bildungsprinzip beschrieben. Das «Wie» des Vorgehens ist wesentlicher als das «Was». Dies heisst nicht, dass ziellos gearbeitet wird.

Rhythmik verzichtet auf Benotung

Die rhythmisch-musikalische Arbeitsweise bewertet nicht im Sinne von Belohnung, Tadel, Zensur oder Zeugnis. Diese Bewertungen sind kreativitätsfeindlich. Das Gelingen oder Misslingen einer Aufgabe kann und soll wertfrei festgehalten werden.

Musik für Therapie und Heilung

Seit Menschengedenken beobachten Philosophen, Priester, Ärzte, Pädagogen, Psychologen und Musiker die heilende Kraft der Musik und wenden sie zuweilen an. Der Musiktherapeut ist jedoch eine Erscheinung unserer Tage. Er befasst sich mit den Problemen der Krankheit und mit der Wirkung der Musik auf den Menschen. Er hat sich Kenntnisse für dieses besondere Gebiet erworben. Musiktherapie ist ein rational erfassbares Gebiet, das der Musik neue Perspektiven eröffnet und eine Verbindung von Kunst, Wissenschaft und Mitgefühl darstellt. Musiktherapie gründet sich auf das, was man die «Menschlichkeit der Musik» nennen möchte, wobei Körper, Seele, Geist und Gefühl einbezogen sind. Musik ist eine der grössten menschlichen Leistungen aller Zeiten und Kulturen. Sie entstand

Damit schliessen wir die Reihe «Musik und Bewegung». Die ESSM plant mit dem Autor die Herausgabe der Artikelserie in einem Band unserer Schriftenreihe sowie die Produktion von Tonträgern und Videos.

aus dem lebenswichtigen Bedürfnis des Menschen, zur sichtbaren und unsichtbaren Welt in Beziehung zu treten. Sie umfasst alle Gefühle, jede Sehnsucht, sie öffnet die Tür zu schöpferischer Schönheit und zum Ausdruck des Gefühls. Sie hilft dem Menschen als Bestandteil seiner kulturellen und sozialen Umgebung, Brücken zum Mitmenschen und zur Gemeinschaft zu bauen. Die Macht zum Guten oder Bösen, zu Leben und Tod, Jugend und Alter, Gesundheit und Krankheit in Beziehung zu treten, ist seit Urzeiten bekannt. Der Ausdruck Musiktherapie ist die kontrollierte Anwendung von Musik in der Behandlung, Rehabilitation, Erziehung und Förderung von Kindern und Erwachsenen, die an körperlichen, geistigen oder seelischen Störungen leiden. Da die Musik hierbei nicht Selbstzweck ist, hängt ihr Heilwert nicht unbedingt von ihrer Art oder dem Standard der Ausführung ab. Ihre Wirkung beruht hauptsächlich auf dem Einfluss des Klanges, aus dem die Musik geboren wurde, auf dem Einfluss auf den Menschen und darauf, wie dieser Klang sich heilsam oder schädlich auswirkt. Musik ist für den modernen Menschen ein komplexes Endprodukt, aus vielen Elementen kombiniert, und er erlebt sie in einer ständig wandelnden, vorübergehenden Beziehung. Jedes dieser musikalischen Ele-



Anschrift des Autors
Fred Greder
Reuchenettestrasse 9, 2502 Biel

mente ist eine Eigenschaft der Substanz des Klanges, einer Substanz, die immer zur Wahrnehmungswelt des Menschen gehört hat und die er je nach seiner Eigenart oder seinem Zivilisationsstand gedeutet und gestaltet hat.

Richtungen der Musiktherapie

Wenn wir das breite Spektrum der Musiktherapie heute betrachten, können wir drei verschiedene Richtungen in Theorie und Praxis erkennen, nämlich die klinische, die rekreative und die pädagogische Richtung. Trotz ihrer Verschiedenheiten stehen sie alle drei miteinander im Zusammenhang und betrachten das Thema vom sozialen Standpunkt aus. Jede dieser Richtungen befasst sich mit sozialer, physischer oder geistiger Gesundheit, die den Patienten befähigt, in seine Gemeinschaft zurückzukehren. Sehr viele Übungen aus der Arbeitsweise der rhythmisch-musikalischen Erziehung sind ebenso gültig in der Musiktherapie. Man denke nur an den wichtigen und erfolgreichen Musikeinsatz in der psychomotorischen Therapie mit Kindern.

Die klinische Richtung liegt therapeutisch in der vollen Bedeutung des Wortes. Sie wirkt in die Tiefe und wird der medizinischen oder psychologischen Behandlung körperlicher, geistiger oder seelischer Störungen eingegliedert. Die Arbeit verlangt vom Musiktherapeuten grundlegende psychologische Kenntnisse, einen hohen Grad musikalischer Fähigkeiten und volles Verständnis des Ausmasses der Krankheit. Im allgemei-



nen wird die Mitarbeit des Patienten, einzeln oder in der Gruppe, verlangt. Musiktherapie sollte von einem Arzt verordnet werden.

In der rekreativen Richtung wirkt die Musik mehr an der Oberfläche, meist in grösseren Gruppen und muss nicht unter direkter ärztlicher Überwachung stehen. Das Ziel der Tätigkeit ist vor allem Unterhaltung und verlangt keine Anstrengung vom Patienten. Rekreative Beschäftigungen, einschliesslich Musik, sind wichtig für das Wohlbefinden von

Langzeitpatienten im Krankenhaus. Sie bieten eine willkommene Abwechslung zur Umgebung, gute Stimmung und angenehmen Zeitvertreib, fördern gesellige Beziehungen und verlangen wenig vom Patienten.

Therapie heisst Lernen

Eine therapeutische Situation ist immer eine Lernsituation. In pädagogischer Hinsicht arbeitet der Therapeut mit seinen Patienten an Lernprozessen, ungeachtet des Alters, der Behinderung oder der Fähigkeit des Patienten. Das Wort pädagogisch bezieht sich hier auf das Gebiet der Sonderpädagogik bei Kindern, besonders geistig behinderten. Das Ziel ist nicht zu erziehen, sondern die Flamme der Intelligenz zu entwickeln, die in jedem Menschen vorhanden ist. Als Mittel der non-verbalen Kommunikation, das auch auf niedrigem Intelligenzniveau wirkt, hat die Musik sich bereits als unschätzbare Werkzeug bewusster Entwicklung erwiesen. Eine Anzahl wohlgeplanter, besonderer musikalischer Techniken können dem Kind helfen, abstrakte Begriffe zu erfassen und seine Vorstellungskraft und sprachliche Fähigkeit zu entwickeln. In diesem neuen Feld der Sondererziehung kann Musiktherapie in den geschickten Händen des hierfür geschulten Therapeuten von höchstem Wert sein.

Verschiedene Rollen

Es ist unmöglich, die Musiktherapie in allen Einzelheiten aufzuzeigen. Unbestritten ist jedoch, dass sie immer mehr



ausgeübt wird, wo sich kranke Menschen jeden Alters befinden, insbesondere in Krankenhäusern und Nervenkliniken, Rehabilitationszentren, Psychiatrischen Anstalten, Sonder- und Krankenhausschulen, Tagesstätten, usw. An jeder dieser Stellen spielt der Musiktherapeut eine andere Rolle, denn jede Situation erfordert eine andere Arbeitsweise. Vielleicht beschäftigt man sich mit schwer erziehbaren Kindern oder schwierigen Erwachsenen, Straffälligen, psychotischen oder zurückgebliebenen Patienten, Gelähmten oder Spastikern – Menschen aller Altersgruppen von verschiedenstem Niveau und Bildungsgrad, von denen jeder eine andere Einstellung zu seiner Krankheit und deren Behandlung hat und von denen jeder eine persönliche Beziehung zum Therapeuten entwickelt, sofern er nicht kontakunfähig ist. Nur wenige Menschen sind allergisch auf oder völlig gleichgültig gegenüber Musik. Der Mensch, der Musik in sich hat, besitzt gegen Unordnung und Missstimmung ein Mittel, das bei geistigen oder körperlichen Störungen heilsam sein kann.

Musiktherapie ist aber auch immer Teamwork; sie sollte mit anderen Heilmethoden wie Physiotherapie, Sprachtherapie, Psychotherapie oder Beschäftigungstherapie kombiniert werden.

Musik, geboren aus dem urtümlichen Element des Klages, vereint dynamische, emotionale, ursprüngliche und vergeistigte Kräfte. Sie können dem Menschen im körperlichen und geistigen Daseinskampf helfen, heute ebenso wie zu allen Zeiten.

Musik zur Meditation und Entspannung

Alte meditative Verfahren, vor allem aus dem Osten kommend, erleben eine Wiederauferstehung. Wir benutzen musikalische Produktionen, um den Körper zu entspannen, ihn auf das Innere auszurichten –, vereinfacht ausgedrückt als Einleitung der Meditation. Die Gliedmassen werden schwer und warm, danach der ganze Körper. Dann überlassen wir uns, ohne uns etwas vorzunehmen oder etwas Bestimmtes zu wollen, den Klängen der Meditationsmusik. Jeder Übende erlebt zunehmend eine Vertiefung der Entspannung, der Ruhe und der Versenkung. Am Ende der jeweiligen Meditation erklingt irgend ein Signalton (meistens Gongschläge), um uns wieder langsam aus dem meditativen Versenkungszustand herauszuführen. Manche Meditationsübungen können als Konzentrationsübungen beginnen, bevor der Meditierende innerlich ganz frei wird. Die Meditation überlässt jedem selbst, was er aus den musikalischen Klängen an Wirkungen – Vorstel-



lungen, Bildern, Gefühlen – hervorbringt.

Meditationsmusik wird anders aufgenommen, als dies üblicherweise beim Anhören von traditioneller Musik geschieht. Traditionelle Musik richtet sich nicht in erster Linie an unser Unbewusstes und an unsere vegetativen Funktionen, sondern an unser bewusstes Musikerleben. Deshalb eignen sich traditionelle Musikwerke nach Untersuchungen schlecht für Meditationen.

Meditationsmusiken sind fast immer sphärische Klänge, einfache, sich wiederholende monotone Melodien, zum Teil ohne festen Rhythmus und von einfachen Holzblasinstrumenten gespielt. Förderlich ist auch eine 40 Phon nicht übersteigende Lautstärke. Auch sind Instrumente mit langem Nachklang (Gong, Becken, usw.) geeignet, um Ruhe und Konzentration herbeizuführen.

Entspannung

Musik zur Entspannung kann in verschiedenen Richtungen durchgeführt werden. Das hängt davon ab, wer nach Entspannung mit Musik fragt, was sie für ihn bedeutet und warum er diesen Wunsch hat. Die Musikauswahl ist hier eine ganz andere als beim Meditieren. Hier muss die Musik nicht neutral sein. Es handelt sich um Musikstücke, die Assoziationen, Gefühle und auch Bilder oder Erinnerungen erwecken. Der Wunsch nach Entspannung mit Musik ist gross und hat einen weitgefächerten Anwendungsbe reich.

- In Wartezimmern: Musik führt zu vertrauensvoller Stimmung, Entspannung, Erholung; sie dämpft die Ängstlichkeit und führt zum Wohlbefinden.
- Musik kann im Arbeitsraum gespielt werden, um Spannung zu verhindern.
- Einige Leute brauchen dazu noch eine Vertiefung der Entspannung, indem die Musik mit dem Wort verbunden wird. Dies wird öfters beim autogenen Training mit Spitzensportlern angewendet.
- Ohne näher darauf einzugehen, sei erwähnt, dass die Entspannungsmusik heute auch in der Geburtenhilfe, Chirurgie und Sophrologie angewendet wird. Entspannung mit Musik ist nur wenig am Arbeitsplatz und in den Schulen eingeführt. Man weiss jedoch, dass eine Viertelstunde Entspannung, mehrmals im Laufe des Arbeitstages, die Arbeitsfähigkeit verbessert und das Konzentrationsvermögen und das Gedächtnis unterstützt. Wirtschaftszweige aber auch Kuranstalten zeigen sich vermehrt interessiert an diesem Thema. Aber auch hier: bitte bewusster, überlegter, abgestimmter und kompetenter Musikeinsatz! Vor jedem Missbrauch wird gewarnt.

Literaturliste zu den 8 Artikeln

- Jacobs, D.: Bewegungsbildung/Menschenbildung. Wolfenbüttel, Georg Kallmeyer; 1985.
 Liedtke, R.: Die Vertreibung der Stille. DTV, Bärenreiter; 1988.
 Orff, G.: Die Musiktherapie. München, Kindler; 1974.
 Schibler, A.: Musik im Leben des Menschen. Aarau, Sauerländer; 1962.
 Lingerman, H.A.: Die Geheimnisse der grossen Musik. Wolfenbüttel, Windpferdverlagsgesellschaft; 1980. ■