

# Wirkung von Populärmusik

Dargestellt anhand ausgewählter Beispiele aus dem Bereich der Musiktherapie

Ein Referat im Rahmen des Seminars

„Didaktik der populären Musik“

Wintersemester 1998/99

Dozent: Dr. Christoph Micklisch

Vorgelegt von: Arne Wellinghorst  
Wilhelmshavener Heerstraße 59  
26125 Oldenburg  
Tel.: 0441/302411

# Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	Seite 3
2. Eine Entspannungsübung.....	Seite 3
3. Malen nach Musik.....	Seite 4
4. Literatur/Ideen/Lernziele.....	Seite 5

# 1. Einleitung

Im vorliegenden Referat möchte ich die verschiedenen Wirkungen des Hörens von Populärmusik anhand ausgewählter Beispiele aus dem Bereich ihres Einsatzes in der Musiktherapie darstellen.

Ich greife dabei auf eigene Erfahrungen zurück, die ich im Rahmen meines Sozialpraktikums in der Tagesstätte für psychisch Kranke/seelisch Behinderte in 49610 Quakenbrück machen konnte und die ich in einem Praktikumsbericht<sup>1</sup> ausführlich beschrieben habe.

Dieses Referat soll den Teilnehmern des Seminars „Didaktik der populären Musik“ einen Überblick über verschiedene Möglichkeiten des Einsatzes von Populärmusik im Rahmen von Entspannungsübungen u.ä. geben, die ich im Rahmen des Seminars vorstellen und damit für alle Beteiligten praktisch erlebbar machen möchte.

## 2. Eine Entspannungsübung

Als erstes möchte ich eine Entspannungsübung vorstellen, die ich in ganz ähnlicher Form während meines Praktikums mit den psychisch Kranken durchgeführt habe und die damals auf eine sehr positive Resonanz gestoßen ist. Es handelt sich hierbei um eine Traumreise.

Zur Realisierung dieser Übung werden folgende Medien benötigt:

- a) Buch: Else Müller – Auf der Silberlichtstraße des Mondes (siehe Literaturliste)
- b) CD: John Barry – Dances with wolves (Soundtrack zum Film „Der mit dem Wolf tanzt“), siehe Liste der verwendeten Medien

Aus dem Buch lese ich die Geschichte „Das Seepferdchenrennen“ (S.57-60) vor. Sie wird insgesamt dreimal durch das Einspielen verschiedener Tracks des Soundtracks unterbrochen, die sich – wie ich finde – hervorragend in die Erzählung einfügen und mit ihr harmonieren.

Im Einzelnen sieht der Ablauf folgendermaßen aus:

- 1) Vorlesen des ersten Teils der Geschichte
- 2) Einspielen von Track 2 des Soundtracks („The John Dunbar Theme“)

---

<sup>1</sup> Wellinghorst, A.: Bericht über das Sozialpraktikum, Oldenburg 1998

- 3) Vorlesen der ersten Fortsetzung der Geschichte
- 4) Einspielen von Track 8 des Soundtracks („Kicking Bird’s Gift“)
- 5) Vorlesen der zweiten Fortsetzung der Geschichte
- 6) Einspielen von Track 12 des Soundtracks („The Love Theme“)
- 7) Vorlesen der dritten Fortsetzung der Geschichte
- 8) Erneutes und abschließendes Einspielen von Track 2 des Soundtracks („The John Dunbar Theme“)

Die gesamte Übung dauert ca. 15-20 Minuten.

Während der Übung sollte jede/r Teilnehmer/in eine für sie/ihn möglichst entspannte Sitz- bzw. Liegeposition einnehmen und die Augen schließen. Niemand darf allerdings zu irgendetwas gezwungen werden. Der Entspannungseffekt tritt sonst nicht ein.

An die Übung sollte sich eine gemeinsame Reflexion über das Erlebte, über die eigenen Erfahrungen, Gedanken und Gefühle während der Übung anschließen. Außerdem sollte ganz gezielt nach Gründen dafür gesucht werden, warum gerade diese Musik, die ja eigentlich in einem völlig anderen Kontext steht, sich so hervorragend zur Illustration der Geschichte von den Seepferdchen eignet.

Eigene Erwartungen im Hinblick auf das Ergebnis dieser Diskussion möchte ich nicht vorgeben, da die Eindrücke der einzelnen Teilnehmer/innen erfahrungsgemäß sehr unterschiedlich sind.

### 3. Malen nach Musik

Die zweite Übung, die ich im Anschluß an die Reflexionsphase durchführen möchte, hat den Bereich „Malen nach Musik“ zum Thema. Auch diese Übung habe ich in der Tagesstätte bereits durchgeführt.

Folgende Medien werden benötigt:

- a) Papiertischdecke oder Tapetenrolle

- b) Wachsmalkreide
- c) CD's: 1) John Williams – Schindler's list (Soundtrack zum Film „Schindlers Liste)  
2) James Horner – Titanic (Soundtrack zum Film „Titanic“)

Jede/r Teilnehmer/in erhält ein Stück Papiertischdecke bzw. Tapete und Wachsmalstifte. Es kann auch in Gruppen gearbeitet werden. Geredet werden sollte dabei allerdings nicht. Zunächst wird Titel 4 des John Williams-Soundtracks („Remembrances“) eingespielt. Alle Teilnehmer/innen malen nun das, was ihnen zu dieser Musik einfällt. Vorgaben gibt es keine. Als Kontrast folgt gleich anschließend Titel 5 des James Horner-Soundtracks („Leaving port“). Diese Musik bildet einen Kontrast zum vorhergehenden Stück, der sich auch in den Bildern ausdrücken dürfte.

Auch im Anschluß an diese Übung, die ca. 10 Minuten in Anspruch nehmen wird, folgt eine Reflexionsphase, in der es zu klären gilt, welche Bilder entstanden sind, ob es bestimmte gemeinsame Themen bzw. Formen der Darstellung gibt und ob evtl. gar ein „Gesamtkunstwerk“ entstanden ist.

#### 4. Literatur/Ideen/Lernziele

Sollte nach der Reflexionsphase zum Thema „Malen nach Musik“ noch Zeit bleiben, würde ich Ausschnitte aus einem Film zeigen, der während meines Sozialpraktikums entstanden ist. Anhand dieses Films, in dem unter anderem eine Klangreise gezeigt wird, könnte die Wirkung von Populärmusik auch noch einmal visuell dargestellt werden.

Ein weiterer Teil des Films zeigt die Gruppe beim gemeinsamen Singen ihrer Lieblingslieder. Hierbei wird sehr schön deutlich, welche Wirkung gerade auch Schlagermusik auf psychisch Kranke (und nicht nur auf sie) hat.

Anschließend könnte eine weitere Diskussion folgen.

Lernziel für die Teilnehmer/-innen des Seminars sollte sein, ihnen einen Einblick in die verschiedenen Möglichkeiten des Einsatzes von Populärmusik in der Musiktherapie aber auch in der Schule zu geben und die verschiedenen Wirkungen von Populärmusik für sie erfahrbar zu machen.

Theoretisch „unterfüttern“ würde ich das ganze durch Zitate aus den Büchern „Musiktherapie als Problem der Gesellschaft“ von Martin Geck<sup>2</sup> und „Musik, Magie und Medizin“ von Lutz Berger (Hrsg.)<sup>3</sup>, die ich im Seminar gerne zur Diskussion stellen würde.

So nennt Martin Geck in seinem Buch z.B. folgende grundsätzliche Ziele der Musiktherapie:

„1. Musiktherapie ist ein spezieller Teil der Heilpädagogik. Menschen, insbesondere Kinder, die auf Grund von körperlichen, Gehirn- oder frühen Milieuschäden bestimmte Leistungen nicht erbringen können und deshalb sozial isoliert zu werden drohen, sollen mit kompensatorischen Fähigkeiten – Musikmachen, Musikverstehen – ausgerüstet werden, die sie vor Frustrationserlebnissen schützen.

2. Musiktherapie schafft ein günstiges Klima für psychotherapeutische Behandlungen. Sie kann den Spannungszustand eines Patienten so weit herabsetzen, daß eine verbale Durcharbeitung der Konflikte möglich ist. Sie kann, sofern der Patient selbst musiziert, sein Selbstbewußtsein heben und sogenannte Gemeinschaftserlebnisse vermitteln.

4. Musiktherapie bietet in der psychiatrischen Behandlung von schweren Neurosen und Psychosen, namentlich von kindlichem Autismus, eine nach bisherigem Wissensstand nicht austauschbare Möglichkeit, mit dem Patienten eine affektive Verbindung aufzunehmen.“ (S. 13/14)

Ich möchte diese Aussagen hier noch nicht kommentieren, sondern sie erst im Seminar diskutieren lassen. Während meines Praktikums haben sie sich jedoch vollauf bestätigt, was ich durch einige Beispiele belegen werde.

Aus dem Buch von Lutz Berger (Hrsg.), das ich auch herumgehen lassen werde, möchte ich folgendes zitieren:

„5. Musik in der Medizin

Musik verändert den Herzschlag, den Blutdruck und die Gehirnwellen. Musik beeinflusst die Erholungsrate, den Blutdruck, Magenkontraktionen und die Menge der Streßhormone in unserem Blut. Obwohl Menschen unterschiedlich auf Musik reagieren, beruhigt langsame

---

<sup>2</sup> Geck, Martin: Musiktherapie als Problem der Gesellschaft, Ernst Klett Verlag, Stuttgart 1973

<sup>3</sup> Berger, Lutz (Hrsg.): Musik, Magie und Medizin, Junfermann Verlag, Paderborn 1997

Musik den Körper, während schnellere Musik unsere Wachsamkeit erhöht und die Aufmerksamkeit steigert.

Weiterhin wird Musik bei Krankheiten wie Kopfschmerzen, gegen Depressionen, kurz, bei Störungen mit einem erheblichen emotionalen Anteil eingesetzt, mit Erfolg auch bei der Behandlung autistischer Kinder. Weiterhin wird Musik verwendet, um bei Verbrennungsoffern Angst, Depression und Isolation zu dämpfen, bei Patienten mit Organtransplantationen und Krankheiten, die einen langen, isolierten Krankenhaus-Aufenthalt erzwingen und bei komatösen bzw. gehirngeschädigten Patienten.“

Robert. E. Ornstein (auf S. 55)

Alle Seminarteilnehmer/-innen bekommen ein Papier mit den Zitaten, Literaturhinweisen und einer Auflistung der verwendeten CD's.

Didaktik der populären Musik (Winterseminar 1998/99)

Referat: Wirkung von Populärmusik (14.12.98) – Arne Wellinghorst

## Literatur:

Berger, Lutz (Hrsg.): Musik, Magie und Medizin (Neue Wege zu Harmonie und Heilung), Junfermann Verlag, Paderborn 1997

Geck, Martin: Musiktherapie als Problem der Gesellschaft, Ernst Klett Verlag, Stuttgart 1973

Müller, Else: Auf der Silberlichtstraße des Mondes (Autogenes Training mit Märchen zum Entspannen und Träumen), Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main 1985

Wellinghorst, Arne: Bericht über das Sozialpraktikum, Oldenburg 1998

## Liste der verwendeten CD's:

John Barry: Dances with wolves (Soundtrack)

© 1990 Sony Music Entertainment Inc.

CD: Epic (Sony Music) 467591 2

James Horner: Titanic (Soundtrack)

© 1997 Sony Music Entertainment Inc.

CD: Sony Classical/Sony Music Soundtrax SK 63213