

# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort		
Einleitung		1
<u>THEORETISCHER TEIL</u>		
KAPITEL I. Der Gegenstandsbereich		3
X 1.	Musikrezeption und Entspannung im Alltag	3
1.1	Einige Daten, Beobachtungen und Fragen	4
1.2	Befragung I	7
1.3	Befragung II	10
1.3.1	Vorüberlegungen und Zielsetzungen	10
1.3.2	Der Fragebogen	12
1.3.3	Ergebnisse	12
1.3.3.1	Zur Beantwortung der Fragen	12
1.3.3.2	Inhaltliche Ergebnisse	14
1.3.3.3	Diskussion der Ergebnisse und einige Folgerungen	18
2.	Entspannung durch Musikhören in musiktherapeutischen und medizinischen Zusammenhängen	21
2.1	Musiktherapie und Entspannung	21
2.1.1	Entspannung nach dem Iso-Prinzip	22
2.1.2	Musik und autogenes Training	23
2.1.3	Die Regulative Musiktherapie	25
2.2	Anxiolytische Musik	27
2.3	Hintergrundmusik und Entspannung	30
3.	Die Rolle von Spannung und Entspannung in musikästhetischen und musikpsychologischen Theorien	32
X 3.1	Spannung und Entspannung als Schlüsselbegriffe in der Musikästhetik	32
3.2	Spannung und Entspannung beim Musizieren	36
3.3	Energetische Musikpsychologie	39
X 3.4	Spannung und Entspannung als Motivation des Kunsterlebnisses	41

KAPITEL II. Stimulative und sedative Musik 43

4. Psychophysiologische Reaktionen und das Konzept der stimulativen versus sedativen Musik 43

✗ 4.1 Zum Begriff stimulative versus sedative Musik 43

4.2 Ergotrope und trophotrope Reaktionsweisen 44

4.3 Allgemeine Befunde über Zusammenhänge zwischen musikalischen Merkmalen und psychophysiologischen Reaktionen 46

5. Experimente mit stimulativer und sedativer Musik 51

5.1 Psychophysiologische Effekte beim Hören von stimulativer und sedativer Musik 52

5.2 Entspannung und Angstreduktion durch Musik und verschiedene Entspannungstechniken 53

5.3 Andere Experimente und Fragestellungen 60

6. Kritische Anmerkungen 63

6.1 Stimulative/sedative Musik als Stimulusmaterial 64

6.2 Außermusikalische Faktoren 68

6.3 Psychophysiologische Reaktionen und ihre Messung 71

6.3.1 Kovariation der abhängigen Variablen 72

6.3.2 Reaktionsspezifitäten 74

6.3.3 Physiologische Variablen und Erlebnisdaten 75

7. Zusammenfassende Einschätzung und weiterführende Perspektiven 78

KAPITEL III. Zum Begriff Entspannung: Konzepte und Ergebnisse der Entspannungsforschung 82

✗ 8. Zum Begriff Entspannung 82

8.1 Allgemeine Aspekte 83

8.2 Psychische und somatische Komponenten 84

✗ 8.3 Entspannung und emotionales Erleben 85

8.4 Kovariation psychische-somatische Entspannung 87

8.5 Entspannung als Prozeß 88

9.	Konzepte und Ergebnisse der Entspannungsfor- schung	90
9.1	Zur Messung von Entspannung	90
9.2	Hypometabolisch-wacher Zustand und Entspan- nungsreaktion	93
9.3	Die Multi-Prozeß Theorie	98
9.3.1	Hemisphärische Spezialisierung bei kognitiven und somatischen (Entspannungs-)Prozessen	99
9.3.2	Die Rolle der Aufmerksamkeit	102
9.3.3	Abschließende Bemerkungen	113

#### KAPITEL IV.

##### Komponenten und Mechanismen der Entspannung durch Musikhören 115

10.	Komponenten der Entspannung durch Musikhören	115
11.	Kognitive Mechanismen	119
11.1	Umschaltung der Aufmerksamkeit	119
11.1.1	Veränderung von Bewußtseins- und Wahrnehmungs- inhalten	122
11.1.2	Attribution unspezifischer Spannung und Neu- Zuschreibung physiologischer Erregung	124
11.1.3	"Enthabituation"	126
11.1.4	Aufmerksamkeitstypen und differenzielle Effekte	126
11.2	Komplexität musikalischer Reize, Informations- verarbeitungskapazität und Entspannungsef- fekte	129
11.2.1	Experimentelle Ergebnisse	130
11.2.2	Das "kognitiv-emotionale Modell"	133
11.2.3	Kritische Anmerkungen	134
12.	Emotionsbezogene Mechanismen	136
12.1	Lust - Unlust	137
12.2	Stimmungskongruente Musik	138
12.2.1	Gefühlsintensivierung durch Selektion stim- mungskongruenter Wahrnehmungsinhalte	138
12.2.2	Identifikation	141

✗ 12.2.3	Stellvertretender Ausdruck	141
12.2.4	Katharsis	143
✗ 12.3	Kompensation von Spannungen durch stimmungs- kontrastierende Musik	146
12.4	Potentielle Determinanten bei Auswahl und Effekten stimmungsgleicher und stimmungskon- trastierender Musik	149
13.	Physiologische Mechanismen	152
13.1	Veränderungen durch ergotrop-trophotrope Umstimmung: Das "tuning" - Konzept	153
✗ 13.2	Der "Rebound" - Effekt	156
✗ 13.3	Streßerzeugte hormonale Veränderungen und psychisches Entspannungserleben	159
14.	Motorische Mechanismen	160
✓ 14.1	Kinästhesie als Voraussetzung zur Rhythmus- Wahrnehmung	161
✗ 14.2	Synchronisations - Erscheinungen und "Magnet- Effekt"	163
✗ 14.3	Physiologische Zusammenhänge zwischen Gehör- bahn und unwillkürlicher Motorik	165
✓ 14.4	Musik als Bewegung und Mitbewegung des Hörers	171
14.5	Musikhören und Ideomotorik	173
14.6	Exkurs: Arten, Funktionen und Entstehungsbe- dingungen ideomotorischer Phänomene	177
14.6.1	Ideomotorische Reaktionen (Orthotropreaktio- nen)	178
✓ 14.6.2	Spannung und motorische Infektion	180
14.6.3	Ideomotorische Äußerungen	182
14.6.4	Vorstellungsideomotorik	184
✓ 14.7	Spannungsreduktion durch motorische Aktivität	185
15.	Räumlich - sozialer Rezeptionskontext	191
✓ 16.	Ein Modell der zustandsbezogenen Entspannungs- verläufe	193

# EXPERIMENTELLER TEIL

## KAPITEL V

17.	Fragestellungen und Hypothesen	199
18.	Methode	200
18.1	Zur Operationalisierung und Messung von Entspannung	200
18.2	Zur Musikauswahl	203
18.3	Variierung der situativen Antezedenzbedingungen	205
18.4	Vorversuch	207
18.4.1	Versuchsablauf	207
18.4.2	Ergebnisse	208
19.	Hauptversuch	218
19.1	Versuchsplan	218
19.2	Versuchsdurchführung	219
19.3	Zur Auswertungsmethode	223
19.4	Ergebnisse	227
19.4.1	Das Meßwiederholungsdesign	227
19.4.1.1	Faktor Musik	227
19.4.1.2	Faktor Gruppe	242
19.4.1.3	Wechselwirkungen Gruppe x Musik	243
19.4.1.4	Faktor Reihe	244
19.4.1.5	Wechselwirkungen Reihe mit anderen Faktoren	245
19.4.1.6	Die Rolle der Kovariaten	251
X 19.4.2	Einfluß der Stimmung	258
19.4.3	Der Einfluß des Faktors Geschlecht	275
19.4.4	Ergebnisse der Faktorenanalyse	276
X 20.	Schlußbetrachtung	283
X 21.	Zusammenfassung	292
	LITERATURVERZEICHNIS	294
	ANHANG	316