

# Mit Musik Emotionsregulation und Selbstwirksamkeit fördern

Denise Geiser, Fachpsychologin für Kinder- und Jugendpsychologie FSP



Die Hörproben sowie Informationen  
über das Projekt findest du auf




[www.geisdesblitz.ch](http://www.geisdesblitz.ch)

# Ablauf

- Projekt «GeisDesBlitz»
- Musik und ihre Wirkungsebenen – Theoretische Grundlagen
- Lieder im psychologischen Kontext
  - «GeisDesBlitz» - Songbeispiele und Erläuterungen
- Anwendung von Musik in Psychologie, Schule und Familie



# GeisDesBlitz

- Lieder über Gefühle (Freude, Wut, Trauer, Dankbarkeit, Scham, Angst)
- Psychologische Elemente
  - Modelllernen 
  - Psychoedukation 
  - Normalisierung 
- Mundartlieder als Kombination von sprachlicher Informationsvermittlung, Emotionen und körperzentrierten Elementen
- Prozessorientierung (vs. Ergebnisorientierung; Lutz Hochreutener, 2009, S. 280)
- Lieder als Hilfsmittel/Ergänzung, nicht als unabhängige «Therapiemethode»

# Musikpsychologie, Musiktherapie und Musikmedizin

- **Musikpsychologie** ist die Wissenschaft der Wahrnehmung von Musik, der Herstellung und Reproduktion von Musik und der Wirkungen von Musik.“ (Bruhn, 1996, in Decker-Voigt, Oberegelsbacher & Timmermann, 2020, S. 241)
- **Musikmedizin** ist die Einbeziehung von Musik in die schulmedizinische Behandlungskonzeption.“ (Decker-Voigt, Oberegelsbacher & Timmermann, 2020, S. 39)
- **Musiktherapie** ist die gezielte Verwendung des Mediums Musik zu therapeutischen Zwecken. Sie ist immer eingebunden in eine bewusst gestaltete therapeutische Beziehung unter Verwendung von nichtsprachlicher und sprachlicher Kommunikation sowie von diversen psychologischen Mitteln und Techniken.“ (Decker-Voigt, Oberegelsbacher & Timmermann, 2020, S. 102)

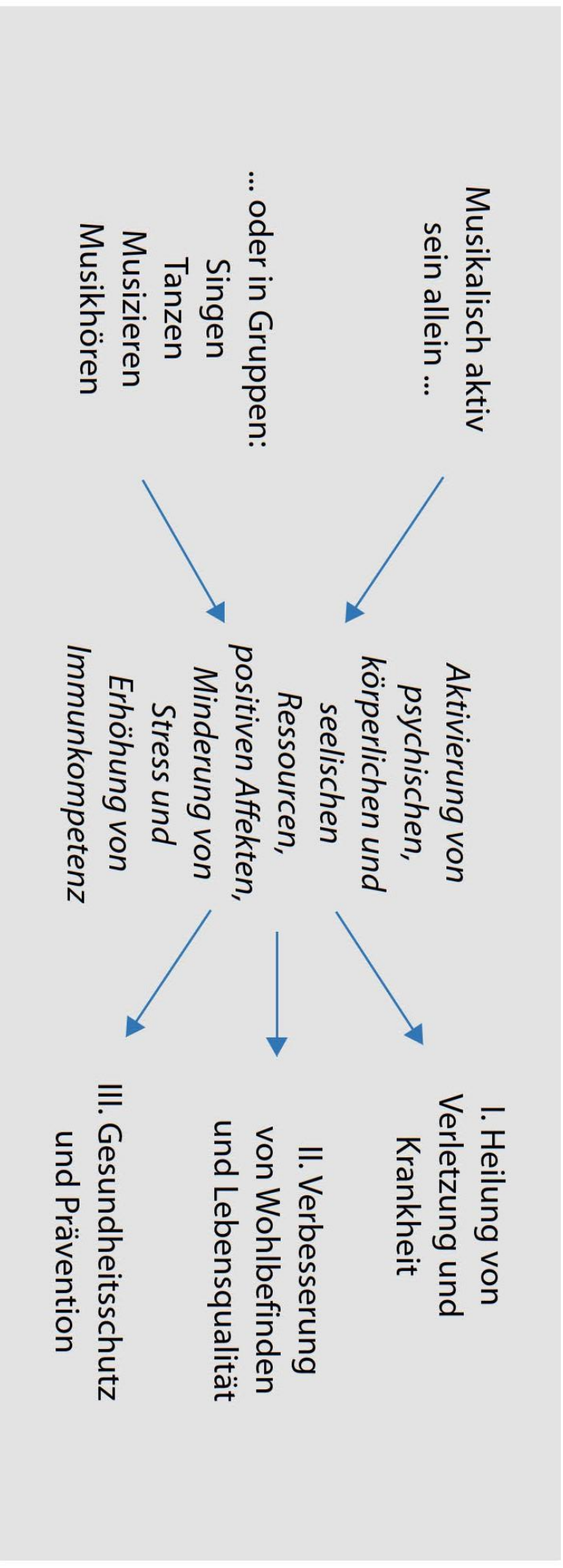
# Ursprünge der Musik

- Singen als Ausdruck mütterlicher Fürsorge
  - Verbreitung von Wiegen- und Kinderliedern in allen Kulturräumen (Trehub & Trainor, 1998 in Lehmann & Kopiez, 2018, S. 49)
  - Ammensprache kulturübergreifend, hilfreich für Affektregulierung/Aufbau einer sicheren Bindung (Lehmann & Kopiez, 2018, S. 49)
- Soziale Bindung und Gruppenidentität
  - Höhere Kooperation/Hilfsbereitschaft bei Kindergartenkindern nach einer musikalischen Sing- und Bewegungsintervention. (Kirschner & Tomasello, 2010)
  - Erweiterter Musikunterricht -> stärkerer sozialer Zusammenhalt in der Klasse (Spychiger 2001, in Holmen et al., 2015, in Bernatzky & Kreutz, 2015)
  - Studenten zeigten nach gemeinsamem Singen höhere Kooperationsbereitschaft. (Wiltermuth & Heath, 2009, in Lehmann & Kopiez, 2018, S. 50)

# Musik und ihre Wirkungsebenen

- „Jeder Mensch ist grundsätzlich in der Lage, Musik zu erleben und ist in diesem Sinne »musikalisch«.“ (Probst 1991, S. 23)
- Musikalische Vorlieben, Fähigkeiten und Erfahrungen -> Hinweise auf Ressourcen hinsichtlich Selbstwirksamkeit und Selbstregulation (Bernatzky & Kreutz, 2015, S. 14)
- „Musik fordert und fördert kognitive, emotionale und soziale Vorgänge, die weit überwiegend als beglückend wahrgenommen und verarbeitet werden.“ (Bernatzky & Kreutz, 2015, S. 10)
- Verschiedene Wirkungsebenen: Körper, Verhalten, Kognition, Sprache, Emotion, Spiel, Gemeinschaft/Beziehung, kulturelle Teilhabe (Lutz Hochreutener, 2009; Plahl, 2018 in Lehmann & Kopiez, 2018, S. 689)
- Aktivierung verschiedenster Hirnregionen beim Musiklernen, -hören und -produzieren (u.a. Motorik, Sprache, Aufmerksamkeit/Steuerung, Emotionen, auditive und visuelle Verarbeitung, Semantik). (Theorell, 2015 in Bernatzki & Kreuz, 2015, S. 35)





■ **Abb. 2.1** Psycho-physiologisches Modell über die gesundheitlichen Auswirkungen musikalischer Aktivitäten

(Bernatzky & Kreutz, 2015, S. 12)



# Potenzielle Risiken der Musik

- Hörschäden durch Lärmbelastung (Hoffmann & Richter 2015, in Bernatzky & Kreutz, 2015)
- Auftrittsangst (Spahn, 2015, in Bernatzky & Kreutz, 2015)
- Verstärkung von Emotionen (z.B. im Kontext von Psychosen / PTBS; Stegemann & Schmidt, 2015, in Bernatzky & Kreutz, 2015, S. 167)
- Musik als Folterinstrument (Grant, Papaeti & Leder, 2015, in Bernatzky & Kreutz, 2015)
- Exponiertheit / Intimität / Identität (z.B. Vorsingen, Lieblingsmusik)  
-> Orientierung an therapeutischen Variablen

# Musikalische Vorlieben und Präferenzen

- Präferierte Musik ruft stärkere emotionale Erregungszustände hervor (Panksepp, 1995; Salimpoor et al., 2009; Witvliet & Vrana, 2007 in Schäfer & Sedlmeier, 2018, in Lehmann & Kopiez, 2018, S. 263)
- Präferenz wird deutlich davon beeinflusst, ob der emotionale Zustand geändert oder beibehalten werden will. (Schäfer & Sedlmeier, 2018, in Lehmann & Kopiez, 2018, S. 263)
- Die Funktionen des Musikhörens sind ein starker Prädiktor für die Musikpräferenz (Erfahrungen/Erwartung an die Wirkung). (Schäfer & Sedlmeier, 2018, in Lehmann & Kopiez, 2018, S. 264)



# Hauptfunktionen von Musikperzeption bei 3- bis 8-Jährigen







- Sich beruhigen
  - Konzentriertes Interesse
  - Fröhliche Energie – Positive Emotionen verstärken oder hervorrufen
  - Phantasietätigkeit
- (Saarikallio, 2009, in Friedrich et al., 2015, in Kreutz & Bernatzky, 2015, S. 347).
- „Das Anhören von trauriger Musik lehnen Kinder im Gegensatz zu Jugendlichen und Erwachsenen ab.“ (Saarikallio u. Erkkilä 2007 in Friedrich et al., 2015 in Kreutz & Bernatzky, 2015, S. 347)



# Das Lied



- „Lieder erzählen frohe und traurige, schreckliche und wunderschöne Geschichten. Sie können zutiefst berühren, den Weg zu Erinnerungen freilegen und ein Gefäss für den Ausdruck verschiedenster Gefühle, Haltungen und Meinungen sein.“ (Lutz Hochreutener, 2009, S. 178)
- „Lieder eignen sich in besonderer Weise dazu, das Kontakt- und Beziehungsverhalten zu fördern, Erinnerungen zu wecken oder emotional belastende Erlebnisse zu bewältigen.“ (Plahl, 2018, in Lehmann & Kopiez, 2018, S. 702)
- Wiederholbarkeit: Sicherheit, tragende Wirkung (Lutz Hochreutener, 2009, S. 178)
- Steht (fast) allen Menschen jederzeit als Ausdrucksmittel zur Verfügung (Lutz Hochreutener, 2009, S. 178)

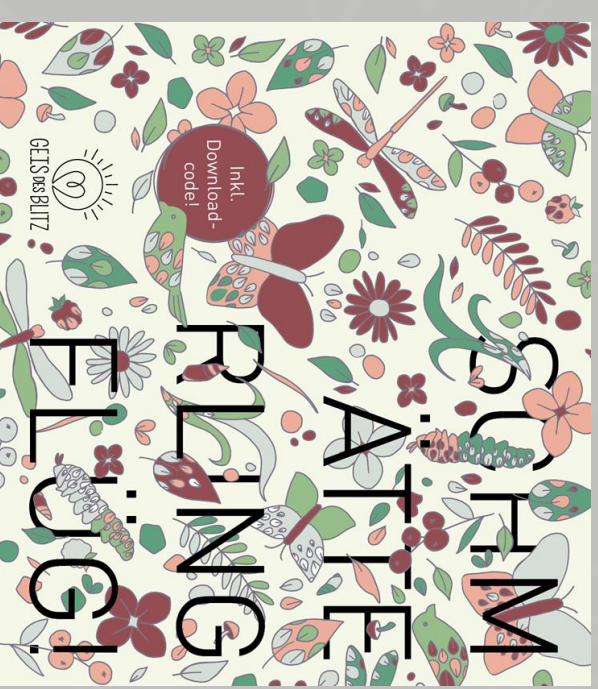
# Mit Liedern angestrebte Ziele in der Musiktherapie (Auswahl)

- Erweiterung der Erlebnisfähigkeit und des Ausdrucksverhaltens 
- Bewältigung emotional belastender Gefühle und Zustände 
- Erleben von Gemeinschaft 
- Stärkung des Selbstwertgefühls 
- Strukturumgebung 
- Entspannung, Lockerung und Regression
- Aufmerksamkeitsförderung und Aktivierung 

(Lutz Hochreutener, 2009, S. 180f)

# Psychologische Elemente in den GeisDesBlitz-Liedern

1. Glungge – Attribution, Selbstwirksamkeit, Resilienz, Optimismus, Neugier
2. Wätterbricht - Achtsamkeit, Psychoedukation, Mentalisierung, Familienalltag, Spannungen, Resilienz, Normalisierung
3. Amygdala – Psychoedukation, Angstkurve, Humor, Mut
4. Schmätterling flügl! – Mut, Umgang mit Misserfolg, Ausdauer, Hoffnung 
5. Dampfhochtopf – Wut, Energie, paradoxe Intervention, Humor, Attribution, innere Konflikte (Lust vs. Vernunft) 
6. Es tuet mir leid – Streit, Empathie, Reue, Versöhnung, Freundschaft
7. Verliebt – Wunsch nach Verbundenheit, Nervosität, Mut, Optimismus
8. Züguwage – Trauer, Abschied, Veränderung, Verbundenheit, Dankbarkeit
9. Merci – Dankbarkeit, Loyalität, Verbundenheit, Freundschaft
10. Mond – Identität, Selbstakzeptanz, Umgang mit Schwächen/Fehlern, Normalisierung
11. Hüt bini – Identifikation mit Rollen, Identität, Stärken, spielerisches Experimentieren
12. Kapitän – Exekutive Funktionen, Selbststeuerung, Umgang mit Herausforderungen
13. Rüggewind – Bindung, Verbundenheit, Wohlwollen, Sicherheit, Ermütigung, Neugier





# Mini-Interventionen Einzelsetting

- Nachfrage über Interessen / Lieblingslieder, besprechen oder anhören
- Aktivierendes, beruhigendes oder aufbauendes Lied anhören
- Lieder zu bestimmten Themen zur Veranschaulichung benutzen
- Lied aus dem eigenen Kulturkreis vorstellen
- Gemeinsam musizieren
- Kinder vortanzen lassen, was sie im Tanzkurs gelernt haben
- Dialoge mit Rhythmen / Synchronisierung
- Kurze Bewegungsspiele mit Musik

# Vertiefte Interventionen Einzelsetting

- Gemeinsam ein Thema in einen Songtext verwandeln zu einem bekannten Song, von dem es eine Playbackversion gibt
- Songtexte mit spezifischen Inhalten besprechen (z.B. Rap-Musik; besprechen, analysieren, Handlungsalternativen überlegen..)
- Diverse Lieder mit unterschiedlichem Fokus der Bewältigung gezielt einsetzen (Ressourcenaktivierung, Problemaktualisierung, Stimmung, Motivation/Selbstwirksamkeit, etc.)
- Geschichten vertonen mit Instrumenten
- Achtsamkeits- und Entspannungsübungen
- Rituale

# Anwendungsmöglichkeiten Primarschule

- Gemeinsam Rhythmen klopfen, singen oder tanzen
- Lieder als Hintergrundmusik
- Lieder zu aktuellem Thema gemeinsam anhören
- Bewegungsspiele zur Musik
  - Musik laufen lassen, Bewegungsauftrag und «Stopp-Auftrag» geben (bei Stopp müssen alle...)
  - Musik lauter & leiser stellen mit Auftrag, Bewegungstempo der Lautstärke anzupassen
- Spiele zu exekutiven Funktionen
  - z.B. «Mein Hut, der hat drei Ecken»
    - Textteile auslassen oder umtauschen (Mein Hut der hat 3 Ecken)
    - Bewegungen zu den Texten einführen, auslassen oder umtauschen
    - Bewegungen und Text synchron oder asynchron
    - Tempoveränderungen einbauen
- Rituale



# Anwendungsmöglichkeiten Sekundarschule

- Gemeinsam ein Thema in einen Songtext verwandeln
- Gemeinsam Musik hören, singen oder tanzen
- Lieder aus verschiedenen Kulturkreisen vorstellen
- Ressourcen nützen (z.B. Klavierbegleitung)

# Anwendungsmöglichkeiten Familie

- Gemeinsam musizieren
- Gemeinsam Musik anhören, Themen aufgreifen und besprechen
- Interessen teilen, Lieblingslied wertschätzen
- Freizeitaktivitäten organisieren/ermöglichen (Instrumentalunterricht, Chor, Orchester, Tanzgruppe, Band)
- Rituale / Schlaflieder

# Quellen

- Bernatzky G., & Kreutz G. (Hrsg.) (2015). *Musik und Medizin: Chancen für Therapie, Prävention und Bildung*. Wien: Springer.
- Decker-Voigt, H. - H., Oberegelsbacher, D., & Timmermann, T. (Hrsg.) (2020). *Lehrbuch Musiktherapie* (3. Aufl.). München: Reinhardt.
- Kirschner, S., & Tomasello, M. (2010). Joint music making promotes prosocial behavior in 4-year-old children. *Evolution and Human Behavior*, 31(5), 354–364.
- Lehmann A.C., & Kopiez (Hrsg.) (2018). *Handbuch Musikpsychologie*. Bern: Hogrefe.
- Lutz Hochreutener S. (2009). *Spiel-Musik-Therapie. Methoden der Musiktherapie mit Kindern und Jugendlichen*. Göttingen: Hogrefe.
- Probst W (1991). *Instrumentalspiel mit Behinderten. Ein Modellversuch und seine Folgen*. Mainz: Schott.



GEISDESBLITZ

Mit Musik Emotionsregulation & Selbstwirksamkeit fördern

Denise Geiser, Fachpsychologin für Kinder- und Jugendpsychologie FSP

[www.geisdesblitz.ch](http://www.geisdesblitz.ch)

[geisdesblitz\(at\)gmx.ch](mailto:geisdesblitz(at)gmx.ch)