

Musik + Medizin

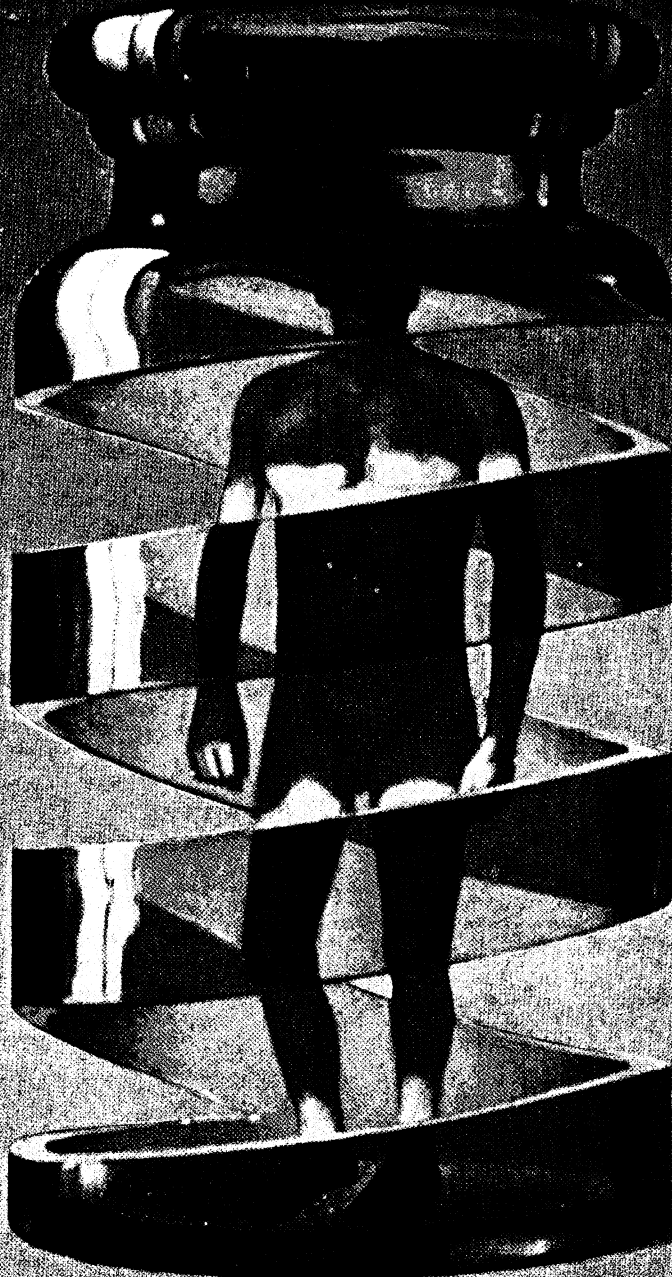
15 ● Sep. 82
D 3056 D

**Organ für Musik
und Musiktherapie**

**Internationale Fachzeitschrift
für Medizin**

**Konzentratives Musikhören
Musiktherapie für den Gesunden**

**Zur Pharmakotherapie von
Neurosekranken**





Inhalt

Medizin

Zur Pharmakotherapie von Neurosekranken
Gedanken und Hinweise für die ärztliche Praxis
Seite 7



Wenn keine direkten Hinweise für neurologische Ausfallerscheinungen vorliegen

Radiodiagnostik beim Kopfschmerz Seite 24

Alte und neue positiv inotrope Substanzen in der Therapie der Herzinsuffizienz
Seite 32

Musiktherapie

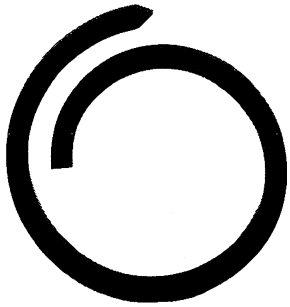
Der Anstoß kommt von außen
Konzentratives Musikhören, die Musik„therapie“ für den Gesunden
Seite 43

Musik

Im Dunstkreis des Meisters
Die Berliner Bach-Tage:
Ein Mini-Festival zwischen Anspruch und finanziellen Sorgen
Seite 53



Effortil® plus ^{neu}



Effortil + Dihydroergotamin beherrscht hypotone und orthostatische Kreislaufbeschwerden

- Sofort- und Langzeitwirkung
- Stärker wirksam als Dihydroergotamin
- Erweiterter Therapiebereich

Retardkapseln mit Starterdosis



1mal täglich



Die erste Tropflösung mit Sofort- und Langzeitwirkung

zur individuellen Dosierung

Zusammensetzung:

1 Retardkapsel (Perlongette®) enthält 25 mg (±)-Etilefrinhydrochlorid (Effortil®), 2,5 mg Dihydroergotaminmesilat.

1 ml Tropflösung (25 Tropfen) enthält 10 mg (±)-Etilefrinhydrochlorid (Effortil®), 2 mg Dihydroergotaminmesilat.

Indikationen:

Hypotone und orthostatische Kreislaufregulationsstörungen.

Kontraindikationen:

Thyreotoxikose, Phäochromozytom, Engwinkelglaukom, Prostataadenom mit Restharnbildung, Bluthochdruck. Vorsicht bei schweren organischen Herz- und Gefäßveränderungen, Rhythmusstörungen, Niereninsuffizienz, Leberinsuffizienz.

Während der Schwangerschaft wird die für Arzneimittel übliche Zurückhaltung empfohlen.

Nebenwirkungen:

Bei besonderer Empfindlichkeit können in seltenen Fällen Herzklopfen, Unruhe und Schwitzen auftreten.

Wechselwirkungen:

Bei gleichzeitiger Anwendung von Guanethidin oder trizyklischen Antidepressiva kann die Wirkung von Effortil plus verstärkt werden. Effortil plus sollte nicht gleichzeitig mit Troleandomycin verabreicht werden.

Boehringer Ingelheim KG, 6507 Ingelheim am Rhein

Eigenschaften:

Effortil plus wirkt durch seine beiden Komponenten tonisierend auf die arteriellen und venösen Gefäße. Es vermehrt das zirkulierende Blutvolumen. Erniedrigte Blutdruckwerte werden normalisiert, ein Blutdruckabfall bei Lagewechsel verhindert. Die typischen Kreislaufbeschwerden eines erniedrigten Blutdrucks wie Neigung zu Ohnmachten, Schwarzwerden vor den Augen, Schwindel, Übelkeit, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Antriebsmangel, Konzentrationsschwäche werden gebessert.

Dosierung:

Retardkapsel: Erwachsene und Schulkinder morgens 1 Retardkapsel, in schweren Fällen morgens und nachmittags je 1 Retardkapsel.

Tropfen: Erwachsene und Schulkinder 1-3mal täglich 25 Tropfen.

Packungen: (Stand März 1982) A.V.P.

20 Retardkapseln	DM 14,30
50 Retardkapseln	DM 33,10
100 Retardkapseln	DM 58,30
25 ml Tropflösung	DM 19,30
50 ml Tropflösung	DM 34,40
100 ml Tropflösung	DM 61,95
Klinikpackungen	

Boehringer Ingelheim



8/82

Inhalt

Musik

Vorhang auf für ...
Mathis der Maler Seite 60



Ein Johannes Brahms für jedermann
Des Komponisten Kammermusik und die Willkür der Interpreten
Seite 64



Sieh mal an
M + M Tele-Tips für den Musikfreund
Seite 75

Musiktherapie

und angrenzende Bereiche

Zeitschrift

für musiktherapeutische
Forschung und Praxis

Der Anstoß kommt von außen

Konzentratives Musikhören, die Musik„therapie“ für den Gesunden

Von Johannes Bogner

Anders als beim autogenen Training, wo Musikhören ein eher passives und träumerisches Sichfallenlassen bedeutet, verlangt das konzentrierte Musikhören die ungeteilte Aufmerksamkeit des Zuhörers. Er soll zum Beispiel all die psychischen und physischen Vorgänge, die mit der spannenden und entspannenden Wirkung der Musik verbunden sind, ganz bewußt erleben und wahrnehmen. Trotz der notwendigen Konzentration jedoch scheint dies nach den vorliegenden Erfahrungen eine leicht erlernbare Technik zu sein. Nicht zuletzt, weil sie weder eine besondere Musikalität erfordert noch „autogen“ geübt werden muß.

Der Ruf nach Entspannung wird heutzutage immer häufiger vernommen. Das mag seine Ursache haben in Leistungsstreß, Verkrampfungen im alltäglichen Kommunikationsprozeß, Arbeitsanforderungen und in der mangelnden Möglichkeit zum Ausgleich in körperlicher und geistiger Hinsicht. Sieht man sich die Programme von Volkshochschulen oder weltanschaulichen Organisationen an, so stellt man fest, daß der regen „Nachfrage“ nach Entspannung und Beruhigung ein äußerst vielgestaltiges „Angebot“ gegenübersteht: Meditationen, Joga-Kurse und autogenes Training. Es „lassen sich unter den Methoden, die im großen Topf der Entspannungsverfahren zu finden sind, solche erkennen, die einen möglichst gleichmäßigen Wechsel ‚Spannung — Entspannung‘ ohne zu große Ausschläge nach oben und unten mit einem mittleren ‚Eutonus‘ anstreben. ... Es gibt aber auch solche Verfahren, die den Zustand der Spannungslosigkeit anzustreben scheinen...: Die Techniken des Joga und der Meditation gehören hierzu.“ Eine besondere Bedeutung kommt dem autogenen Training als der wohl verbreitetsten Methode im europäischen Raum zu.

Cand. med. Johannes Bogner, Zugspitzstraße 80, 8011 Vaterstetten

Das von dem Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz entwickelte autogene Training wird bekanntlich auch als „konzentrierte Selbstentspannung“ bezeichnet. Durch gezielte Konzentration auf den eigenen Körper wird es dabei möglich, die vegetativen Körperfunktionen positiv zu beeinflussen oder zu regulieren. Außerdem erreicht man mit dem autogenen Training eine gute Tonusminderung der quergestreiften Skelettmuskulatur (Schwereübung).

Das autogene Training, das ja nur mit Anleitung erlernt werden soll, bedarf des regelmäßigen Übens. Oft zeigt sich, daß bei fehlendem Leidensdruck der Willensaufwand zur konzentrierten Selbstentspannung ohne Motivation von außen nicht über längere Zeit aufgebracht wird. Das bedeutet: Ist das autogene Training einmal von Personen erlernt, bei welchen es nicht zur Therapie einer psychischen oder psychosomatischen Krankheit eingesetzt wird, so wird es von vielen recht bald wieder aufgegeben. Diese Tatsache ändert zwar nichts an den therapeutischen Möglichkeiten des autogenen Trainings, stellt aber die Verwendbarkeit als Entspannungstechnik für den (noch) Gesunden über längere Zeiträume (Jahre, Jahrzehnte) in Frage.

Konzentratives Musikhören heißt vor allem: sich durch nichts von der Musik ablenken zu lassen

Daß Musik der Entspannung dienen kann, ist keineswegs eine neue Erkenntnis. Aber: Wie oft und von wem wird eigentlich heutzutage Musik tatsächlich „sinnvoll“ gehört und nicht nur wegen des ungeheuer großen Angebots auf dem Musikmarkt als angenehme Geräuschkulisse empfunden?

Ebenso ist nicht neu, daß Musik erstaunlich stark auf die vegetativen Funktionen unseres Körpers Einfluß nehmen kann. Über hundert Jahre sind schon vergangen, seit Dogiel feststellte, daß Musikhören Blutdruckerhöhung, Atmungsbeschleunigung und Veränderungen des Muskeltonus bewirkt.

Berthold Stokvis, Tränkle und Gerhard Harrer haben mit ihren polygrafischen Untersuchungen über das Musikhören wichtige Daten über die Wirkung von Musik auf das vegetative Nervensystem bereitgestellt: Während des Musikhörens

unter standardisierten Bedingungen wurden Elektroenzephalogramm, Elektrokardiogramm, Elektromyogramm, psychogalvanischer Hautreflex, Atmung, Plethysmogramm und Oszillogramm synchron auf einem Papierstreifen aufgezeichnet — dies alles mit dem Ziel, der Musiktherapie eine wissenschaftliche Basis zu geben.

Aber: Die Versuchspersonen waren sämtlich (aus verständlichen Gründen) gesunde Personen. Gerade das ist von Bedeutung.

Ein weiteres „Aber“: Es ist dringend nötig, daran zu erinnern, daß die Probanden (wie so oft mehr oder weniger Liebhaber der Durchschnittsmusik)

- ▷ nicht nebenbei ein Buch gelesen haben,
- ▷ nicht im Konzertsaal saßen und den zahlreichen (unter anderen optischen) Ablenkungen ausgesetzt waren, die dort üblicherweise lauern,
- ▷ keine Gespräche während des Musikhörens führten und
- ▷ nicht unkonzentriert waren (um diese Aufzählung ablenkender Faktoren nicht ausufern zu lassen, wähle ich diesen allgemeinen Ausdruck).

Stets waren die Versuchspersonen möglichst ungestört und dazu angehalten, sich auf die Musik zu konzentrieren. Ist beides gewährleistet, so ergibt sich nach Stokvis, daß sich musikalisches Erleben vegetativ objektiv kontrollieren und rekonstruieren läßt. Harrer stellt fest: „Die stärksten vegetativen Veränderungen sind immer dann zu erwarten, wenn man den Versuchspersonen den Auftrag gibt, mit der Musik mitzufühlen, sich ihr ganz hinzugeben.“

Diese Ergebnisse und Voraussetzungen dienen dem konzentrierten Musikhören als Grundlage.

Es bleibt dabei: Daß Musik entspannend wirken kann, ist nicht neu; daß sie aber von vielen entspannungsbedürftigen Musikliebhabern (und auch Musikern) als Beitrag zur Aufrechterhaltung einer psychophysischen Homöostase eingesetzt werden kann, ist das Bestreben des konzentrierten Musikhörens: Prophylaxe mit psychohygienischer und entkrampfender Zielsetzung oder auch systematisches Entspannungstraining, um Leistungsdruck und Alltagsstreß zu begegnen.

Auch Max Schoen hat bereits 1948 ohne näher darauf einzugehen auf die positive Wirkung der Musik auf den Gesunden (im Gegensatz zur



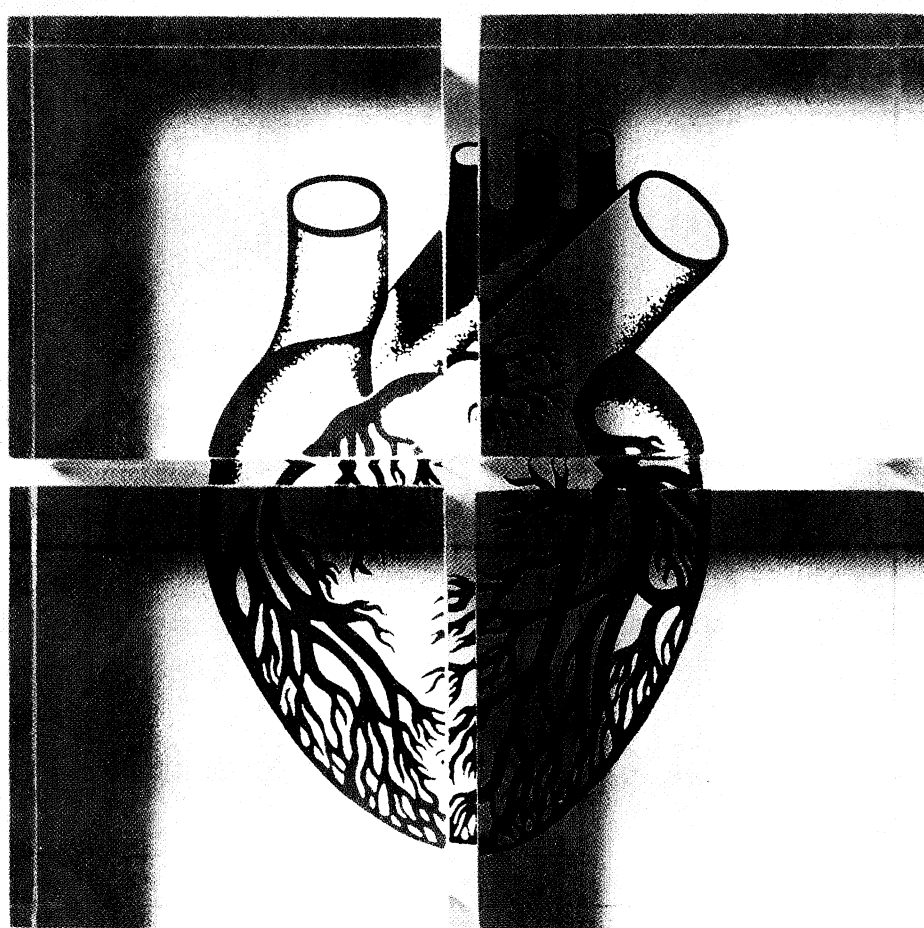
Zusammensetzung: Extr. Crataegi (fol. c. flor. fruct. = 1/3) standard. Standard: 1 Dragee enthält 60 mg Extrakt entspr. mindestens 5 mg kondens. Flavone, 1 ml Liquidum enthält 120 mg Extrakt entspr. mindestens 10 mg kondens. Flavone, 2 ml Injektionslösung enthält ca. 30 mg Extrakt, biologisch auf DL 50 an der weißen Maus standardisiert. **Indikationen:** Minderleistung von Herz und Kreislauf, Vegetativ bedingte Herzkreisläufstörungen, Sinuskaridien, Vorhofflimmern und Rhythmusstörungen sowie anteilweise tachykardien, auch im Kindesalter. Die kombinierte Anwendung mit Herzglykosiden ist möglich. Der angenehme Geschmack von Esbericard ist für die Langzeittherapie günstig. Auch bei längerem Gebrauch treten keine schädlichen Nebenwirkungen auf. Kontraindikationen sind bisher nicht bekannt. Schaper & Brümmer, Salzgitter, Ringelheim.

Dosierung: 3malt täglich 15-20 Tropfen oder 1-2 Dragees. Parenteral 2-4 ml i.v. bzw. tief intraglutaal täglich oder alle 2-3 Tage. **Darreichungsformen und Packungsgrößen:** Liquidum 50 ml DM 11,35, Anstaltspackung 500 ml; Dragees 100 Stück DM 8,00, Anstaltspackung 1000 Stück, Ampullen 5x2 ml DM 7,05, Anstaltspackung 100x2 ml. (Stand: Juli 1982)

Signale des Herzens

Herzstiche
unregelmäßige Herzstätigkeit
Herzdruck

Belastungsdyspnoe
Schlafstörungen
beginnende Herzinsuffizienz



Zuerst
Esbericard®
die „Vor-Digitalis-Therapie“

weil der Erfolg und die Verträglichkeit entscheiden*

*Kühle, A.: Ärztl. Prax. Januar '82

steigert
die Koronardurch-
blutung

erhöht
die Kontraktions-
kraft des Herzens

bessert
leichte Herz-
Rhythmusstörungen

Musiktherapie) hingewiesen: „Sicher beeinflusst die Musik den gesunden wie den kranken Geist, nur mit dem Unterschied, daß der Effekt beim Kranken eher zu erkennen ist.“

Wie beim autogenen Training liegt der Hörer locker und bequem auf dem Rücken, die Augen fest geschlossen...

Zur Technik des konzentrativen Musikhörens: Das konzentrierte Musikhören wird vorzugsweise im Liegen geübt. Der Hörer liegt so locker und bequem wie möglich auf dem Rücken. Dabei sollte die Unterlage (Bett, Couch oder ähnliches) nicht zu weich gefedert sein. Die Beine sind leicht gespreizt. Die Arme liegen möglichst in ihrer ganzen Länge auf der Unterlage; die Unterarme entweder supiniert oder in Mittelstellung Supination/Pronation (je nachdem, was der Hörer als bequem empfindet; von der reinen Pronationsstellung ist jedoch aus anatomischen und physiologischen Gründen abzuraten). Die Hände liegen geöffnet in einem deutlichen Abstand zu den Oberschenkeln. Der Kopf kann eventuell durch ein Kissen oder eine Nackenrolle unterstützt werden. Um optische Störreize zu vermeiden, sind die Augen während der Übung geschlossen.

Die Musik wird über Kopfhörer oder Lautsprecher eingespielt. Dabei soll jedoch einigermaßen sichergestellt sein, daß der Hörvorgang durch Nebengeräusche nicht gestört wird (zwar werden diese oft bei gelungener Konzentration in einer anschließenden Exploration nicht mehr erinnert — wahrgenommen werden sie dennoch — und der Entspannungsvorgang kann empfindlich gestört werden).

Die Lautstärke darf eine untere Grenze (die übrigens merklich oberhalb der sogenannten Zimmerlautstärke liegt, deshalb sind Kopfhörer empfehlenswert) nicht unterschreiten. Andererseits sollen laute Musikstellen nicht als unangenehm oder dröhnend empfunden werden. „Die vegetativen Reaktionen sind um so stärker und langdauernder, je größer die Lautstärke“ eingestellt wird.

Die Musikauswahl ist grundsätzlich dem Hörer selbst überlassen. Für den „Anfänger“ des konzentrativen Musikhörens scheint jedoch eine

Anleitung oder Beratung bei der Musikauswahl wünschenswert. Nicht jede Art von Musik eignet sich in adäquater Weise.

Das konzentrierte Musikhören kann autodidaktisch erlernt werden. Eine Anleitung einzeln oder in Gruppen, ähnlich dem autogenen Training, kann jedoch für viele Hörer dazu beitragen, Sinn und Wesen des konzentrativen Musikhörens vertieft zu erkennen und zu erfahren.

Die Dauer des zu hörenden Musikstückes ist in Grenzen variabel: nicht kürzer als fünf Minuten und nicht länger als fünfzehn Minuten; Ausnahmen sind möglich. Dem Geschmack und dem Niveau des Hörers sollte die Musikauswahl gerecht werden. In diesem Zusammenhang sei die Komponente „Erinnerungswert“ der Musik angesprochen:

Nach Stokvis fielen Melodien, denen im Rahmen der Lebensgeschichte eines Menschen eine besondere Bedeutung zukam, durch die besondere Gestaltung der Messungskurve der vegetativen Vorgänge auf. Berücksichtigt man die Wirkungsweise des konzentrativen Musikhörens, so ergibt sich für die Musikauswahl außerdem, daß das zu hörende Stück einen gewissen Spannungsreichtum haben sollte.

... um so die spannende und entspannende Wirkung der Musik (bewußt) zu erleben und zu empfinden

E. A. Gutheil äußerte die Meinung, die förderliche Wirkung der Musik liege in dem Wechsel von körperlicher Spannung und Entspannung, den sie auslöst. Nicht in der Zerstreung und nicht im rein analytischen Hören, sondern im sinnvollen Mitempfinden liegen die Hauptwirkungen der Musik (der intellektuell-musikwissenschaftliche Reiz des analytischen Hörens sei damit nicht in Frage gestellt; zu der entspannenden Wirkung, um die es hier gehen soll, kommt es jedoch dabei nicht).

„Wesentlich für die Wirkung der Musik ist das dynamische Moment, die Möglichkeit der Steigerung, die Bewegung der Musik zwischen der beiden Polen Spannung und Entspannung, Erregung und Beruhigung. Hierin ist vielleicht auch





Bisolvon®

Klassisches Sekretolytikum,
nach Einführung in die
Therapie 1963 weltweit
bewährt. Gilt heute als
Standardtherapeutikum
bei Atemwegserkrankungen.

Bisolvon® setzt rasch eine umfassende Sekretolyse in Gang

Zusammensetzung:

Bromhexinhydrochlorid
Tabletten mit 8 mg Wirkstoff,
Lösung mit 8 mg Wirkstoff in 4 ml,
Injektionslösung mit 8 mg Wirkstoff in 4 ml.

Anwendungsgebiete:

Zur Schleimlösung bei allen Formen akuter und chronischer Bronchitiden, bei Pneumokoniosen, chronisch-entzündlichen Lungenerkrankungen, Bronchiektasien. Vor und nach operativen Eingriffen.

Darreichungsformen und Packungsgrößen

Tabletten zu 8 mg	
Originalpackung mit 20 Tabletten (N 1)	5,60 DM
Originalpackung mit 50 Tabletten (N 2)	12,85 DM
Originalpackung mit 100 Tabletten (N 3)	23,75 DM
Lösung zum Inhalieren und Einnehmen (8 mg/in 4 ml)	
Originalpackung mit 40 ml	5,20 DM
Originalpackung mit 100 ml	12,05 DM
Jeder Flasche ist ein kleiner Meßbecher mit Graduierung beigegeben.	
Ampullen zu 8 mg (4 ml)	
Originalpackung mit 10 Ampullen	18,65 DM

Klinikpackungen bei allen Darreichungsformen
Preisänderung vorbehalten

**Bisolvon® – unentbehrlich
in der täglichen Praxis**

Thomae

Dr. Karl Thomae GmbH
Biberach an der Riss

Tranquilizer des Vertrauens

Adumbran[®]

Zusammensetzung: Oxazepam, Tabletten mit 10 mg Wirkstoff, Suppositorien für Erwachsene mit 30 mg Wirkstoff. Kindersuppositorien mit 15 mg Wirkstoff.

Anwendungsgebiete: *Im psycho-vegetativen Bereich:* Störungen der Schlafrhythmik, funktionell bedingte kardiovaskuläre Störungen, wie z. B. Stenokardien, Tachykardien, Extrasystolen, Roemheld'scher Symptomenkomplex, Zervikalsyndrom, gestörte Gefäßmotorik, nervös bedingte gastrointestinale Störungen, wie z. B. nervöser Reizmagen, nervöse Appetitlosigkeit, Durchfall und Verstopfung sowie als Begleittherapie bei Gastritis- und Ulkuseiden, psychogene Atemstörungen, vegetative Syndrome der Frau, wie z. B. Dysmenorrhöe, prämenstruelle Spannung, klimakterische Beschwerden. *Im affektiv-emotionalen Bereich:* nervöse Reizbarkeit, Übererregtheit, nervöse Erschöpfungszustände, Überforderungssyndrom (beruflich oder familiär bedingt), Angst-, Erwartungsangst- und Unruhezustände z. B. vor ärztlichen oder zahnärztlichen Eingriffen, vor besonderen Belastungen, Verhaltensstörungen bei Kindern und im Alter.

Gegenanzeigen: Das Präparat soll nicht angewendet werden bei Myasthenia gravis. Teratologische Untersuchungen und die Anwendung in Klinik und Praxis haben keine Hinweise erbracht, daß Adumbran die Leibesfrucht schädigt. Wie alle Arzneimittel sollte aber auch Adumbran grundsätzlich während der ersten drei Schwangerschaftsmonate nur bei zwingender Indikation angewendet werden.

Nebenwirkungen: Nach Einnahme von Adumbran kann es dosisabhängig in seltenen Fällen zu einer Appetitsteigerung, zu einer Änderung der Libido, zu Muskelschwäche und Schwindelerscheinungen kommen. Dieses Arzneimittel kann auch bei bestimmungsgemäßem Gebrauch das Reaktionsvermögen soweit verändern, daß die Fähigkeit zur aktiven Teilnahme am Straßenverkehr oder zum Bedienen von Maschinen beeinträchtigt wird. Dies gilt in verstärktem Maße im Zusammenwirken mit Alkohol.

Wechselwirkungen mit anderen Mitteln: Adumbran kann die Wirkung anderer beruhigender Arzneimittel verstärken und die Alkoholtoleranz herabsetzen.

Darreichungsformen und Packungsgrößen: Tabletten zu 10 mg: Originalpackung mit 10 Tabletten (N 1) DM 3,30, Originalpackung mit 20 Tabletten (N 2) DM 5,70, Originalpackung mit 50 Tabletten (N 3) DM 13,40, Originalpackung mit 75 Tabletten DM 18,95, Suppositorien für Erwachsene zu 30 mg: Originalpackung mit 5 Suppositorien DM 5,60, Kindersuppositorien zu 15 mg: Originalpackung mit 5 Suppositorien DM 4,80, Originalpackung mit 10 Suppositorien DM 8,95. Klinikpackungen zu allen Darreichungsformen. Preisänderung vorbehalten. Dr. Karl Thomae GmbH, Biberach an der Riss.

17 Jahre Erfahrung lassen sich nicht einholen

Thomae

die Erklärung zu sehen, warum vielfach behauptet wird, Musik könne Gefühle schildern.“

Worin bestehen nun eigentlich diese Spannungen und Entspannungen, die der Hörer beim konzentrativen Musikhören auf sich wirken lassen soll?

Musik beinhaltet (besteht aus?) vier wesentliche(n) Grundspannungsfelder(n):

- ▷ rhythmisches Spannungsfeld
- ▷ melodisches Spannungsfeld
- ▷ harmonisches Spannungsfeld
- ▷ dynamische Spannungsabläufe

Die Gestaltungselemente Agogik und Artikulation seien in diesem Zusammenhang vernachlässigt.

„Denkmuster und Hörerwartungen, wie wir sie mit dem zeitlichen Nacheinander der Töne und mit den Zusammenklängen verbinden, bilden den Ausgangspunkt für Überlegungen zu den Spannungs- und Entspannungsvorgängen, die das Wesen der Musik ausmachen.“ Der Hörer ist aufgerufen, sich auf diese Spannungs- und Entspannungsvorgänge zu konzentrieren und sie (bewußt!) auf sich einwirken zu lassen. Er wird bemerken, daß sein Körper reagiert, „daß simultan korreliert mit Veränderungen unseres Gestimmtseins auch Veränderungen körperlicher Funktionen auftreten. ...Alle diese körperlichen Vorgänge lassen sich exakt registrieren und analysieren. Die Kurven zeigen uns genau, welche Stelle der Musik und wie sehr sie uns ans Herz geht, wann uns eine Melodie, ein musikalisches Thema den Atem raubt oder das Herz schneller zu schlagen beginnt.“

Alle genannten Wechsel von Spannung und Ent-

spannung führen letztlich zu einer Lösung von psychischen oder somatischen Verspannungen. (Zwischen Spannung und Verspannung besteht ja bekanntlich ein beträchtlicher Unterschied!)

Ist die Musikdarbietung beendet, bleibt der Hörer mit geschlossenen Augen liegen und beobachtet ein generalisiertes Schwere- und Wärmegefühl. Auch empfindet er die beruhigte Atmung und eventuell einen ruhigen und festen Puls.

Die Übung wird zurückgenommen, indem der Hörer kurz und bewußt seine Extremitätenmuskulatur anspannt, um den verminderten Tonus wieder zu normalisieren (es sei denn, der Hörer möchte anschließend schlafen).

Die Musikalität des Probanden spielt beim konzentrativen Musikhören so gut wie gar keine Rolle

Allgemein ist festzustellen, daß die Stärke und Nachhaltigkeit der körperlichen Vorgänge, die durch das konzentrativ Musikhören bewirkt werden, von der psychovegetativen Reagibilität des Hörers abhängen. Eine im Kretzmerschen Sinn „sensitive“ Person kann natürlicherweise das konzentrativ Musikhören schneller erlernen als der „nicht sensitive“ Typ. Erfahrungsgemäß stellen sich aber die Wirkungen auch bei letzterem ein. Auch von „Musikalität“ hängt die Wirkung nur bedingt ab.

Wollte man einen Erfahrungsbericht über das konzentrativ Musikhören geben, so „müssen wir

Musiktherapie-Seminar in Amriswil

Die Musiktherapie-Seminare der Akademie Amriswil sind eng mit dem Namen Carl Orff verknüpft. Der Komponist nahm häufig als Gast an Ehrungen, Symposien und Seminaren teil.

Ein Arbeitsausschuß aus Psychiatern, Ärzten und Musikwissenschaftlern bereitet heute diese Seminare vor und stellt auch die Dozenten. Von Anfang an arbeiteten die Amriswiler mit der kantonalen Psychiatrischen Klinik in Münsterlingen zusammen, wo die klinischen Demonstrationen mit therapeutischer Praxis stattfinden.

Das Seminar wendet sich vor allem an alle Personenkreise, die an der praktischen Umsetzung und Übertragung

der Modelle und Realisationsformen von Musik, Sprache, Bewegung und Spiel in ihre Arbeitsbereiche interessiert sind.

Das nächste Seminar ist vom 15. bis zum 18. November im Wasserschloß Hagenwil bei Amriswil.

Die Referenten sind Margrit Chytil, Münsterlingen; Gertrud Orff, München; Dr. Heinz Hilgers, Münsterlingen; Professor Dr. Claus Thomas, Freiburg; Dr. Werner Thomas, Heidelberg.

Auskünfte und Anmeldungen:

Akademie Amriswil, Postfach 259, CH-8580 Amriswil oder Telefon 071/675565 oder 071/671553.

dabei bedenken, daß ‚sich der Musik hingeben‘, ‚sie zu genießen‘, ‚sie zu erleben‘ und die Tätigkeit des ‚Sich-dabei-Beobachtens‘ einander ausschließen.“ Widerzugeben sind also zum einen, was die Exploration der Versuchsperson im Anschluß an das konzentrierte Musikhören ergibt, und zum anderen die Beobachtungen, die man während der Übung an der Versuchsperson machen kann. Von Messungen wurde bewußt Abstand genommen, denn diese würden im Grunde nur eine Wiederholung und Bestätigung der genannten Untersuchungen sein können.

Die Beobachtung der Versuchsperson während der Übung ergab meist keine außergewöhnlichen Auffälligkeiten. Regelmäßig traten auf:

- ▷ musikabhängige Unregelmäßigkeit der Atmung, die beim Liegenbleiben nach Ende der Musik in gleichmäßige, tiefe Atmung überging.
- ▷ Augenbewegungen; oft durch musikalische Ereignisse ausgelöst.
- ▷ Erhöhung der Schluckfrequenz; nach Ende der Musik Normalisierung (Hinweis auf durch Stimulation des vegetativen Systems erhöhte Speicheldrüsensekretion).

Bei der Exploration ergab sich unter anderem: Nach ihrem Körpergefühl befragt, gab eine Versuchsperson an, „ein Gefühl wie nach dem autogenen Training“ gehabt zu haben (Studentin, zweiundzwanzig Jahre; Musik: „Winter“, erster Satz aus Vivaldi „Jahreszeiten“). Eine andere Versuchsperson (Student, einundzwanzig Jahre; Musik: Beethovens Klavierkonzert Nummer 4, erster Satz) berichtete: „Ich hatte das Gefühl, mein ganzer Körper sei aus Blei und drücke mit unheimlichem Gewicht auf die Matratze.“ (Anzeichen für Tonusminderung der quergestreiften Skelettmuskulatur.) „Meine Atmung war ganz ruhig.“ Auf die Frage, ob sich dieses Phänomen bei ihm jedesmal nach dem konzentrierten Musikhören einstelle, war die Antwort: „Nein, das ist ganz verschieden, verschieden stark — manchmal spüre ich zusätzlich, wie mein Körper von Wärme durchströmt wird, manchmal stellt sich aber auch anstatt der Schwere eine Art Schwebefühl ein.“

Eine weitere Versuchsperson (Musikpädagogin, sechsundzwanzig Jahre, Musik: Brahms Sinfonie Nummer 4, erster Satz), die ebenfalls über Schwere und Wärme berichtete, hatte zusätzlich während der Übung ihre Bauchschmerzen vergessen und

meinte: „Im Konzertsaal könnte ich niemals so gut abschalten wie hier.“

Tränkle berichtet von einem Vertreter (fünfundvierzig Jahre, Myokardinfarkt — Rekonvaleszent), der angibt: „Ich sehe in Dissonanzen Symbole eigener Mißstimmung, die mit ihrer Auflösung auch mich von meiner Bedrängnis befreien.“ Also auch hier wieder die Wirkung von Spannung und Auflösung, die in ihrer Vielschichtigkeit erst vom Geübten voll erfaßt wird. Der Anfänger des konzentrierten Musikhörens beschränkt sich meist auf die Verfolgung eines der oben genannten Spannungsfelder (in diesem Beispiel Harmonik), um von hier aus allmählich in die anderen Spannungsbereiche vorzustoßen.

Konzentratives Musikhören läßt sich natürlich auch mit dem autogenen Training kombinieren

Daß das autogene Training einen erheblichen geistigen Kraft- und Willensaufwand erfordert, wurde bereits erwähnt: Autosuggestion, Konzentration und Entspannung müssen ja „autogen“ — ohne Einfluß von außen — erzeugt werden. Die Wirkungen des konzentrierten Musikhörens kommen, wie dem Leser vielleicht aufgefallen ist, denjenigen der Grundstufe des autogenen Trainings nahe. Der Weg dorthin ist jedoch für den Übenden ein ganz anderer, wie mir scheint, in vielen Fällen leichter zu beschreitender und beizubehaltender: Der Anstoß kommt von außen in Form von Musik. Die Anstrengung ist eine geringere, das Üben ist angenehm und einfach.

Selbstverständlich bestehen zahlreiche Möglichkeiten einer Kombination von autogenem Training und konzentriertem Musikhören. So schlägt H. R. Teirich beispielsweise vor, im Anschluß an das autogene Training, vor dem Zurücknehmen, Musik zu hören mit der Formel: „Sie brauchen nichts zu tun, nichts zu denken, nichts zu erwarten, nur geschehen zu lassen. Stellen Sie sich ganz auf die Musik ein, unterdrücken Sie nicht die Bilder und Vorstellungen, lassen Sie diese Bilder einfach kommen und gehen.“

Man beachte den Unterschied zwischen diesem unkontrollierten und träumerischen Hören gegenüber der bewußten Konzentration beim konzentrierten Musikhören. ●

Literatur beim Verlag.