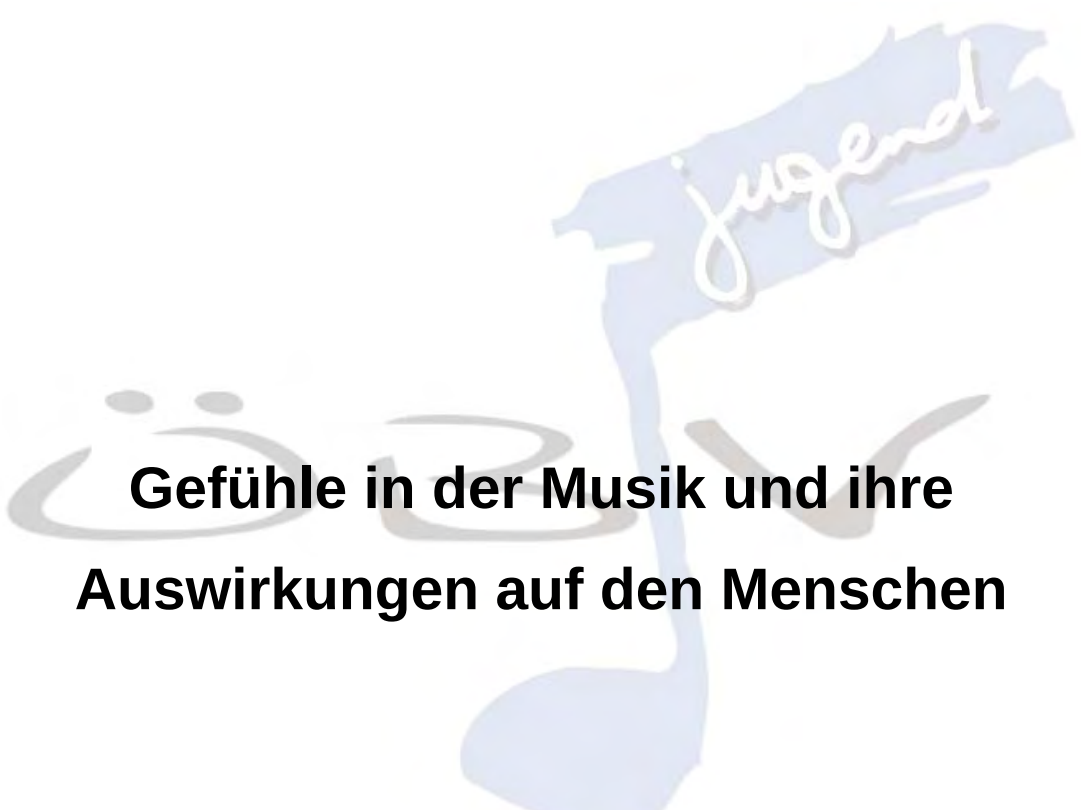




Gefühle in der Musik und ihre Auswirkungen auf den Menschen

Seminararbeit zum 5. Jugendreferenten-Seminar Süd
2008/09

von

Magdalena Pichler

31. Mai 2009

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
I.1. Musik.....	5
I.1.1. Was ist Musik?	5
I.1.2. Musik und ihre Bedeutung im Leben des Menschen.....	6
I.1.3. Musik im Alltag	6
I.1.3.1. Musik fördert unser Nervensystem.....	7
I.1.3.2. Hirntraining durch Musik	7
I.1.4. Musik in der Entwicklung von Kindern	8
I.1.5. Musik und ihre Bedeutung für ältere Menschen.....	8
I.2. Emotionen	10
I.2.1. Was sind Emotionen	10
I.2.2. Die musikalische Kommunikation	11
I.2.3. Emotionen mittels Musik wachrufen	11
I.2.4. Musik und Emotion	11
II.1. PI – Pfalzinstitut Klingenmünster.....	13
II.1.1. ST-Band	13
II.1.1.1. Aspekte aus der Sicht der Jugendlichen, die in der ST-Band sind.....	13
II.1.1.2. Aspekte aus der Sicht der Therapeuten.....	14
II.2. Aufbauender Musikunterricht	15
II.2.1. Grundgedanke des Aufbauenden Musikunterrichts.....	15
II.2.1.1. Negative Erfahrungen.....	15
II.2.1.2. Vorteile des neuen Unterrichts.....	15
II.2.2. Verknüpfung verschiedener Praxisfelder im Unterricht.....	16
II.2.2.1. Praxisfeld 1: Vielfältiges Musizieren und musikbezogenes Handeln.....	16
II.2.2.2. Praxisfeld 2: Musikalische Fähigkeiten aufbauen.....	16
II.2.2.3. Praxisfeld 3: Erschließung von Kulturen	16
II.2.3. Handlungsorientierung im Aufbauenden Musikunterricht	17
II.2.4. Lernen im Aufbauenden Musikunterricht.....	19
III.1. Gefühlsausdruck im täglichen Leben	20
III.1.1. Wege, um mit Kindern Gefühle auszudrücken	20

III.1.2. Gefühlsausdruck im Musikunterricht in der Schule.....	20
III.1.3. Gefühlsausdruck im Musikunterricht der Musikschule	21
III.1.4. Gefühlsausdruck von Jugendlichen bis ins hohe Alter.....	21
III.2. Tipps um Musik bewusst zu genießen	23
Zusammenfassung	24
Abbildungsverzeichnis	25
Literaturverzeichnis	26

Vorwort

Schon die frühen Hochkulturen haben Musik verwendet um miteinander zu kommunizieren. Musik ist also seit jeher ein wichtiger Bestandteil des menschlichen Lebens.

Heute ist Musik leider oft nur mehr Unterhaltung oder im Hintergrund, obwohl jede Kultur durch ihre Musik geprägt ist und wir uns eigentlich durch Musik austauschen. Musik ist aber mehr, als nur ein Mittel zur Kommunikation und Unterhaltung.

Durch Musik können wir unsere Gefühle auf ganz eigene Weise ausdrücken, uns entwickeln und entfalten und wir können uns so selbst erleben. Durch aktives Musizieren entspannen wir unsere Nerven, trainieren unser Gehirn und ganz wichtig ist, dass wir durch Musik eine Persönlichkeit erhalten und zu einer Gruppe dazugehören.

Mit meiner Arbeit möchte ich diese Aspekte ansprechen und vielleicht den einen oder anderen anregen, selbst den Mut zu fassen und auch im etwas reiferen Alter noch ein Instrument zu erlernen, denn es ist eine wunderschöne Sache, Musik zu erleben.

I.1. Musik

I.1.1. Was ist Musik?

Musik ist die Gestaltung von Klang, eine der größten Errungenschaften der menschlichen Kulturen.¹ Musik ist so alt wie die Menschheit selbst, denn bereits die ersten frühen Hochkulturen verwendeten Instrumente und Gesänge für ihre Riten.² Bevor die Menschen sprechen lernten, verwendeten sie Klänge, rhythmische Laute, Gesänge und Tänze zur Kommunikation. Auch während der Entwicklung der Sprache, diente die Musik stets auch dem emotionalen und ästhetischen Ausdruck und erlangte dadurch eine besondere Bedeutung für die Gemeinschaft.

Musik ist eben mehr als ein künstlerisches Produkt, sie ist auch ein gelernter sozialer Prozess. Durch den sozialen und kulturellen Kontext bekommt die Musik erst ihre Bedeutung.

Von großer Bedeutung für die Wahrnehmung und Verarbeitung des Klangs mittels Ohr und Gehirn sind ihre daraus resultierenden Verbindungen mit Körperbewegungen und emotionalen Aspekten. Über das Ohr werden in der Musik Verbindungen zu anderen Menschen, zu anderen Welten und zur eigenen Welt hergestellt. Durch die Verbindung der Musik mit anderen Welten, kommen ihr wesentliche Funktionen im Ausdrucks- und Kommunikationssystem des Menschen und der Gesellschaft zu. Das menschliche Verhalten basiert auf einer Gesamtheit von Ausdrucksformen jenseits der gesprochenen Sprache.³

¹ Vgl. Plahl, Christine, Koch-Temming, Hedwig, 2008, S. 25

² Vgl. Rhythmus für die Seele, in: Gesund und Leben in Niederösterreich, Nr. 12/2008, S. 38

³ Vgl. Plahl, Christine, Koch-Temming, Hedwig, 2008, S. 25

I.1.2. Musik und ihre Bedeutung im Leben des Menschen

Musik ist ein wichtiger Bestandteil unserer Kultur und spielt schon seit jeher eine wichtige Rolle in unserem Leben. Musik und Klänge haben den Menschen schon immer fasziniert, faszinieren uns immer noch und kann uns auf ganz besondere Weise bewegen, begeistern und verbinden. Sie vertieft unser emotionales Erleben, erhöht die Alltagswirklichkeit und erfüllt ein tief verwurzeltes menschliches Bedürfnis nach symbolischer Darstellung der Realität.

Die verschiedenen Kulturen hatten verschiedene Traditionen und jede dieser Kulturen entwickelte ihre eigene Musik, die sich heute immer mehr vermischt.

Musik ist der Spiegel der Gesellschaft und gesellschaftliche Veränderungen schlagen sich auch in der Musik nieder. Musik prägt auch unsere Identität und unsere Gruppenzugehörigkeit, sie erzeugt auch Stimmungen und Gefühle zu jedem Anlass.⁴

Musik stärkt aber auch die soziale Kompetenz des Menschen, denn durch Musik kann er

- Sich mit eigenen Werten und Motiven identifizieren
- Seine eigenen Fähigkeiten erkennen und lernen sie gezielt einzusetzen
- Seine eigenen Schwächen erkennen und lernen sie zu akzeptieren und reduzieren
- Lernen, mit seinen eigenen Energien hauszuhalten

Nur durch die Wahrnehmung der eigenen Fähigkeiten und Defiziten, können kompetente Verhaltensmuster aufgebaut werden.⁵

I.1.3. Musik im Alltag

Musik war früher fest im Alltagsleben eines Menschen verwurzelt und hatte eine wichtige Funktion bei Festen, Feiern, Kulturen, Heilritualen und Riten, aber auch bei der Arbeit. Heute ist das aktive Musizieren schon fast aus dem alltäglichen Leben verschwunden, wird nur mehr bei Konzerten konserviert, doch sie befriedigt immer noch viele unserer alltäglichen Bedürfnisse. Musik wird eingesetzt um

⁴ Plahl, Christine, Koch-Temming, Hedwig, 2008, S. 24-25

⁵ Sander, Petra, www.studentenberatung.at, 27.05.2009

- Zu Aktivieren und Stimulieren
- Entspannen und Regulieren von Stimmungen
- Zu Überdecken von Stille und Lärm

Musik wird sehr oft gezielt eingesetzt um Leistungs- und Umsatzsteigerung im Arbeitsplatz und im Kaufhaus zu erreichen oder um das Ambiente zu verbessern.⁶ Musik wirkt sich auch auf unseren Organismus aus. Sie beeinflusst aber auch unseren Herzschlag und Stoffwechsel sowie unsere Pulsfrequenz und auch unsere Atmung.

I.1.3.1. Musik fördert unser Nervensystem

Rhythmen, Takte, Harmonien und Melodien beanspruchen die unterschiedlichsten Hirnregionen und somit werden diese vernetzt. Forschungsergebnisse zeigen auch, dass sich das Musizieren positiv auf unser Nervensystem auswirkt. Die graue Substanz in gewissen Gehirnbereichen ist bei Musikern um bis zu 130 Prozent größer als bei Nicht-Musikern. Dadurch ist auch die Verbindung zwischen den beiden Gehirnhälften viel stärker und aktiver. Dies ist möglich, da unser Gehirn ein plastisches Gebilde ist und sich die Struktur so verändert wie sie benützt wird. Die Netzwerke, aus den rund 100 Millionen Neuronen, aus denen unser Gehirn besteht, ändern sich permanent.

I.1.3.2. Hirntraining durch Musik

Menschen, die regelmäßig musizieren, können nicht nur ihre Gefühle ausdrücken, sie fördern und trainieren das Gehirn gleichzeitig, wie Sport einen Muskel trainiert. Durch regelmäßiges Musizieren wird die Aufmerksamkeit trainiert, die Konzentrationsfähigkeit geschärft, das mathematische Verständnis, die Koordination und die Feinmotorik verbessert. Auch wenn das Potenzial bei jungen Menschen am größten ist, zeigt sich, dass es sehr positiv für ältere Menschen ist, wenn sie musizieren. Studien haben belegt, dass die Gefährdung durch Demenz viel geringer ist, als bei Nicht-Musikern.⁷

⁶ Vgl. Plahl, Christine, Koch-Temming, Hedwig, 2008, S. 26-27

⁷ Vgl. Rhythmus für die Seele, in: Gesund und Leben in Niederösterreich, Nr. 12/2008, S. 38

I.1.4. Musik in der Entwicklung von Kindern

Bereits im Mutterleib nimmt der Fötus ab dem vierten Schwangerschaftsmonat den Doppelrhythmus des mütterlichen Herzschlages wahr. Rhythmische Herztöne beruhigen den Säugling, aufhören oder beschleunigen des Herzschlages machen ihn unruhig.⁸ Zirka ab dem sechsten Schwangerschaftsmonat kann ein ungeborenes Kind Klänge und Geräusche wahrnehmen.

Nach der Geburt sind Neugeborene in der Lage, vertraute von fremden Klängen zu unterscheiden. Beeindruckend ist auch, dass sie musikalische Klangmuster wahrnehmen und verarbeiten können. Musikalische Elemente wie Sprachmelodie, Sprechrhythmus oder Stimmhöhe eines gesprochenen Wortes eine emotionale Bedeutung geben, erfüllen eine Reihe wichtiger Funktionen im Laufe der kindlichen Entwicklung. Die präverbale Kommunikation von Kleinkindern basiert auf musikalischen Elementen wie Lauten, Gesten und Mimiken. Dies hilft ihnen, sich mit ihrer Umgebung austauschen zu können. Das Kind lernt mit der Zeit Laute, Gesten und die passenden Mimiken zu verbinden und erlebt so Selbstwirksamkeit. Die musikalische Entwicklung lässt sich so als musikalische Sozialisation verstehen, bei der sich ein Kind auch kreativ entfalten kann.

Spätestens mit dem Schuleintritt wird die schöpferische musikalische Entwicklung durch einen Musikbegriff gebremst, der sich auf komponierte und schriftlich überlieferte Musikstücke beschränkt.⁹ Im Musikunterricht werden die Kinder mit den Noten, Instrumenten, elementaren musikalischen Formen und Rhythmen vertraut gemacht. Das Singen ist auch ganz wichtig im Musikunterricht.¹⁰

I.1.5. Musik und ihre Bedeutung für ältere Menschen

Heutzutage steigt der Anteil an alten Menschen von Jahr zu Jahr. Viele von ihnen sind während der Weltkriege aufgewachsen. Zu dieser Zeit war das Singen die am

⁸ Vgl. Holzinger, Fritz, 1984, S. 289

⁹ Vgl. Plahl, Christine, Koch-Temming, Hedwig, 2008, S. 28-29

¹⁰ Vgl. Schoenebeck, Mechthild von, Reiß Gunter, Noll, Justus, 1994, S. 221

weitesten verbreitete Art Musik zu machen. Die Stimme wurde als „billigstes immer verfügbares Musikinstrument“ genutzt. Die Menschen damals machten meist ihre Musik selbst für Feste und Feiern und um tanzen zu können, da nur wenige Tonbänder verfügbar waren. Hausmusik war ein damals ein wichtiges Kommunikationsmittel. Außerdem hatte das gemeinsame Musizieren und Singen auch einen therapeutischen Gedanken in diesen schwierigen Zeiten.

Alte Menschen haben in ihrer Jugend viel gesungen und getanzt jedoch war es üblich, Gefühle und Wünsche zu unterdrücken. Aus diesem Grund wird heute gerade deswegen häufig Musik verwendet, um diese Menschen aus der Reserve zu locken. Sie wird verwendet um Erinnerungen zu wecken.

Prägende musikalische Erfahrungen werden in der Kindheit und im Jugendalter gemacht und sind weitgehend resistent gegen das Vergessen. Den meisten alten Menschen ist es möglich trotz altersbedingter Umstände mühelos ein mehrstrophiges Lied zu singen. Das Gefühl, immer noch in der Lage zu sein, es zu schaffen, trägt zum Identitätserhalt, zum Angstabbau und somit zu einem erheblichen Stück Lebensqualität bei. Erlebnisse aus dem Alterszeitgedächtnis können wieder erzählt werden, die äußere Beweglichkeit nimmt zu und wichtige Vitalfunktionen, wie das Herz-Kreislauf-System werden angeregt. ¹¹

¹¹ Siefert, Helmut, PrInterNet 07-08/05, S. 400-407

I.2. Emotionen

I.2.1. Was sind Emotionen

Emotionen sind „ein komplexes Gefüge von Interaktionen zwischen subjektiven und objektiven Faktoren, welche durch neuronale/hormonale Systeme vermittelt werden. Sie sind Wahrnehmungen, geprägt durch Erfahrungen – angenehm sowohl als auch unangenehm. Die wahrgenommenen Eindrücke werden von unterschiedlichen Funktionen verarbeitet:

- 1) Bewertungen von Wahrnehmungseindrücken
- 2) Systemregulation
- 3) Vorbereitung und Ausrichtung von Handlungen
- 4) Kommunikation von Reaktionen und Verhaltensabsicht
- 5) Beobachtung des internen Zustands und der Organismus-Umgebung-Wechselwirkung

Jede dieser Funktionen sind biologische Verarbeitungssysteme und psychologische Komponenten zugeordnet:

- (1) Denken (Appraisal)
- (2) Körperliche Symptome
- (3) Verhaltenstendenzen
- (4) Motorischer Ausdruck
- (5) Subjektive Gefühle¹²

Durch das richtige „wahrnehmen“ der eigenen Gefühle können wir unsere soziale Kompetenz verbessern, die im Berufsleben von großer Bedeutung ist.¹³

¹² Vgl. Bruhn, Herbert, Kopiez, Reinhard, Lehmann, Andreas C., 2008, S. 551

¹³ Sander, Petra, <http://www.studentenberatung.at/studentenberatung/de/soziale-kompetenz-verbessern>, 27.05.2009

I.2.2. Die musikalische Kommunikation

Das einfache Kommunikationsmodell kennen wir alle. Ähnlich funktioniert es bei der Musik.

Der Sender – Musiker – übermittelt mit seinem Instrument mittels Musik eine Botschaft seinem Empfänger. Die Emotionen, die dabei kommuniziert werden, werden vom Sender (Komponist oder Interpret) mit der Ausdrucksabsicht in das Stück eingebaut und an den Sender übermittelt.

Diese in der Musik verpackten Emotionen sind musikinduzierte Reaktionen durch psychophysische Prozesse der Reizverarbeitung und durch kulturell-biographische Prägungen des Hörers. Ein Musikstück in schnellem Tempo und mit hellen Klangfarben wird positiv bewertet und mit „Freude“ assoziiert. Jedoch basieren diese Assoziationen auf Erfahrungen, die wir gemacht haben und so kann auch ein „fröhliches“ Musikstück von Menschen „verleidet“ sein.¹⁴

I.2.3. Emotionen mittels Musik wachrufen

Musik, die wir hören stimmt uns glücklich oder auch traurig, manche Art von Musik macht uns nachdenklich und andere wiederum provozieren innere Unruhe. Wie der Mensch Musik empfindet, kommt darauf an, was dieser damit assoziiert. Daher greifen wir auch in verschiedenen Situationen zu verschiedener Musik und wer sich bewusst macht, was er wann und warum hört, singt oder spielt, hat ein einfaches Werkzeug, mit dem er auf seine Stimmungen einwirken kann.¹⁵

I.2.4. Musik und Emotion

Musik kann starke emotionale und körperliche Reaktionen bewirken. Von einem Lied bekommen wir einen Kloß im Hals, von einem anderen Gänsehaut. Sie kann durch die Beine gehen und geht zum Herzen. Sie bewegt uns unmittelbar und im übertragenen Sinn und nicht alle Reaktionen auf die Musik sind sichtbar.

¹⁴ Vgl. Bruhn, Herbert, Kopiez, Reinhard, Lehmann, Andreas C., 2008, S. 555-556

¹⁵ Vgl. Rhythmus für die Seele, in: Gesund und Leben in Niederösterreich, Nr. 12/2008, S. 38

Es fällt den Menschen oft schwer, die Musik einer anderen Kultur wahrzunehmen. Die Erklärung dafür ist, dass die Wahrnehmung von der Kultur in der wir leben geprägt ist.

Die enge Verbindung zwischen Musik und Emotionen liegt in der Verarbeitung des Gehörten durch Ohr und Gehirn. Während der Verarbeitung von Musik, werden je nach Ausprägung von Emotion und Motivation körpereigene opiatähnliche Stoffe (Endorphine) ausgeschüttet. Durch intensives Musik-Erleben werden viele neuronale Schaltkreise aktiviert.¹⁶

Es reicht aber nicht, nur mit Musik in Berührung zu kommen, man muss Musik entdecken. Dies ist besonders bei Kindern ganz wichtig. Kinder und Musikschrüler sollen erleben, dass das Musizieren selbst ein Instrument sein kann; ein Instrument welches sich innerlich bewegt und durch das Instrument dann zum Ausdruck kommt. So kann sich ein großer Beitrag dazu geleistet werden, dass sich ein Kind unter einer gesunden emotionalen Entwicklung entfalten kann.¹⁷

¹⁶ Vgl. Plahl, Christine, Koch-Temming, Hedwig, 2008, S. 26

¹⁷ Vgl. Figdor, Helmuth, R6bke, Peter, 2008, S. 149

II.1. PI – Pfalzinstitut Klingenmünster

Das Pfalzinstitut ist eine Klinik für Psychiatrie und Neurologie in Klingenmünster in Deutschland. Dieses Institut behandelt unter anderem auch Kinder und Jugendliche, die psychische, psychosomatische und neurologische Krankheiten haben, aber auch psychische und soziale Verhaltensauffälligkeiten. Bei der Behandlung ist es dieser Einrichtung besonders wichtig, dass die ganze Familie in die Therapie miteinbezogen wird und wenn nötig auch andere Institutionen.¹⁸

II.1.1. ST-Band

Im November 2003 gründete das Pfalzinstitut die ST-Band, ein musiktherapeutischen und pädagogisches Gruppenangebot, welches sich seither kontinuierlich weiterentwickelt. Mitglieder der Band sind Kinder und Jugendliche mit expansiven Störungen. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber von Vorteil.

Die Probe findet einmal pro Woche statt und geprobt werden jene Songs, die vorher demokratisch ausgewählt wurden. Der Schwerpunkt der Bandarbeit ist das Auftreten vor Publikum. Diese Auftritte sind sehr wichtig für Jugendliche, da sie helfen, neue Interessen zu entdecken.

II.1.1.1. Aspekte aus der Sicht der Jugendlichen, die in der ST-Band sind

Durch die Mitgliedschaft in der Band wird besonders das Selbstbewusstsein und das Selbstvertrauen der Jugendlichen durch die neu gewonnenen Fertigkeiten gestärkt. Auch die Anerkennung nach einem Auftritt trägt dazu bei.

Der Umgang mit Stress- bzw. Frustrationstoleranz, wenn ein Stück nicht gleich so funktioniert, wie sie es gerne hätten, wird von den Mitgliedern als sehr positiv und lehrreich empfunden.

¹⁸ Vgl. <http://www.pfalzkrankenhaus.de/hilfen-und-behandlung/standort-suedpfalz/kinder-und-jugendpsychiatrie>, 24. Mai. 2009

Die Tatsache, dass nicht immer gleich alles funktioniert, fördert das Durchhaltevermögen der Gruppe und der Zuverlässigkeit, dass jeder seinen Part erfüllt, auch wenn einem nicht ganz danach ist.

Ein ganz wichtiger Punkt für die Jugendlichen ist auch, dass sie durch diesen Musikunterricht ein neues Hobby gefunden haben, welches alle langfristig verfolgen möchten.

Diese Gruppe hilft den Jugendlichen auch sich eine Identität und Anerkennung zu verschaffen. Gelingt dies, führt dies oftmals zu einer günstigen Prognose für die Zukunft, da sie sinnvolle und umsetzbare Beschäftigungsideen lernen. Dies bestätigt auch die Aussage eines Jugendlichen:

„Jetzt habe ich etwas gefunden, das mir Spaß macht und das mir dabei helfen kann, keine Straftaten zu begehen.“

II.1.1.2. Aspekte aus der Sicht der Therapeuten

Viele Jugendliche nehmen sich selbst oft nur verzerrt wahr und können sich nicht in andere hineinversetzen. Oft haben sie auch Defizite im Bereich der emotionalen Erlebnistfähigkeit und auch eine mangelnde Impulskontrolle. Aus diesem Grund treten in der Band schnell Schwierigkeiten auf, die aber „den Alltag widerspiegeln“ und im Zusammenspiel der Gruppe wieder gelöst werden.

Es gibt Lieder, bei denen leise und laut gespielt wird, nicht jeder immer mitspielt, ein Instrument solistisch in den Vordergrund gestellt wird. So wird den Mitgliedern gezeigt, wie man gemeinsam ein Musikstück „gefühlvoll“ gestalten kann. Solistische Passagen bieten die Möglichkeit der Individualisierung und Abgrenzung.

Jede Abweichung von den sozialen Normen in der Musik ist sofort hörbar und wird von den Jugendlichen sofort wahrgenommen und sie ordnen sich sofort wieder dem „guten Klang“ zuliebe unter.

Die sozialen Verhaltensweisen, die so gewonnen werden, können auf das Alltagsverhalten übertragen werden und somit leistet die Bandarbeit einen entscheidenden Beitrag zur Förderung sozialer Kompetenz.¹⁹

¹⁹ Vgl. Infozettel des Pfalzinstitut – Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie

II.2. Aufbauender Musikunterricht

Schulversuch in Kooperation von Musikschule und allgemein bildender Schule

II.2.1. Grundgedanke des Aufbauenden Musikunterrichts

Aufbauender Musikunterricht will die Weiterentwicklung des Musikunterrichts erreichen. Bei dieser Unterrichtsform steht das eigene Musizieren der Schülerinnen und Schüler viel mehr im Mittelpunkt als bisher. Grund der Umstrukturierung ist die Tatsache, dass man mit dieser Unterrichtspraxis negative Erfahrungen gemacht hat.

II.2.1.1. Negative Erfahrungen

- Es ist zwar eine Fülle an Unterrichtsmaterialien zum Klassenmusizieren vorhanden, jedoch wird ständig das Prinzip der Handlungsorientierung beschworen, jedoch selten gehandelt. Musikunterricht ist theoretische, analytisch und abstrakt
- Notenlehre und elementare Musiklehre frustrieren die Schüler
- Das Fach wird nicht ernst genommen

II.2.1.2. Vorteile des neuen Unterrichts

- Schüler sind mit hoher Motivation und Selbstverständlichkeit aktiv am Musikunterricht beteiligt und engagieren sich für den Musikunterricht
- Schüler erleben das motivierende Gefühl etwas zu erreichen, etwas zu können, was sie vorher nicht konnten, haben die Möglichkeit öffentlich aufzutreten und dafür Anerkennung bekommen

II.2.2. Verknüpfung verschiedener Praxisfelder im Unterricht

II.2.2.1. Praxisfeld 1: Vielfältiges Musizieren und musikbezogenes Handeln

- Musizieren: eigenes und gemeinsames spielen von Musik in verschiedenen Formen und Stilen rückt in den Mittelpunkt. Es können die verschiedensten Instrumente verwendet werden und so legt man Grundlagen für den Erwerb musikalischer Fähigkeiten.
- Musikbezogenes Handeln: geht über die Grenzen des eigentlichen Musizierens hinaus, bis in den Alltag der Kinder und Jugendlichen auf vielfältige, individuell sehr verschiedene Art und Weise. Sie hören Musik, wählen sie aus, stellen Bezüge zu ihre Gefühlen her, machen sich Gedanken über Musik, reden über Musik und Musiker, tanzen,

II.2.2.2. Praxisfeld 2: Musikalische Fähigkeiten aufbauen

Diese werden in diesem Unterrichtsmodell in unmittelbarer Verknüpfung mit dem musikalischen Gestalten schrittweise und gezielt gefördert. Ziel ist es, „musikalisch zu denken“.

II.2.2.3. Praxisfeld 3: Erschließung von Kulturen

Nur durch das Erleben von Musik kann man Erfahrungen wahrnehmen und den Prozess der Kulturerschließung in Gang zu setzen. Die Schüler sollen so viele Kulturen wie möglich erforschen und kennen lernen.

Darüber hinaus ist es wichtig, dass sich jeder entfalten kann und eine Identität entwickeln kann.

In so einem Vorhaben fließen verschiedene Formen musikalischen Gestaltens und musikbezogenen Handelns unter der Kultur erschließenden Perspektive übergreifender Ziel- und Aufgabenstellungen zusammen.

Aufbauender Musikunterricht ist der Aufbau von Fähigkeiten, vielfältiges Musizieren und musikbezogenes Handeln und auch die Erschließung der Kulturen.

II.2.3. Handlungsorientierung im Aufbauenden Musikunterricht

Handlungsorientierung kann auf zwei verschiedenen Ebenen gesehen werden:

- Ebene der Methode: Schüler lernen, indem sie handeln
- Ebene der Ziele: Schüler lernen, um handeln zu können

Zudem gibt es zwei Ebenen von Handlungen:

- abstrakte Ebene: singen, sich bewegen, hören, einen Rhythmus schlagen
- konkrete Ebene: an einem Geburtstag ein Lied singen, die Fußballmannschaft mittels Trommelwirbel anfeuern

Will der Musikunterricht nun die Schüler auf das Handeln vorbereiten, dann müssen sowohl abstrakte als auch konkrete Fähigkeiten vermittelt werden. Schüler müssen lernen

aktiv – bewusst – selbstbestimmend – sozial verträglich

mit Musik umzugehen.

Oft ist es schwer konkrete Handlungen durchzuführen und dies erfordert die richtige Motivation des Pädagogen.²⁰

Das Bild des Pädagogen hat sich in den letzten 30 Jahren auch stark verändert. Vor 30 Jahren war der Pädagoge die Person, die mit sicherer Hand nach Vorschrift und Noten spielt. Heute sieht die Charakterisierung ganz anders aus.²¹

²⁰ Vgl. Jank, Werner, Stroh, Wolfgang Martin, Aufbauender Musikunterricht– Königsweg oder Sackgasse? S. 1-4

²¹ Vgl. Plahl, Christine, Koch-Temming, Hedwig, 2008, S. 58-59

Der Pädagoge - aus früherer Sicht



Abbildung 1: Pädagoge aus früherer Sicht

Der Pädagoge - aus heutiger Sicht

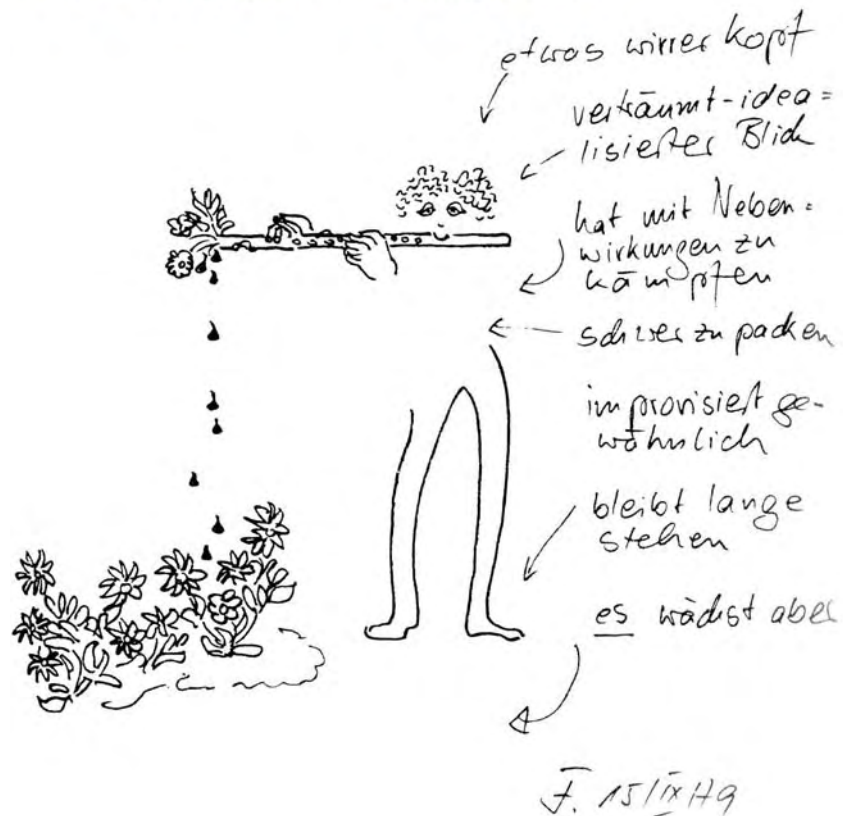


Abbildung 2: Pädagoge aus heutiger Sicht

II.2.4. Lernen im Aufbauenden Musikunterricht

Die zentralen Ausgangspunkte für das Erlernen von Musik sind hören, sich bewegen und Klänge erzeugen.

Von diesen Grundbereichen ausgehend, strebt man einen Musikunterricht an, in dem

- die musikalische Erfahrungsfähigkeit
- die musikalische Handlungsfähigkeit und das musikalische Können
- die Kenntnis von und das Wissen über Musik

schrittweise erweitert werden.²²

²² Vgl. Jank, Werner, Stroh, Wolfgang Martin, S. 4-6

III.1. Gefühlsausdruck im täglichen Leben

III.1.1. Wege, um mit Kindern Gefühle auszudrücken

Schon im Kleinkindalter lernen Kinder ihre Gefühle auszudrücken. Bereits im Kindergarten haben Kinder die Möglichkeit Gefühle mittels Instrumente auszudrücken. Dabei wird jedes Kind miteinbezogen und kann mit den verschiedensten Instrumenten experimentieren. Dafür werden oftmals Orff-Instrumente eingesetzt, die sie besonders gut

- zum freien Experimentieren und Musizieren bei Klangspielen
- zur Bewegungsbegleitung
- zum Begleiten von Liedern, rhythmischen Sprüchen, Gedichten, Geschichten, Bilderbüchern und Tänzen
- immer dann, wenn eine Einheit lebendiger und spannender gestaltet werden soll,

eingesetzt werden kann.²³

III.1.2. Gefühlsausdruck im Musikunterricht in der Schule

Das Konzept der Bläserklasse ist eine Form des Gefühlsausdrucks in der Schule. Mittels des Unterrichts lernt jedes Kind ein Instrument und dadurch entsteht eine Gemeinschaft und jedes Mitglied dieser Gemeinschaft erlebt Musik auf ganz besondere Art und Weise. In der Gemeinschaft ist es für viele Kinder leichter zu lernen außerdem ist es motivierender, als wenn man immer alleine spielt. Eine Bläserklasse dient auch zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und es hat sich auch gezeigt, dass dadurch die Lernbereitschaft erhöht wird.²⁴

Durch diesen gemeinsamen Unterricht, kann die ganze Klasse ihre soziale Kompetenz verbessern und gemeinsam ihre Stärken und Schwächen kennen lernen. Diese Erfahrung und deren Umsetzung ist für die Kinder von großer Bedeutung.

²³ Vgl. Wagner, Elisabeth, 2003, S. 10

²⁴ Vgl. Präsentation: Starterseminar Gföhl 2008, Folien 4-6

III.1.3. Gefühlsausdruck im Musikunterricht der Musikschule

In der Musikschule stehen oftmals das Lernen neuer Etüden und der Fortschritt im Unterricht im Vordergrund. Die Gefühle des Schülers zur Musik werden dabei manchmal vergessen oder einfach nicht beachtet.

Aus diesem Grund sollte der Pädagoge den Schüler in das Geschehen des Lernens einbeziehen und somit Lernen und Gefühlsausdruck zu kombinieren. Je nach Stimmung des Schülers können dabei die Stücke gewählt werden, die geübt werden und auch die Gefühle in einem Musikstück behandelt werden.

Heutzutage ist der Musikunterricht in der Musikschule mehr als neue Töne zu lernen, er ist auch Werkzeug zur Verarbeitung von Erlebnissen, Problemen, Gefühlen und Gedanken. Neben dem Ausdruck von Gefühlen, lernen die Musikschüler ganz unbemerkt soziale Kompetenzen, wie Selbstvertrauen (Ich kann das Stück spielen), Selbstbehauptung, Kontaktfähigkeit, etc. kennen und kann diese Fähigkeiten mitnehmen und hat dadurch so manchen Vorteil im späteren Leben. Pädagogen sind immer mehr damit konfrontiert hyperaktive Kinder, konsumverwahrloste Kinder, etc. eine Identität zu geben und ihnen die Zugehörigkeit in einer Gruppe zu ermöglichen.

III.1.4. Gefühlsausdruck von Jugendlichen bis ins hohe Alter

Musik ist die beste Möglichkeit seine Gefühle auszudrücken. Man kann dies überall und zu jeder Zeit machen, aber man darf nicht vergessen, es zu machen. Wir Menschen müssen unsere Gefühle in irgendeiner Art ausdrücken.

Aktiv zu Musizieren hat auch viele Vorteile für uns, da wir nicht nur unsere Gefühle wahrnehmen sondern auch unseren Körper fit halten, das Nervensystem fördern und unser Gehirn immer wieder trainieren. Man sollte nie auf das Musizieren vergessen oder es als unwichtig betrachten, denn im hohen Alter kann Musik für uns sehr bedeutend werden.

Musik gehört uns allen und wir sollten Musik machen, denn es bedeutet eine einzigartige Brücke zu seinen Gefühlen und Empfindungen und zu anderen

Menschen zu schaffen. Außerdem gibt es keinen unmusikalischen Menschen, denn sobald man mit Musik berührt wird oder Musik in einem entsteht ist man musikalisch.

III.2. Tipps um Musik bewusst zu genießen

- Genuss braucht Zeit und Raum: Machen Sie die schöne Nebensache zur Hauptsache!
Lassen Sie sich auf alles ein, was passiert, wenn Sie Musik hören.
- Jeder Stimmung bedarf es seiner eigenen Musik: Beobachten Sie Ihre Hörgewohnheiten. Wann hören Sie welche Musik?
- Trauen Sie sich: Versuchen Sie selbst einmal Musik zu machen oder zu singen. Es ist nicht wichtig ob es richtig oder falsch ist, aber das Gefühl es versucht zu haben, ist eine tolle Erfahrung. Lassen Sie beim Probieren ihrer Phantasie freien Lauf. Man ist nie zu alt, ein Instrument zu erlernen.
- Stimme erheben: Erleben Sie die besondere Form der Kommunikation, die durch Musik, indem Sie gemeinsam singen oder musizieren. Dies fördert soziale Beziehungen und steigert das Zusammengehörigkeitsgefühl, vor allem in der Familie.
- Die musikalische Zuneigungsbezeugung: Singen Sie Ihren Liebsten einmal etwas vor – egal welche Art von Lied. Erfinden Sie einen Text, Rhythmus und Melodien.
- Erlaubt ist, was gefällt: Was Sie hören, spielen oder singen, entscheiden Sie selbst.
- Entdecken Sie Neues: Gehen Sie und entdecken Sie Musik und Musikarten. Tipps bekommen Sie im Internet, im Fachhandel oder über Freunde und Bekannte.
- Mut zur Stille: Zwingen Sie sich nicht Musik zu machen oder zu hören. Das Bedürfnis nach Musik muss wachsen und meist kommt es aus der Stille.
- Lärm vermeiden: Töne und Klänge, die Sie als unangenehm empfinden, erzeugen im Körper Stress und machen langfristig krank. Vermeiden Sie also störende oder unnötige Geräuschquellen.
- Ohren schonen: Zu lauter Musikgenuss kann langfristig zu ernsthaften Gehörschäden führen, daher immer etwas leiser stellen, als es gerade angenehm ist.²⁵

²⁵ Vgl. Rhythmus für die Seele, in: Gesund und Leben in Niederösterreich, Nr. 12/2008, S. 40

Zusammenfassung

Schon der Fötus im Mutterleib ist in der Lage Musik zu fühlen, indem er sich von ihr beruhigen oder beunruhigen lässt.

Ein Neugeborenes teilt sich durch Musik mit und so erhält Musik einen besonders hohen Stellenwert in der Entwicklung und im Leben des Menschen. Durch Musik lernen wir nicht nur unsere Gefühle auszudrücken, sondern wir lernen auch wie wichtig es ist, sich in einer Gruppe unterzuordnen und wir lernen soziale Kompetenzen, die für das Berufsleben von sehr großer Bedeutung sind.

Auch im Alter spielt Musik noch eine große Rolle, denn sie hilft uns zu erinnern, an das Schöne, was wir erlebt haben. Diese Erinnerungen sind besonders wichtig für ältere Menschen, denn sie lebten in einer Zeit, wo Gefühle ein Tabu-Thema waren.

Der Mensch braucht Musik und sollte nie vergessen, Musik zu machen. Sie verbinden uns mit unserem Inneren und mit anderen Menschen. Es ist die einfachste Form der Kommunikation und eine der schönsten Dinge, die wir in unserem Leben haben.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Pädagoge aus früherer Sicht.....	18
Abbildung 2: Pädagoge aus heutiger Sicht	19

Literaturverzeichnis

Bruhn, Herbert, Kopiez, Reinhard, Lehmann, Andreas C.: 2008, Musikpsychologie, Das neue Handbuch: Rowohlt Taschenbuch, S. 551, 555-556

Fidgor, Helmutz, Rübke, Peter: 2008, Das Musizieren und die Gefühle, Instrumentalpädagogik und Psychoanalyse im Dialog: Schott Verlag, S. 149

Holzinger, Fritz: 1984, Sonderpädagogik: Österreichischer Bundesverlag, S. 289

Plahl, Christine, Koch-Temming, Hedwig u.a.: 2008, Musiktherapie mit Kindern, Grundlagen – Methoden – Praxisfelder: Huber Verlag, 2. Auflage, S. 24-29, 58-59

Schoenebeck, Mechthild von, Reiß, Gunter, Noll, Justus: 1994, Musiklexikon, Daten, Fakten und Zusammenhänge: Cornelsen Scriptor, S. 221

Wagner, Elisabeth: 2003, Orff-Instrumente kennenlernen, Ideen zur Jahresplanung mit Klanggeschichten, Liedern und Tanzspielen, Don Bosco Verlag, 5. Auflage, S. 10