

Das Regulative Musiktraining nach Schwabe

Inhalt

Einleitung.....	1
Ziele des Regulativen Musiktrainings.....	2
Das Trainingsprinzip	5
Hinweis auf Erfahrungen aus der kognitiven Verhaltenstherapie	8
Durchführung des Trainings	9
Trainingsmotivation	9
Übungen zur Vorbereitung auf das eigentliche Training	10
Qualität der Musikwiedergabe.....	10
Körperhaltung.....	10
Zeitdauer und Zeitpunkt des Trainings.....	11
Phasen der einzelnen Trainingssitzung	11
Wann und wo kann man trainieren?.....	11
Kurzübung	12
Musikauswahl.....	12
Kurzberichte nach der Durchführung von Trainingssitzungen.....	13
Abschließende Bemerkungen zum Verhältnis des Regulativen Musiktrainings zum tradierten und philosophischen Wissen um die Seele	13
Literatur.....	14

Einleitung

Musik löst Emotionen aus, auf einem direkten Weg oder indem sie Erinnerungen weckt, die mit Gefühlen verbunden sind. Musik kann selbst ein Erlebnis sein, verändert Stimmungen, regt Erinnerungen an, stärkt Wünsche und Handlungsantriebe. Arthur Schopenhauer (1788 – 1860) drückte das so aus: „Das unaussprechlich Innige aller Musik, vermöge dessen sie als ein so ganz vertrautes und doch ewig fernes Paradies an uns vorüberzieht, so ganz verständlich und doch so unerklärlich ist, beruht darauf, dass sie alle Regungen unseres innersten Wesens wiedergibt, aber ganz ohne die Wirklichkeit und fern von ihrer Qual“ (1996, S. 368). Hesse (2003) zieht ein Schichten-Modell der Persönlichkeit heran und erläutert den Einwirkungsweg über den Körper (z.B. Aktivierung durch Tanzmusik, Beruhi-

gung durch das Wiegenlied u.a.) und die Psyche. Vermittelt durch Ästhetik und Assoziationen, jedoch in ganzheitlicher Weise, können Ängste verschwinden, Spannungszustände sich lösen u.a.m. Geeignete Musik aktiviert den Willen und die psychophysische Bereitschaft der Persönlichkeit zur Selbstregulation. So wundert es nicht, dass Musik zu therapeutischen Zwecken eingesetzt wird. Auch aus der Sonderpädagogik sind das Musizieren und Musikhören nicht wegzudenken. „Musiktherapie beruht auf der Erfahrung, dass Musik seelische Erlebnisse auslösen kann und in belastenden Lebenssituationen zu einer Besserung führt ... In der Musiktherapie gibt es eine große Anzahl verschiedener Ansätze. Heilpädagogische Anwendung fand (z.B.) die Orff-Musiktherapie mit eigens konzipierten Instrumenten ...“ (Biewer, 2009, S. 91). Die Anwendungen reichen bis zum Singen als bewährte Hilfestellung für flüssiges Sprechen (vergleiche die Sprechleistungsstufen beim Stottern).

Man unterscheidet die *aktive* und die *rezeptive* Musiktherapie. Bei der aktiven Therapie nutzt der Klient ein Instrument und soll sich mit seiner Hilfe intuitiv und spontan ausdrücken. Die Beherrschung des Instruments oder Notenkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Häufig spielt der Therapeut auf seinem Instrument mit. Bei der rezeptiven Musiktherapie führt der Klient die Musik nicht selbst aus, sondern hört einer musikalisch Darbietung zu.

Das Regulative Musiktraining nach Schwabe, dem sich dieser Beitrag widmet, nutzt das Hören von Musik für prophylaktische und gesundheitsfördernde Ziele bei erwachsenen Personen. Es wurde vor mehr als 25 Jahren als Anleitung zur gezielten Selbstentspannung entwickelt und in der kleinen Schrift „Entspannungstraining mit Musik“ dargestellt (Schwabe, 1987). Zur Unterscheidung von Musiktherapie und Musiktraining schreibt der Autor: „Regulatives Musiktraining gehört zu den Verfahren, die wir als Modifizierungen der Regulativen Musiktherapie verstehen und beschrieben haben (...). Diese psychologische Entspannungsmethode ist also aus der Regulativen Musiktherapie hervorgegangen. Trotz der Tatsache, dass hier das gleiche Prinzip eines Wahrnehmungstrainings zugrunde liegt, handelt es sich um ein eigenständiges Verfahren, das auch wesentliche Unterschiede zur Regulativen Musiktherapie hat.“ (Schwabe, 1994, S. 201). Regulative Musiktherapie ist Therapie. Dagegen wendet sich das Regulative Musiktraining an Personen, die psychisch zwar belastet sein können, jedoch keinen Therapiebedarf haben. Die „Durchführung der Regulativen Musiktherapie (ist) an das Vorhandensein eines Therapeuten gebunden, der in der Regel mit einer Patientengruppe das therapeutische Geschehen erarbeitet und lenkt“ (ebenda, S. 201). Dagegen kann das Regulative Musiktraining „bei entsprechendem Interesse und der dazu notwendigen Beharrlichkeit aus der Kenntnisnahme der schriftlichen Darstellung selbst erarbeitet werden ...“ (ebenda). Theoretische Grundlagen, Erfahrungen und Forschungsergebnisse zur „Regulativen Musiktherapie“ (RMT) wurden von Schwabe und Röhrborn (Hrsg., 1996) publiziert. Hauptkapitel des Buches beschäftigen sich mit der RMT „als zentrale Methode eines symptomzentrierten Gruppenpsychotherapiekonzepts“ und vertiefen die Beziehungen zu Elementen der Rational-emotiven Therapie und zum Kathymen Bilderleben.

Im Folgenden werde ich das Regulative Musiktrainings nach Schwabe (1987, 1996) darstellen, aber auch bestimmte Akzentuierungen vorschlagen. Im Studium der sonderpädagogischen Psychologie an der Universität Potsdam wurden Studierende in das Regulative Musiktraining eingeführt. Die dabei gewonnenen Erfahrungen sollen hier einfließen.

Ziele des Regulativen Musiktrainings

Schwabe nennt „drei Zielbereiche, die zu erarbeiten und danach je nach Bedarf anzusteuern ... sind. Im Einzelnen handelt es sich um

- Regulierung von Fehlspannung,
- Mobilisierung der Emotionalität und des Wohlbefindens,
- Aktivierung schöpferischer gedanklicher Prozesse“ (1996, S. 205).

Der Autor erläutert diese Zielbereiche wie folgt (1996, S. 205f.): *Fehlspannung* meint Verspannung oder aber Abgespanntsein bzw. Erschlaffung sowohl im psychischen als auch im körperlichen Bereich. Das Training soll die Auflösung solcher Fehlspannungen fördern. Der *Mobilisierung der Emotionalität und des Wohlbefindens* werden drei Zielrichtungen zugeordnet: 1. Veränderung einer negativ getönten Stimmungslage (nicht durch Wegschieben und Verdrängen bzw. Nicht-Wahrhaben-Wollen, sondern durch Annehmen, Wahrnehmen und Ausklingenlassen des vorhandenen Gefühlszustandes). 2. Erweiterung und Vertiefung eines positiven Erlebens und Wahrnehmens. Die Wahrnehmung soll sich im Laufe der Zeit anreichern. Damit ist ein verbessertes Wohlbefinden verbunden. 3. Erweiterung und Vertiefung der ästhetischen Genussfähigkeit (Genuss als Bestandteil eines sinnerfüllten Lebens). Die *Aktivierung schöpferischer gedanklicher Prozesse* beinhaltet die Freisetzung gedanklicher Ressourcen im Zustand des Regulativen Musiktrainings, der eng daran gebunden ist, dass sich eine innere Produktion vollzieht, die nicht unter Leistungsdruck steht. Das Bewusstsein befindet sich in einem Zustand des Ungestörtseins, frei von willentlicher Gegenregulation. „Über den hier charakterisierten Zustand ist schließlich auch eine Veränderung gedanklicher Zustände möglich. Wir verstehen darunter die Auflösung festgefahrener Gedanken, die sich quasi im Kreise drehen, ohne Ziel bzw. Ergebnis zu erreichen. Die Auflösung erfolgt durch das akzeptierende Wahrnehmen dieses Gedankenknäuels“ (Schwabe, 1996, 206).

Regulative Musiktherapie kann ausgeprägte psychovegetative und psychosomatische Symptome nicht beseitigen. Hier liegen ihre Grenzen. Bei einer solchen Symptomatik (z.B. vermehrtes Schwitzen, niedriger Blutdruck, Reizbarkeit, nervöse Herz- oder Magenbeschwerden, Schmerzsyndrome, körperliches Unwohlsein, Ein- und Durchschlafstörungen) ist eine Therapie erforderlich. Regulatives Musiktraining kann aber präventiv eingesetzt werden und bei einer Symptomatik ohne Krankheitswert Erleichterungen herbeiführen. Die Ziele der *Mobilisierung der Emotionalität und des Wohlbefindens und der Aktivierung schöpferischer gedanklicher Prozesse* gehen noch darüber hinaus, indem positive Innensichtperspektiven gestärkt werden. *Innensichtperspektive* meint die subjektive Anschauung der eigenen Lebenssituation (vgl. Groeben, Wahl, Schlee & Scheele, 1988).

Das Attribut „regulativ“ im Begriff „Regulatives Musiktraining“ ist erstens angemessen, weil eine allgemeine Spannungsregulierung und die Auflösung von Stress und Angst, beabsichtigt werden. Dieser Aspekt der Regulation steht bei Schwabe (1987) im Vordergrund. Zweitens kann das Regulative Musiktraining die *Selbstregulation* unterstützen und verbessern. Selbstregulation bezeichnet jene psychischen Vorgänge, mit denen Menschen ihre Aufmerksamkeit, Emotionen, konkurrierende Motive und weitere Impulse steuern, um bestimmte Handlungsziele zu erreichen. Im Unterschied zur Selbstkontrolle, die mit einer angestregten Selbstbeherrschung und Überwindung negativer Gefühle verbunden ist, geschieht Selbstregulation in weitgehender Übereinstimmung mit sich selbst (vgl. Kuhl, 2001; Kuhl & Beckmann, 1994). Indem das Training die Selbstregulation verbessern soll (die sich mit dem Selbst und der eigenen Persönlichkeit konform geht), kann es auch als Selbstregulatives Musiktraining bezeichnet werden. Ich vertrete eine solche mögliche Akzentuierung des Trainingsgedankens.

Andererseits gibt es vom „Regulatives Musiktraining“ ausgehende Entwicklungen, die in eine andere Richtung gehen und den Regulationsaspekt zumindest nicht in den Vordergrund stellen. So schreibt

die Musikerin und Sozialmusiktherapeutin B. Fürstenberg, ihre Klienten ansprechend: „Ich benutze diesen Begriff, um die wissenschaftliche Quelle, Struktur und Leitfaden nicht zu leugnen, zum anderen aus Dankbarkeit für wichtige Erfahrungen in der Ausbildung, und um Ihnen meine Kompetenz nachzuweisen. Die Sache, die mit diesem Begriff bezeichnet wird, ist für mich allerdings ein Vorgang, den ich eher als **Selbsterfahrung oder Wahrnehmungstraining mit Musik** bezeichnen möchte. Als ich es in der Ausbildung erlebte, hatte ich das Gefühl, etwas zu tun, das ich schon kenne und das mir jetzt bewusster wird. ... Das Angebot besteht im Grunde darin, sich auf ein Erleben einzulassen. / Die Einzelsitzung besteht aus einem Wechsel von Musikhören, Beschreiben und Reflektieren. Die kontinuierliche (nicht unbedingt tägliche) Durchführung des Trainings regt einen inneren Entwicklungsprozess an. Das vertiefte Wahrnehmen der Musik und Ihrer selbst mit Körper, Gedanken und Gefühlen eröffnet Ihnen ein weites, reiches Feld, das einer scheinbar übermächtigen Außenwelt gleichberechtigter gegenüberstehen kann.“ (Fürstenberg, 2009).

Ich gehe davon aus, dass das Ziel des Regulativen Musiktrainings den jeweiligen Bedürfnissen angepasst werden kann. Jede und jeder Trainierende wird die persönlich wichtigen Schwerpunkte setzen. Dabei gibt es aber eine Gemeinsamkeit, in der sich die meisten Studierenden, die das Training durchgeführt haben, einig waren: Das übergeordnete Ziel des Trainings besteht darin, etwas stärker als es sonst in der jeweiligen Lebenssituation möglich wäre, zu sich zu kommen bzw. Herr im eigenen Haus zu werden. Was heißt das? „Zu sich kommen“ heißt stärker „Herr im eigenen Haus werden“ und dies bedeutet, die eigene Tätigkeit und die eigenen Innenwelt wirksam beeinflussen zu können (Selbstregulation). Wir werden meist oder auch prinzipiell nicht durch Vernunft bzw. kognitive Prozesse gesteuert. Das Basale und letztlich Entscheidende sind die Bedürfnisse und Emotionen. Diese Aussage negiert nicht, dass kognitiv erfasste und begründete Normen aktiv befolgt werden und größtes Gewicht haben. So ist zum Beispiel die sogenannte „Goldene Regel“ tief und recht verhaltensbestimmend verankert („Was du nicht willst, dass man dir tu’, das füg’ auch keinem anderen zu!“; in ähnlicher Form bei Konfuzius, in der Lutherbibel, in Quellen der Antike und des Judentums zu finden). Aber es bleibt beim Vorrang des Emotionalen und Affektiven: In der Ontogenese bildet sich die Verhaltenssteuerung relativ spät heraus; kleine Kinder agieren ausschließlich impulsiv. Gefühle sind vor den Gedanken da, sie sind unmittelbar gegeben. Gedanken sind abhängig; erst über eine „zweite Schleife“ können Gedanken Gefühle beeinflussen. Gefühle erfährt man zu einem beträchtlichen Teil; man kann sich ihnen zunächst nicht entziehen und ist ihnen immer *auch* ausgeliefert. Das Handeln wird durch emotionale und Gefühlszustände angetrieben (Bedürfnisse sind Gefühle des Mangels an etwas) und ständig verändert. Wer „Herr im eigenen Haus“ wird, gewinnt Einfluss auf diese Prozesse, indem er seine Gefühle reguliert. Dabei kann immer nur ein gewisser Grad der Gefühlsbeeinflussung erreicht werden. Als Moment der Besinnung dient das Regulative Musiktraining einer Beruhigung; es kann eine innere Befriedung erleichtern und Möglichkeiten freilegen, Gefühle zu regulieren, z.B. indem man sich „kleine“ positive Erlebnisse bewusst macht.

Das Trainingsprinzip

Regulatives Musiktraining nutzt einige der vielfältigen Wirkungswege des Musikhörens. Es ist nichts völlig Ungewohntes. Darin besteht ein Vorteil. Auch im Konzertsaal können die Gedanken von der intensiven Aufnahme der Musik abschweifen und die Aufmerksamkeit sich auf Körperempfindungen und Gefühle richten. Aber das Musikhören im Konzertsaal ist selbstverständlich nicht per se ein regulatives Musiktraining. Wer einer musikalischen Darbietung lauscht, hat das Ziel, diese Musik aufzunehmen und auf sich wirken zu lassen. Wer Regulatives Musiktraining durchführt, hat die Musik im oben genannten Sinne zu nutzen (Regulierung von Fehlspannung, Mobilisierung der Emotionalität und des Wohlbefindens, Aktivierung schöpferischer gedanklicher Prozesse). Er verwirklicht diese Ziele, indem er ein interessantes Trainingsprinzip umsetzt. Worin besteht dieses Trainingsprinzip?

„Das Trainingsprinzip wird realisiert durch das Trainieren einer bestimmten Aufmerksamkeitshaltung, die sich auf drei Aufmerksamkeitsbereiche richten kann. Die Aufmerksamkeit soll dabei ohne Willensanstrengung zwischen der Wahrnehmung der Musik, der Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Wahrnehmung der vorhandenen Gedanken, Gefühle und Stimmungen pendeln. Dieses Verhalten kann auch als beobachtendes Geschehenlassen verstanden werden, in dem Sie nicht gegen die Wahrnehmungen, insbesondere die unangenehmen agieren, sondern diese durch beobachtendes Abstandnehmen ausklingen lassen.

Durch das Nicht-Gegenreagieren auf mögliche vorhandene körperliche und psychische Spannungssituationen, also den Verzicht darauf, Entspannung durch Willensanspannung (Konzentration) herbeiführen zu wollen, sowie durch die Erweiterung des Wahrnehmungsraumes auf einen dreidimensionalen Wahrnehmungsbereich – Musik, eigener Körper, Gedanken und Gefühle – vollzieht sich quasi als Resultat eine Veränderung von Spannung im Sinne einer Regulierung, die als Abbau körperlicher und psychischer Missempfindungen oder auch als Aktivierung bei Abgespanntheit wahrgenommen werden.

Eine wichtige Funktion bei diesem Vorgang hat die Musik. ... Durch die Wahrnehmung der in der Musik vorhandenen melodischen, rhythmischen und harmonischen ‚Figuren‘ kann sich Ihre Aufmerksamkeit von der eigenen Spannungssituation wegwenden. Die Wahrnehmung wird also erweitert. Dabei kann die Musik Ihre eigenen Gefühle anregen sowie bildhafte Vorstellungen in Ihnen wecken... Wichtig ist, dass die Wahrnehmung der Musik ohne willentliche Anspannung oder die Erwartung, Musik möge Sie entspannen, erfolgt. Erwartung von Entspannung, so haben wir schon betont, verhindert das Eintreten von Entspannung.

Wahrnehmung demgegenüber bedeutet ja Sichöffnen und Sichinteressieren. Das ist eine spezifische, für das Regulative Musiktraining typische aktive Leistung. Erwartung, dass die Musik mich entspannt, bedeutet im Gegensatz dazu Passivität!“ (Schwabe, 1986, S. 37f.).

Zur Wahrnehmung des Körpers kann die Aufmerksamkeit in verschiedene Regionen geschickt werden (Fokussierung). Sie kann sich zunächst an den Auflageflächen orientieren, also auf die Stellen, an denen der Körper die Sitzfläche berührt. Kribbeln, Wärme- oder Kälteempfindungen, Verspannungen, Missempfindungen können innerlich „betrachtet“ werden. „Auch hier gilt das Prinzip des beobachtenden Geschehenlassens. Verspannte Körperfunktionen können am ehesten dann zur Ruhe kommen, sich also regulieren, wenn sie nicht durch willentliche Beeinflussung daran gehindert werden“ (Schwabe, 1987, S. 39). Hier bestehen große Unterschiede zum Autogenen Training, wo die Entspannung der Körperfunktionen autosuggestiv ausdrücklich herbeigeführt wird.

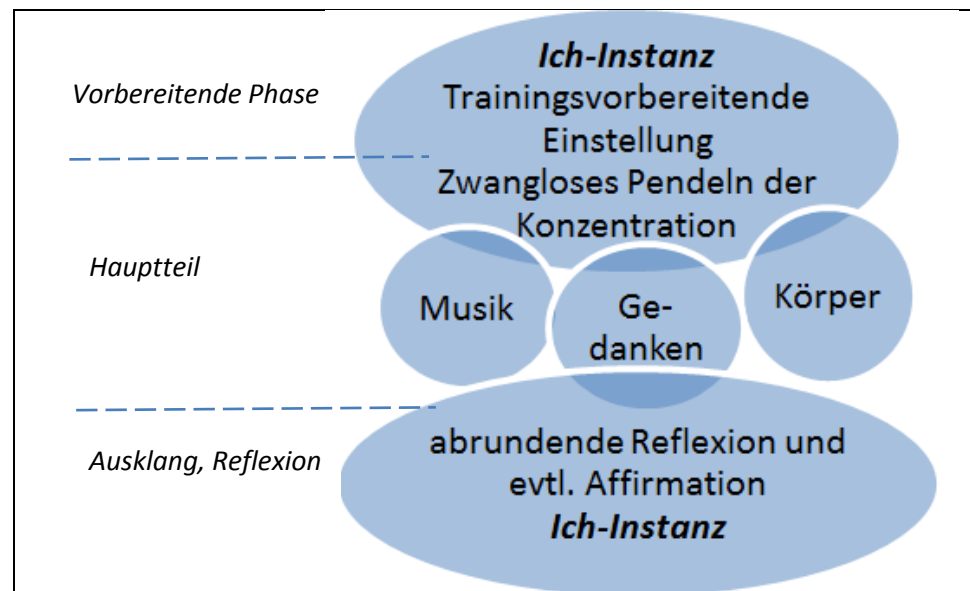
Das Prinzip des Geschehenlassens gilt auch für unangenehme Gedanken, Gefühle und Stimmungen. „Verstehen Sie sich also quasi während des Trainings als ihr eigener Zuschauer!“ (Schwabe, 1987, S. 39). Geschehenlassen bedeutet nicht erdulden. Ein Abbrechen ist jederzeit möglich.

„Die eigentliche Leistung bei der Verwirklichung des Prinzips des Regulativen Musiktrainings besteht nicht darin, möglichst viel und intensiv wahrnehmen zu wollen, sondern sich möglichst vorbehaltlos bzw. wertungsfrei den konkreten, aber auch vagen und verschwommenen Wahrnehmungen zu überlassen“ (Schwabe, 1987, S. 40).

Hier stellt sich die Frage, ob eine erweiterte Zielstellung, die die Stärkung und Harmonisierung der Selbstregulation anspricht, dem Prinzip des Geschehenlassens widerspricht. Meiner Meinung nach ist das nicht der Fall. Zu den Wahrnehmungen gehören auch die Wahrnehmungen von eigenen Absichten (die ja zu den Gedanken gehören). Die trainierende Person verfolgt mit dem Regulativen Musiktraining nicht (nur) nur Absicht, sich vorbehaltlos und wertungsfrei den konkreten Wahrnehmungen zu überlassen; sie hat auch den Wunsch, stabiler, gelassener zu werden, Bewältigungsstrategien zu entwickeln o.ä. Wenn die oder der Trainierende sich der Wahrnehmung eigener Wünsche und Absichten überlässt, so werden bisher blockierte, verdrängte, verbogene, behinderte, selbstzensierte Wünsche und Absichten entfaltet und bewusster (elaboriert). Dies steht noch in Übereinstimmung mit dem Trainingsprinzip des Geschehenlassens. Allerdings möchte ich davon abraten, das Prinzip des Geschehenlassens zur Nagelprobe der Reinheit des Trainings zu erheben. An der Stelle, an der der Trainierende sich der Wahrnehmung und damit verbundenen Entfaltung seiner Absichten überlässt, gibt es keine Grenze zum Übergang in eine aktive, handlungsorientierte Position.

Dieses Trainingsprinzip wird in der Abbildung 1 dargestellt:

Abbildung 1:
(Selbst-)Regulatives
Musiktraining



Nach Schwabe soll die Aufmerksamkeit zwischen der Wahrnehmung der Musik, den Körperempfindungen und den eigenen Gedanken, Gefühlen, Stimmungen pendeln. Damit das geschehen kann, muss es eine übergeordnete Steuerung und Beobachtung geben, die dieses Pendeln wahrnimmt, eingeleitet, gesteuert wird. Diese Instanz bezeichnen wir hier als *Ich-Instanz*. Auch die Bezeichnung „Innerer Beobachter“ ist berechtigt. In der Abbildung steht er über den drei Wahrnehmungsrichtungen. Die Ich-Instanz wirkt aktiv in Richtung einer in sich ruhende Aufmerksamkeit. Sie erzeugt einen

Abstand zur aktuellen Außensituation und Konzentration nach innen, ist wach und befürchtet nichts. Sie regelt oder steuert das zwanglose Pendeln auf „Musik“, „Körper“ und „Gedanken“. Diese Instanz bestimmt z.B.: „Ich richte meine Aufmerksamkeit jetzt auf die Beine, diese sind heute recht schwer, ich werde dies jetzt genauer wahrnehmen.“, „Ich habe jetzt eine Feinheit dieses Musikstücks gehört, die mir noch nicht zuvor noch nicht bewusst war.“, „Jetzt hänge ich diesem Gedanken nach ...“. Eine solche Ich-Instanz wird im Konzept von Schwabe vorausgesetzt, dort aber kaum thematisiert. Meiner Meinung nach kann das Regulative Musiktraining gerade dadurch weiter gewinnen, dass die übergeordnete Steuerung noch mehr durchdacht wird. Die Gedanken, denen das Training Raum gibt, können allmählich positiven Charakter gewinnen, also ein „Zu-sich-selbst-kommen“ beinhalten. Wir leben in einer Zeit, in der sehr viele Bilder, verbale Informationen und rasch wechselnde Anforderungen, die zudem oft unklar oder widersprüchlich sind, auf den Menschen einströmen. Das Ausgeliefertsein kann so weit gehen, dass der Mensch nur noch den jeweiligen Kräftefeld der Informationen und Einflüsse gehorchend außengesteuert funktioniert und sein authentisches Sein verschwunden ist. Er kann kaum noch erkennen, woran ihm wirklich gelegen ist, was er wirklich möchte; er ist ein Opfer der vielen suggestiven Kräfte. Um zu sich selbst zu kommen, sind Ordnen und Verarbeiten, Klären, Weglassen und Wichten notwendig, wofür der Mensch einen ungestörten inneren Raum benötigt. Das Regulative Musiktraining kann einen solchen Raum bieten. Es kann zum authentischen Leben, zum aufrechten Gang beitragen, indem die eigenen Kräfte und Ressourcen besser gesehen und gestärkt werden.

Ich stimme, wie bereits erwähnt, der Forderung Schwabes zu, die Aufmerksamkeit beobachtend auf die Gedanken, Gefühle und Stimmungen zu richten. Gleichzeitig aber kann dabei dem Wunsch Raum gelassen werden, Gedanken zu ordnen und zu klären. Unseren Erfahrungen zufolge kann es von Nutzen sein, dass die trainierende Person sich vor dem Einschalten der Musik (vor dem „Pendeln“) überlegt, ob sie ihre Gedanken während des Trainings zwanglos auf ein bestimmtes Thema richten möchte, zum Beispiel auf Themen wie „Stimmung“, „Erholung“, „Ausgeglichen sein“, „Informationen abschirmen“, „Ruhe genießen“, „Achtsam sein“. Daraus können sich später (wie von selbst) stärkende Affirmationen (positive Zielvorstellungen) ergeben, wie „Ich bin ausgeglichen und vertraue mir.“, „Ich bin innerlich unabhängig und lebe authentisch.“ Solche Themen, Affirmationen oder Ideen gewinnen Kraft, wenn sie mit einem Vorstellungsbild verbunden sind, welches das Thema verkörpert und „in den Geist stellt“. Das kann das Bild einer mehr oder weniger abstrakten Modellperson des Verhaltenszuges oder der psychischen Eigenschaft sein, aber auch die anschauliche Vorstellung eines Handlungs- oder Konfliktlösungsschemas, die Erinnerung an einen entsprechenden gut gelungenen Handlungsstrang, ein Gemälde oder Symbol, also Bewusstseinsinhalte bis hin zu Imaginationen, die das Thema bzw. die handlungsbezogene Zielvorstellung verkörpern können. Namentlich die Phase des Ausklings nach dem Musikhörens kann diese zwanglos zum Inhalt haben - jedoch nur, wenn sich diese Gedanken und Vorstellungen in angenehmer Weise einstellen. Das Regulative Musiktraining hat auch ohne Affirmationen einen hohen Wert, es sollte lediglich in dieser Richtung offen gehalten werden.

Anschaulichen positiven Zielvorstellungen werden in der Psychotherapie genutzt und spielen etwa beim Motivationstraining eine große Rolle. Sie beinhalten die innere Orientierung auf eine eigene Verhaltensweise oder Reaktion, auch auf ein Aussehen. Ein Beispiel ist die anschauliche Vorstellung, wie man aussehen würde, wenn man schlanker wäre, ein anderes ist die lebendige Modellvorstellung einer selbst gewünschten eigenen Verhaltensweise, etwas des Reagierens in einer Situation, die bisher häufig belastet hat und in der man nicht gut reagiert hat. Im Sport hat sich das Verfahren des mentalen Trainings bewährt. Das ist eine Übung des Bewegungsablaufs in der Vorstellung.

Die anschaulichen positiven Vorstellungen eigener Verhaltenszüge können allmählich mit einem Zeichen verbunden werden, z.B. dem Zusammenballen der rechten Hand zur Faust. Im Alltag kann das Zeichen in Ernstsituationen genutzt werden, um die positive Vorstellung zu aktualisieren, wenn das erforderlich ist. Für einen Menschen, der zum Beispiel den Wunsch hat, sein Essverhalten besser als bisher zu steuern, wäre eine solche Ernstsituation gegeben, wenn es schwierig wird, das Essverhalten unter Kontrolle zu halten, wenn also das vorgestellte eigene Reagieren in einer bestimmten Situation wünschenswert ist. Hat er die Vorstellung mit dem Zusammenballen der rechten Hand zur Faust assoziiert, so kann er in dieser Situation die Hand zur Faust ballen und dadurch das positive Vorstellungsbild des eigenen Handelns oder Seins hervorrufen. In einem anderen Beispiel aktualisierte der Trainierende eine Haltung des allgemeinen Wohlwollens und der Freundlichkeit und Ausstrahlung von innerer Ruhe, die er mit dem Vorstellungsbild einer Person verband, die hierfür ein ideales Modell war.

Schwabe nennt neben den Wahrnehmungsbereichen „Musik“ und „Körper“ den Bereich „Gedanken, Gefühle, Stimmungen“. Wir lassen die „Gefühle und Stimmungen“ aus der Bezeichnung des letztgenannten Bereiches weg. Der Trainierende wird sich *gedanklich* auch mit seinen Stimmungen und Gefühlen beschäftigen und Gedanken haben per se emotionale Wertigkeiten. Daher reicht es aus, den Bereich mit dem einen Begriff zu bezeichnen.

Hinweis auf Erfahrungen aus der kognitiven Verhaltenstherapie

Bei ichtnahen, verletzenden Empfindungen haben völlig dysfunktionale Gedanken eine Chance sich festzusetzen (z.B. „Was immer ich tue, ich werde nicht akzeptiert.“, „Niemand mag mich.“). Kognitive Verhaltenstherapie sah ihr Ziel bisher hauptsächlich darin, solche schädliche Gedanken zu beseitigen. Sie will dysfunktionale Kognitionen und falsche Glaubenssätze durch positive, unterstützende Kognitionen ersetzen und hat dafür Methoden entwickelt.

Neuerdings wird aber von Befunden berichtet, die Bedenken erzeugen (Knuf, 2011, S. 21 ff.). Zum Beispiel sollten Personen sich die Kognition aneignen „Ich bin ein liebenswerter Mensch“. Sie sollten sich dies vergegenwärtigen. Gemessen wurden die Auswirkungen entsprechender Übungen auf das Befinden. Die Personen, die ein positives Selbstbild hatten, fühlten sich nach den Übungen noch besser, während es den Personen mit eher negativem Selbstbild noch schlechter ging. Eine allgemeine Erfahrung besteht darin, dass Gedankenunterdrückung oft einen „ironischen Effekt“ hat: Durch den Versuch, einen störenden Gedanken zu unterdrücken, rückt er erst recht in den Mittelpunkt der inneren Beschäftigung. Dies wird auch als Weißer-Bär-Effekt bezeichnet; der Versuch, nicht an den weißen Bären zu denken, schlägt fehl (Kreislauf von unerwünschten Gedanken, Unterdrückung, Stress usw.). Deshalb zeigt sich die kognitive Verhaltenstherapie aufgeschlossen, die unerwünschten Gedanken zuzulassen, aber sich bewusst zu werden, dass es nur Gedanken sind und keine Realität. In der sog. Acceptance and commitment Therapy (ACT) sollen Gedanken nicht bekämpft, sondern als das erkannt werden, was sie sind: Gedanken, einfach nur Gedanken. Es geht in dieser neueren Therapieform der kognitiven Therapie um die Verbesserung der „metakognitiven Bewusstheit“ (Hayes, Strosahl & Wilson, 2010). Es soll wahrgenommen werden, dass Gedanken zunächst nur Gedanken sind, die auch in die Irre führen können.

Wie diese Therapieform schlägt auch das Regulative Musiktraining vor, sich in bestimmter Weise der Wahrnehmung von Gedanken zu überlassen und setzt darauf, dass das Training die metakognitive

Bewusstheit verbessert und eine übersteigerte Emotionalisierung von Gedanken mindert - und somit allmählich dysfunktionalen Gedanken den Nährboden entzieht.

Durchführung des Trainings

Trainingsmotivation

Sich vorzunehmen, das Training durchzuführen, ist die eine Sache, die möglichst regelmäßige Durchführung eine ganz andere. Die Selbstverpflichtung („Ich will das Regulative Musiktraining durchführen!“) und die Planung, wie das geschehen soll, sind wichtig, aber nicht hinreichend. Wer für die Durchführung auf eine Selbstkontrolle (willensgesteuerte Überwindung von Widerständen) angewiesen bleibt, wird kaum zu einer regelmäßigen Durchführung kommen. Eine hinreichende positive Motivation ist Voraussetzung des Trainingserfolgs. Die Motivstärke kann selbst beeinflusst werden.

- *Erstens* hängt die Motivstärke von der *Anziehungskraft* des Trainings ab: Gefällt dem Trainierenden das Training? Gibt es ihm auch unmittelbar etwas? Welche positiven Wirkungen hat er bereits erfahren? Die Attraktivität des Trainings steigt, indem die trainierende Person das Üben genießt und sich die positiven Wirkungen bewusst macht, auch indem sie sich mit der tragenden Idee des Trainings beschäftigt und diese an die persönliche Situation und das, was ihm wichtig ist, anpasst. Wichtig ist die das Offen-Sein für neue Erfahrungen in den verschiedenen Wirkungsdimensionen.
- *Zweitens* hängt die Motivstärke von der *Beherrschung des Trainingsvorganges* ab: Weiß die trainierende Person, wie sie das Training durchführen kann? Hat sie dabei bereits bestimmte Fertigkeiten entwickelt? Arrangiert sie die äußeren Bedingungen so, dass das Training ohne Schwierigkeiten passt (räumlich, zeitlich, soziale)? Die Trainingsbeherrschung muss bewusst angestrebt werden, wenn nötig auch mit einer gewissen Selbstkontrolle und Selbstverpflichtung, das Training auszuprobieren und es sich anzueignen.
- Schließlich wird man *drittens* nur dann trainieren, wenn *konkurrierende Motive* nicht stärker sind (gegenläufiger Motivationsfaktor). Wer zum Beispiel unter extremem Arbeitsdruck steht, vergisst leicht, dass ein kurzes Training der Regenerierung seiner Kräfte dienen kann und auch zeitlich effektiv ist. Trainingsverhindernde Situationen müssen erst einmal als solche erkannt werden. Gut ist es, seine Trainingsabsicht in der Familie bekannt zu geben und um Verständnis zu werben. Dadurch fällt die Befürchtung weg, sich möglicherweise bloßzustellen, was zur Trainingsvermeidung führen würde. Mögliche konkurrierende Motive (verhindernde Situationen) werden abgeschwächt, wenn die Trainingssituation zeitlich, räumlich und technisch völlig unkompliziert in den Alltag eingebaut wird. Man sollte sich auch bewusst machen, dass die Hetze und Hektik des Alltags ohne Entspannungsphasen nur noch größer würde. Die knapp 25 Minuten, die für ein Musiktraining erforderlich sind, sind eine gut angelegte Zeit intensiver Erholung.

Manche Trainierende führen das Training an Tagen oder in Wochen, in denen sie sehr stark und mit vielen Anforderungen belastet sind, nicht durch, obwohl sie seinen Nutzen theoretisch sehen. Sind sie weniger belastet, trainieren sie auch dagegen regelmäßiger. Dies ist nicht bedenklich. Ein innerer Zwang, das Training unter allen Umständen durchzuführen, würde dazu führen, dass dieses letztlich als weitere Aufgabe gesehen würde, die zu den vielen anderen Verpflichtungen hinzukommt. Das aber widerspricht dem Sinn des Trainings. Deshalb sollen Phasen der Trainingsabstinenz nicht als „Misserfolg“ verbucht werden. Das Training anwenden wird, wer spürt, dass dies zur inneren Ausge-

glichenheit und Leistungsfähigkeit beiträgt, zur eigenen Persönlichkeit (mit den Vorlieben und Bedürfnissen des Umgangs mit sich selbst) passt und der gegebenen Lebenssituation entspricht.

Übungen zur Vorbereitung auf das eigentliche Training

„Gedanken vorbeiziehen lassen“. Manchen Trainierenden bereitet die Rolle des Beobachters der eigenen Gedanken Schwierigkeiten, so dass die innere Beobachtung während des Musiktrainings flüchtig bleibt. Durch eine gesonderte Übung außerhalb des Musiktrainings kann die Fokussierung der Aufmerksamkeit auf die Gedanken trainiert werden. Anleitung:

„Setzen Sie sich an einen ruhigen Ort, schließen Sie die Augen und beobachten Sie Ihre Gedanken. Dabei können Sie sich vorstellen, dass Ihre Gedanken wie ein Zug an Ihnen vorbeifahren – auf jedem Waggon ein Gedanke. Nehmen Sie den Gedanken wahr und stellen Sie sich vor, wie der Wagen weiter fährt, ist schließlich ein nächster kommt. Sie können sich alternativ auch Wolken an einem blauen Himmel vorstellen oder Blätter, die auf einem Fluss dahin schwimmen“ (Hayes u.a., 2004, nach Psychologe heute, April 2011, S. 24.)

Bei der Wolken-Vorstellung kann sich der Trainierende in seiner „Ich-Instanz“ (siehe Abbildung 1) über diesen Wolken fühlen. Die Haltung des „Gedanken-Vorbeiziehen-lassens“ kann im Tagesablauf in passenden Situationen eher beiläufig eingenommen werden.

Stein-Übung. Einige Trainierende nutzen beim Regulativen Musiktraining einen Stein, den sie mit der Hand umschließen und fühlen. Er dient ihnen als Symbol und Stütze für die innere Sammlung, für das „Bei-Sich-Seins“, vielleicht auch als „Verkörperung der inneren Kraft und Stärke“. Kleine „Mutmachsteine“ haben sich bei Kindern sehr oft bewährt und können auch Erwachsenen dabei helfen, eine Haltung einzunehmen, die sie assoziativ und ganz individuell mit dem Stein verbinden („Ich schaffe das!“, „Ich sehe das Licht am Ende des Tunnels.“, „Ich entspanne mich.“). Außerhalb des Musiktrainings kann der Stein auch für positive Zielbilder (Vorstellungen des eigenen Tuns) stehen, die man sich vergegenwärtigen will, indem man den Stein fühlt.

Vorerfahrungen im Autogenen Training erweisen sich m.E. als förderlich für die Wahrnehmung der Körperempfindungen. Sie können bewirken, dass sich das Schweregefühl oder Wärmegefühl zum Beispiel in den Armen oder den Beinen auch während des Regulativen Musiktrainings einstellt. Hier soll, dem Prinzip des Geschehenlassens folgend, nicht gegengesteuert werden. Ein Entspannungseffekt kann sich auch auf diese Weise zeigen. Wenn Schwere- und Wärmegefühl ausgeprägt sind, soll die Rücknahme am Ende des Regulativen Musiktrainings wie beim Autogenen Training erfolgen (Arm ein paar Mal mit energischem Ruck beugen und strecken - tief ein- und ausatmen - Augen öffnen).

Qualität der Musikkwiedergabe

Durch Aufnahmen, auf denen ein Rauschen und Knacken zu hören ist, wird das Training beeinträchtigt. Deshalb muss Wert auf eine hohe Qualität der Aufnahme bzw. Wiedergabe gelegt werden. Durch die Verwendung von geeigneten Kopf- oder Ohrhörern werden Umgebungsgeräusche abgeschirmt. Die Lautstärke muss individuell eingestellt werden (ausprobieren).

Körperhaltung

„Es kann im Liegen und im Sitzen trainiert werden. Sie sollten eine Ausgangslage wählen, die Sie für bequem halten. Sie können diese Haltung auch während des Trainings korrigieren, wenn Sie dazu das Bedürfnis verspüren. Je weniger Sie sich zu einer Haltung zwingen, desto eher werden Sie die für Sie gelösteste Körperhaltung herausfinden und realisieren lernen“ (Schwabe, 1987, S. 41). Ein besonders weicher Sessel oder eine sehr weiche Liegefläche erschweren die muskuläre Entspannung.

Zeitdauer und Zeitpunkt des Trainings

Schwabe unterscheidet zwischen Situation, in der das Training erlernt wird, und Situationen, in der das Training angewandt wird, und hält für die Lernphase ein Zeitlimit von 20 bis 25 Minuten für wichtig (1987, S. 46). Der Zeitpunkt im Tagesablauf, an dem das Training durchgeführt werden soll, muss individuell bestimmt und kann variiert werden.

Unseren Erfahrungen zufolge ist es auch in der Anwendungsphase erstrebenswert, wenigstens 15 Minuten für das Training auszuschöpfen, besonders wenn man die Phase des Reflektierens und Nachklingens für wichtig hält.

Eine generelle Empfehlung für die Trainingshäufigkeit ist nicht möglich. Ein tägliches Training wirkt gut; auch ein weniger regelmäßiges Training lohnt sich. Ein gelegentliches Ausfallen des Trainings muss nicht demotivierend wirken.

Phasen der einzelnen Trainingssitzung

Die Abbildung nennt drei Phasen der Trainingssitzung. Das einzelne Training kann in die Phase der Vorbereitung, die Phase des Abspielens der Musik und die Phase der inneren Nachbereitung gegliedert werden.

Die *Vorbereitungsphase* dient den „technischen“ und anderen äußeren Vorbereitungen und der inneren Einstellen auf das Training. Bevor die Musik beginnt, sollte man sich ein wenig sammeln und innerlich ordnen. Die innere Einstellung besagt etwa: „Ich sitze bequem, Gleich werde ich die Musik einschalten und in meiner Aufmerksamkeit pendeln zwischen Musikhören, meinem körperlichen Empfindungen und den Gedanken. Alles ist bereit. Ich freue mich.“ Die vorbereitende Phase kann, wenn sich entsprechende Fertigkeiten entwickelt haben, kurz und technisch sein.

Die *Phase des Musikhörens*, die aus dem Wahrnehmen der Musik, der Körperempfindungen und Gedanken besteht, wird durch die Länge der Musikstücke bestimmt (8 bis 14 Minuten) und endet mit der Zurücknahme. Diese besteht in einem genießerischem Sich-Strecken und Dehnen des Körpers, also einem Anspannen der Muskulatur, dem Öffnen der Augen, wenn sie geschlossen waren und einen tiefen Durchatmen, evtl. mehrmals.

Zum Abschluss gönnt man sich zwei oder mehr Minuten für ein *Nachklingen und eine Rückschau*. In dieser Phase wird der Zustand äußerer Ruhe beibehalten. Der Trainierende kann über den Verlauf der Trainingssitzung nachdenken: Wie gefiel mir die Musik? Womit beschäftigten sich meine Gedanken? Richtete die Wahrnehmung sich auch auf Körperempfindungen? Diese Nachbereitung kann auch der Bildung oder Festigung von anschaulichen positiven Zielvorstellungen dienen. Die Reflexionsphase kann unter Umständen beiläufig erfolgt, auch als Reminiszenz nach dem Training. In der Regulativen Musiktherapie findet in der Regel anstelle einer solchen Phase des Nachklingens eine Auswertung in der Gruppe statt.

Wann und wo kann man trainieren?

Eigentlich kann das Regulative Musiktraining angewandt werden, wo und wann immer die soziale Situation dies gestattet. Ein gewisses „Für-sich-sein-können“ ist die Voraussetzung. Geübte Trainierende habe keine Schwierigkeiten, in Pausenzeiten und z.B. auch bei Zugfahren abzuschalten und sich auf das Training zu konzentrieren. Es ist ihnen sogar möglich, die Fahr- und Umgebungsgeräusche einzubeziehen und beim Pendeln die akustische Wahrnehmung darauf zu richten (als bewusst gewählte Geräuschkulisse).

Kurzübung

Wer das Regulative Musiktraining beherrscht, d.h. die Prozesse des Pendelns der Aufmerksamkeit und der damit verbundenen inneren Sammlung verinnerlicht hat, kann Kurzübungen durchzuführen, die nur wenige Minuten in Anspruch nehmen. Hier ruft er sozusagen die innere Haltung des Regulativen Musiktrainings ab und realisiert eine Besinnungspause von wenigen Minuten, in der er seine Aufmerksamkeit auf die gerade vorhandenen Körperempfindungen, seinen psychischen Zustand (Gedanken, Gefühle, Stimmungen) und die Musik (oder die Umgebungsgeräusche) richtet.

Musikauswahl

„Besonders geeignet ist Instrumentalmusik und hier wiederum vor allem Orchestermusik. Vokalmusik würde zu sehr an den Textinhalt binden und somit den erlebnisrahmen einschränken. Demgegenüber gibt uns Orchestermusik einen größeren Erlebnisspielraum. / Wir können die Musik für das Regulative Musiktraining in zwei große Gruppen einteilen. Die eine Gruppe umfasst Musik, die vornehmlich besinnlichen Charakter hat. Die andere Gruppe umfasst Musik, deren Charakter wir als dramatisch oder aktivierend bezeichnen können“ (Schwabe, 1987, S. 53 f.). Welche Musik eher anspannend oder entspannend wirkt, hängt freilich auch vom situativen Befinden, den Hörgewohnheiten und der Vertrautheit eines Musikstückes ab. Die Wirkungen eines Musikstücks unterscheiden sich von Person zu Person und sie sind bei einer Person nicht immer gleich. Lebendige, spannungsvolle Musik kann auch entspannen, meist beruhigend wirkende Musik kann aktivieren. Auf musikalische Charakteristika weist Hesse (2003) hin: Große Lautstärke und Lautstärkeänderungen sowie starke Akzente wirken aktivierend, geringe wirken beruhigend. Schnelles Tempo und häufiger Tempowechsel aktivieren, gleichmäßiges Tempo in- und unterhalb der Herzfrequenz beruhigen. Wichtige für die Wirkungen sind auch die Tonhöhenumfänge und -intervalle und der Klangcharakter. Unbedingt sollte die Musikauswahl persönliche Vorlieben berücksichtigen.

In der Lernphase empfiehlt es sich, über viele Trainingssitzungen bei einem Musikstück zu bleiben (und es allmählich immer differenzierter aufzunehmen und wirken zu lassen). In der Phase der Beherrschung des Trainings kann häufig gewechselt werden, eventuell auch täglich.

Beispiele für *instrumentale Musik*

- Albrechtberger-Konzer-Adagio
- Bach: Oster-Oratorium (BWV 249): Adagio
Toccat & Fugue In D Minor, BWV 565
English Suite #6 In D Minor, BWV 811 - Prelude und Gavotte
- Beethoven: Konzert für Klavier, Violine, Violoncello und Orchester, 1. Satz;
6. Sinfonie "Pastorale": 1. Satz
Klavierkonzert, Nr. 5, Es-Dur: 2. Satz; Romance Nr.2 In F, Op. 50;
Violinkonzert in D, Op. 61, 2. Satz;
7. Sinfonie: 1. Satz (Poco Sostenuto, Vivace)
- Brahms: Violinkonzert in Concerto in D-Dur: 2. Satz
- Bruckner: 2. Symphony in c-moll, 2. Satz
- Dvorak: 8. Sinfonie G-Dur, 1. Satz;
9. Sinfonie in E Minor, "Von der Neuen Welt", 2. Satz
- Grieg: Peer Gynt Suite Nr. 1, 1. Morgenstimmung / Two Elegiac Melodies, II. The Spring
- Haydn: Konzert für Violine und Orchester G-Dur (HOB VIIA): 1. Allegro Moderato

- Mozart: Klavierkonzert Nr.23 In A, 1. Satz;
Konzert für Flöte, Harfe Und Orchester, C-Dur, 2, Satz;
Konzert für Violine und Orchester Nr. 3 in G-Dur, 2. Satz;
Konzert für Violine und Orchester Nr. 5 in A-Dur, 2. Satz;
Sinfonie Nr. 29 A-Dur KV 201, 1. Satz
Konzert für Flöte und Orchester in G-Dur, K 313 - 2. Adagio Ma Non Troppo
Cassation G-Dur KV 63: Adagio
- Schubert: Streichquartett in D-Moll, "Der Tod und das Mädchen", 2. Satz oder 1. Satz
- Schumann: 1. oder 3. Sinfonie, jeweils 1. Satz;
Klavierkonzert in A-Moll, 3. Satz
- Sibelius: Der Schwan von Tuonela, Op. 22/3

Kurzberichte nach der Durchführung von Trainingssitzungen

- Es ist zwar nicht schlimm, beim MT einzuschlafen, jedoch kann darin nicht seine Zielstellung bestehen. Im Liegen kann ein Einschlafen leicht geschehen. Das Ziel besteht im „Zu sich kommen“ und der damit verbundenen inneren Ordnung, Ruhe und Anreicherung. Heute habe ich programmgemäß das *Violinkonzert in D von Beethoven (2. Satz)* angehört (A.S. Mutter). Dominierend war die Musik. Gelegentlich geschah eine Hinwendung der Aufmerksamkeit zum Körperlichen. Schwere und Wärmegefühl in beiden Armen traten ein. Gedanken waren mehr Hintergrundgedanken, Hintergrundaufmerksamkeit, gedankliche Beschäftigung mit Zielen des Regulativen Musiktrainings. Für die Gedanken ist die Phase nach dem Verklingen der Musik wichtig. Reihenfolge der Rücknahme: Augen aufschlagen, tief Luft holen, Fäuste Ballen und aneinander drücken.
- Mozart Klavierkonzert, Nr. 23, A-Dur. Musik war angenehm, weniger fesselnd als die gestrige. Atmung relativ flach. Eher Gedankenketten stellten sich ein. Die bildhafte Idee, die Gedanken *unter sich* auf Wolken dahinziehen zu lassen, konnte festgehalten werden. Ich hatte die Überlegung, in Zukunft für die Gedanken während des Trainings vorher ein philosophisches Thema zu wählen.
- Gedanken drehten sich um verschiedene unerledigte Dinge, die eigentlich geringes Gewicht haben. Das zeigt die Unfreiheit, die Bindung durch irgendwelche zu erledigende Dinge. Gleichzeitig stellt sich das Gefühl ein, dass die vorhandene Zeit nicht reichen würde, um alles zu schaffen. Es gibt tatsächlich eine Art Gefängnis durch zu Erledigendes. Stein kann auch „Vehikel“ der Kurzentspannung sein. Musik: Mozart: Konzert für Violine und Orchester Nr. 5 in A-Dur, Adagio. Die Musik war sehr schön, ruhig. Man denkt mehrfach, die letzten Takte seien bereits ertönt und sollte sich deshalb auf die Schlusstakte einstellen (diese vorher anhören, damit sie im Ohr sind). Körperlich waren kaum Verspannungen zu spüren.

Abschließende Bemerkungen zum Verhältnis des Regulativen Musiktrainings zum tradierten und philosophischen Wissen um die Seele

Regulatives Musiktraining zeichnet sich dadurch aus, dass es an kulturelle Gewohnheiten anknüpft und nicht ungewohnt erscheint.

Dabei verdient das Herangehen einen Bezug zu meditativen Haltungen und Praktiken, die vom Buddhismus her bekannt sind. Das Geschehen-Lassen, die Konzentration auf das gegenwärtige Erleben, die Lösung von auf die Zukunft gerichteten Bedürfnislagen, die differenziert aufnehmende Wahrnehmung, die Konzentration auf das innere Sein und seine Anreicherung sind zentrale Elemente des Musiktrainings und auch von Buddhismus her bekannt. In der Annahme und Charakterisierung des „inneren Beobachters“ zeigt sich eine gewisse Annäherung an spirituelle Übungen, in denen die „Disidentifikation“ als ein zentrales Element betrachtet wird.

Erinnert sei auch an Schopenhauers Forderung, sich nicht stärker als unabdingbar von der Dringlichkeit der Bedürfnisse regieren zu lassen. Der Philosoph wünschte sich eine Zeit, in der indische Weisheit nach Europa zurück strömt und zu einer Grundveränderung in Umgang mit sich selbst beiträgt (Schopenhauer, 2010, S. 121).

In aktuellen Formen der Achtsamkeitsschulung wird diese Empfehlung angewandt. Analog kann das Prinzip des (Selbst-) Regulativen Musiktrainings darin gesehen werden, dass der Trainierende in Ruhe, Gelassenheit und Achtsamkeit durch Gedanken, Gefühle, Stimmungen und Körperempfindungen hindurchgeht und dabei durch Musik positive Anregungen zum differenzierteren Wahrnehmen innerer Zustände aufnimmt. Das Wahrnehmen der Musik hilft beim Spüren, Bewusstwerden und Regulieren eigener Gefühle.

Wer unter Meditation Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen versteht, die beruhigend und spannungslösend wirken und das „Im Hier und Jetzt sein“ anstreben, kann Regulatives Musiktraining als einen Zugang zur Meditation sehen, jedoch sollte dieser Anspruch nicht überfrachtet werden. Meditative Zielstellungen wie „Stille“, „frei von Gedanken sein“ oder „Leere“ werden im Regulativen Musiktraining nicht verfolgt.

Das Regulative Musiktraining fördert die Haltung des *Seins* (im Unterschied zur Haltung des Habens i.S. eines „Immer mehr“), an der Erich Fromm so viel lag und in der der Mensch sich von einer überwertigen Orientierung auf äußere Werte (Macht, Ruhm, finanzieller Reichtum) löst, zugunsten der Dominanz einer Existenzweise, in der er seine Fähigkeiten produktiv nutzt, zwischenmenschliche Beziehungen pflegt und mit sich im Reinen ist. Diese Unterscheidung stellt Fromm in seiner Schrift „Haben und Sein“ dar, wobei er wesentliche Wurzeln in der westlichen Philosophie und im Buddhismus sieht (Fromm, 2010). Das Regulative Musiktraining ist ein glücklicher Versuch, die Sehnsucht nach Ruhe und innerer Balance mit einer aktiven Haltung des Seins zu verbinden. Weit über eine bloße Entspannungstechnik hinausweisend nutzt es eigene Kulturtraditionen. Es kann ein Begleiter in bestimmten Lebensphasen sein, auf den gern zurückgreift, wer das Training erlernt und seine Wirkungsweise erfahren hat.

Literatur

- Biewer, Gottfried (2009). Grundlagen der Heilpädagogik und Inklusiven Pädagogik. Klinkhardt.
- Decker-Voigt, H., Oberegelsbacher, D. & Timmerbach, T. (2008). Lehrbuch Musiktherapie. Stuttgart: UTB.
- Fromm, E. (2010). Haben oder Sein. München: DTV.
- Fürstenberg, 2009. <http://individuelle-gesundheit.eu/2009/08/05/was-ist-regulatives-musiktraining/>
- Groeben, N., Wahl, D., Schlee, J. & Scheele, B. (1988). Forschungsprogramm Subjektive Theorien. Eine Einführung in die Psychologie des reflexiven Subjekts. Tübingen: Francke.
- Harrer, G. (Hrsg., 1982). Grundlagen der Musiktherapie und Musikpsychologie. 2. Aufl. Stuttgart u.a.: Fischer.
- Hayes, S.C., Strosahl, K.D. & Wilson, K.G. (2010). Akzeptanz- und Commitmenttherapie in der KVT. Weinheim, Basel: Beltz.
- Hesse, H.-P. (2003). Musik und Emotion. Wissenschaftliche Grundlagen des Musik-Erlebens. Wien, New York: Springer.
- Knuf, A. (2011). Schluss mit zu viel Denken. Psychologie heute. April 2011, S. 21-25.
- Schopenhauer, A. (1996). Die Welt als Wille und Vorstellung. Erster Band. Frankfurt am Main und Leipzig: Insel-Taschenbuch.
- Kuhl, J. (2001). Motivation und Persönlichkeit. Göttingen: Hogrefe.
- Kuhl, J. & Beckmann, J. (1994). Volition and personality. Action and state orientation. Seattle: Hogrefe & Huber Publishers

- Schopenhauer, A. (2010). Das große Lesebuch. Herausgegeben von R. Safranski. Frankfurt am Main: Fischer-Taschenbuch.
- Schwabe, C. & Röhrborn, H. (1996). Regulative Musiktherapie. Entwicklung, Stand und Perspektiven in der psychotherapeutischen Medizin. 3., überarbeitete und erweiterte Auflage. Jena und Stuttgart: Gustav Fischer Verlag.
- Schwabe, C. (1996): Regulatives Musiktraining als Prophylaxe. In C. Schwabe & H. Röhrborn, Regulative Musiktherapie. Jena und Stuttgart: Gustav Fischer Verlag, S. 201-207.