

DIE WIRKUNG VON MUSIK AUF UNSERE MENTALE GESUNDHEIT

HILBES EMMY

5c1

2023-2024



Inhaltsverzeichnis

Einleitung

- Warum habe ich dieses Thema gewählt?
- Was brachte mich dazu Kinderpsychiaterin werden zu wollen?

Kapitel 1

- Welche Rolle spielt Musik für uns Menschen?

Kapitel 2: Musik und unsere Psyche

- Die Wirkung von Musik auf die Psyche
- Die Wirkung von Musik auf das Gehirn
- Musik und Stressbewältigung

Kapitel 3: Musiktherapie

- Definition
- Anwendungen der Musiktherapie
- Wann sollte man eine Musiktherapie machen?
- Was sollte man bei einer Musiktherapie beachten?
- Formen der Musiktherapie

Kapitel 4: 7 Tage 7 Musikrichtungen

- Auswertung

Kapitel 5: Schlussfolgerung

Einleitung

Warum habe ich dieses Thema gewählt?

Musik ist ein fester Bestandteil meines Lebens als Musikerin und deshalb natürlich wichtig. Musik begleitet mich jeden Tag und hilft mir, mich während dem Lernen zu konzentrieren oder auch beim Einschlafen.

Musik hat eine beruhigende Wirkung wenn ich gestresst bin oder mich irgendwo nicht wohl fühle. Deswegen möchte ich herausfinden, warum Musik so einen Einfluss auf uns und unsere mentale Gesundheit hat.

Was brachte mich dazu Kinderpsychaterin werden zu wollen?

Ich finde Psychologie sehr interessant und habe gelesen, dass immer mehr Kinder und Jugendliche psychische Hilfe benötigen. Ich möchte in Zukunft diesen Kindern und Jugendlichen professionelle Hilfe geben, damit sie sich besser fühlen. Das Wohlbefinden unserer Kinder und Jugendlichen ist wichtig und eine ernst zu nehmende Angelegenheit.

Ich interessiere mich ebenfalls für die Musiktherapie, deswegen fand ich dieses Thema interessant nachdem bereits ich über die allgemeine Psyche der Kinder und Jugendlichen geschrieben habe.

Kapitel 1: Welche Rolle spielt Musik für uns Menschen?

Die Musik hat einen Einfluss auf zahlreiche physikalische Vorgänge im Körper: Sie verändert den Herzschlag, beeinflusst Atemfrequenz und Blutdruck und wirkt sich auf Muskelspannung und Hormonhaushalt aus. So kann Musik uns glücklich machen oder auch mal traurig. Manche Stimmen können beruhigen, entspannen, Erinnerungen wachrufen und sogar Schmerzen lindern. Dies sind Auswirkungen der Musik auf uns Menschen.

Der Grund dafür liegt in der natürlichen Reaktion auf musikalische Klänge, die, in passender Harmonie, auf das limbische System einwirken eben dort, wo Emotionen entstehen.

Hier befindet sich auch das Schmerzempfinden, das durch Ausschüttung von schmerz-kontrollierenden Betaendorphinen zurückgedrängt wird, wie z.B: bei sanften, ruhigen oder auch fröhlichen Klängen. Diese begünstigen die Ausschüttung von Noradrenalin, welches wiederum dem Stresshormon Cortisol entgegenwirkt.

Also kurz geschrieben ist Musik wichtig für uns Menschen. Sie löst Emotionen aus, weckt Energie, motiviert und bringt uns zusammen. Musik kann außerdem auch Erinnerungen wachrufen. Wie z.B bei Menschen die an Demenz leiden. Manche behaupten dass Musik das letzte ist was unser Gehirn vergisst. Menschen mit Demenz können sogar noch Lieder singen, die sie als Kleinkinder gehört haben.

Quelle: www.hannoversche.de



Kapitel 2: Die Wirkung von Musik auf uns

Die Wirkung von Musik auf die Psyche

Musik kann auf die Psyche und auf verschiedene psychische Prozesse einen starken Effekt haben.

Welche das sind, weiß Clemens Wöllner, Professor für Systematische Musikwissenschaft an der Universität Hamburg: „Die wohl stärkste psychische Wirkung von Musik ist ihr Einfluss auf unsere Emotionen. Das ist für viele Menschen sogar einer der Hauptgründe, warum sie Musik hören“, sagt Wöllner. Manchmal frage er unter seinen Studierenden nach, was ihnen spontan einfallt, wenn sie an Musik denken. „An erster Stelle taucht in den Antworten sehr häufig das Wort ‚Emotionen‘ auf.“

Hören Menschen Musik, um damit Emotionen hervorzurufen, dann verfolgen sie dabei meist eine von zwei Strategien: Entweder sie wählen Stücke, die zur aktuellen Stimmungslage passen, oder sie hören eine bestimmte Musik, die gewisse Emotionen auslöst, die sie zwar gerade nicht empfinden, aber gerne empfinden möchten. Kompensationsprinzip sagen Musikwissenschaftlerinnen und Musikwissenschaftler dazu.

„Vor allem empathische Menschen hören gerne mal traurige Musik, weil sie sich besonders gut in die Gefühle anderer hineinversetzen können, wie Studien gezeigt haben“, sagt Wöllner. „Außerdem ist Musikhören ein sicherer, geschützter Raum. Wir können für eine gewisse Zeit auch eher negative Emotionen wie Traurigkeit oder Angst erleben.“

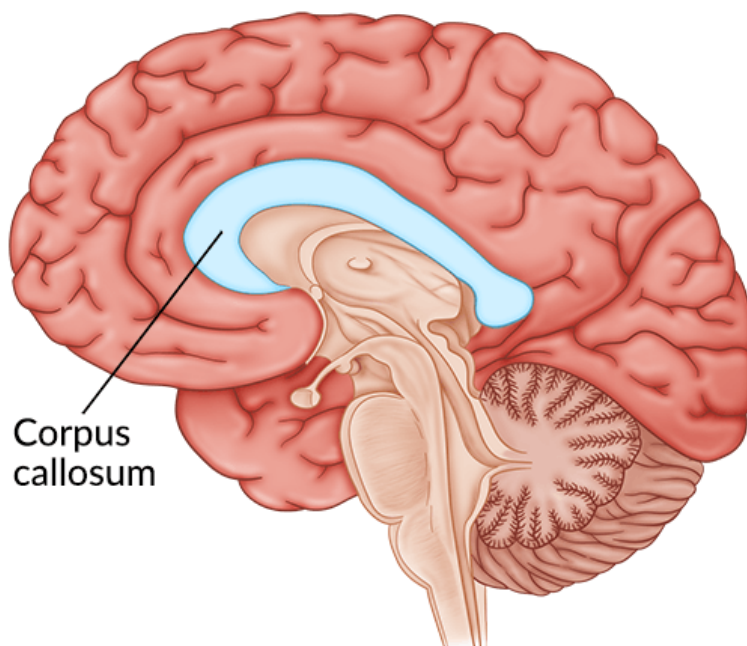


Gleichzeitig wissen wir dabei, dass die Situation nicht real traurig oder bedrohlich für einen selbst ist.“

Es ist auch erwiesen, dass durch Musik, besonders aber durch das eigene Musizieren, Neuvernetzungen der Nervenzellen im Gehirn gebildet werden. Diese bleiben dem Menschen ein Leben lang erhalten. Bei Profimusikern wirkt sich das intensive Musizieren auf ihre Hirnstruktur aus.

Der Balken, das sogenannte **Corpus callosum**, das beide Gehirnhälften miteinander verbindet und die Koordination und Interaktion bewirkt, ist bei ihnen deutlich stabiler ausgeprägt. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass in unserem Gedächtnis jene Region, in der Musik gespeichert wird, vergleichsweise länger intakt ist als in den Regionen, die zum Beispiel für das autobiografische Erinnerungsvermögen zuständig sind.

Quelle: www.barmer.de

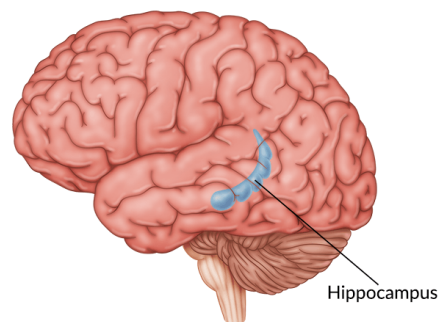


Das Corpus callosum: www.flintrehab.com

Die Wirkung von Musik auf das Gehirn

Außer auf die Gefühlslage wirkt Musik noch auf eine ganze Reihe weiterer Prozesse und Funktionen. Der Einfluss von Musik auf das Gedächtnis ist besonders stark und dort seien vor allem die mit Emotionen zusammenhängende Amygdala (auch als Mandelkern bezeichnet, ist eine paarig angelegte neokortikale Struktur des limbischen Systems. Sie ist an emotionalen Reaktionen sowie der Speicherung von Gedächtnisinhalten beteiligt.), oder der an Gedächtnisprozessen beteiligte Hippocampus aktiv, wenn Menschen Musik hören.

Das Hippocampus ist eine paarige Hirnstruktur, die zum limbischen System gehört.



Binnen Bruchteilen von Sekunden findet da ein Abgleich statt, ob man das Stück schon mal gehört hat, ob es mit einer spezifischen Situation oder Lebensphase verknüpft ist. Manchmal muss man nur ein paar Töne hören und man kommt sofort in die Stimmung, die man vor 20 oder 30 Jahren hatte. Das ist in der Forschung als ‚Casablanca-Effekt‘ bekannt, benannt nach dem Film, in dem dasselbe Musikstück die Protagonisten immer wieder an vergangene Zeiten erinnert.

Neben dem limbischen System sind beim Musikhören aber noch viele andere Gehirnregionen aktiv. Das Bewegungszentrum etwa: Scheinbar instinktiv beginnt man hier oder dort mal im Takt zu schnippsen oder mit dem Fuß zu wippen. Auch das Sehzentrum kann aktiviert werden. Zum Beispiel, weil ein bestimmtes Lied gewisse Bilder in einem weckt, die man mit dem Stück verbindet.

Ebenso kann der präfrontale Cortex beteiligt sein, wenn man konzentriert einem Lied folgt, um etwa seine Ästhetik zu bewerten. Und schließlich kann Musik auch die Zeitwahrnehmung beeinflussen: Hören wir Musik, die wir gerne mögen oder die Emotionen in uns auslöst, vergeht die Zeit scheinbar schneller.

Quelle: www.barmer.de

Musik und Stressbewältigung

Musik ist seit langer Zeit quer durch alle Kulturen und gesellschaftliche Schichten ein wichtiger Bestandteil des Lebens und aus dem Alltag kaum wegzudenken.

Dass sie dabei auch nachweislich positive Effekte auf Körper und Geist hat, wurde inzwischen mehrfach nachgewiesen. So ist beispielsweise messbar, dass bestimmte Musikstücke dazu beitragen, den Puls zu senken und die Atmung ruhiger werden zu lassen. Musik wirkt also entspannend und das unter Umständen sogar in einem ähnlichen Ausmaß wie Beruhigungsmittel. Außerdem löst Musik ohne große Umwege Emotionen aus, also wird Musik auch gezielt in Form von Musiktherapie zum Abbau von Stress eingesetzt.

Stress wiederum ist in unseren hektischen Zeiten ein immer größeres Problem. Er wirkt sich letzten Endes negativ auf die Gesundheit aus, kann beispielsweise zu Schlafstörungen oder einem höheren Blutdruck beitragen. Letzten Endes führt zu viel Stress langfristig im schlimmsten Fall zum [Burnout](#).

[Das sogenannte Burnout-Syndrom bezeichnet den Zustand andauernder Erschöpfung infolge von anhaltender Überlastung.](#)

Mit Musik ist es glücklicherweise jedem ganz einfach möglich, dem eigenen Stresspegel etwas entgegenzusetzen. Man braucht dazu nur die eigene Lieblingsmusik und ein Gerät zur Wiedergabe, also zum Beispiel das Handy oder den MP3-Player mit Kopfhörern. Bereits wenige Minuten des Musikhörens, zum Beispiel in der Mittagspause, wirken sich positiv auf den Stresspegel aus. Da man Handy oder MP3-Player in aller Regel sowieso bei sich hat oder leicht mitnehmen kann, lassen sich auch Wartezeiten oder die Zeitspanne in öffentlichen Verkehrsmitteln nutzen, um ein wenig abzuschalten. Musik bildet also die ideale Erholungspause für zwischendurch.

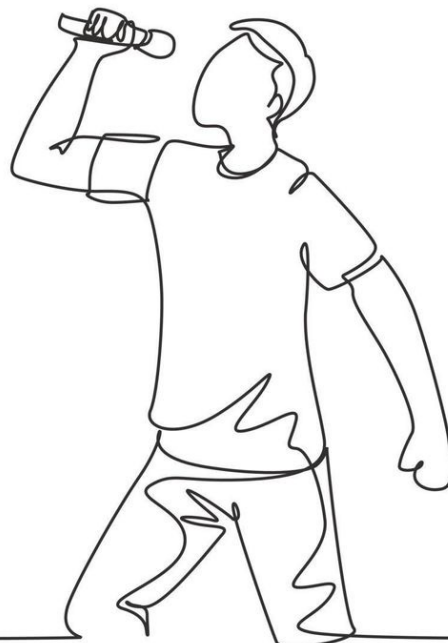


Es gibt z.B auch spezielle Entspannungs- oder Meditationsmusik. Hier darf man sich gerne durchprobieren, um herauszufinden, was einem persönlich am besten gefällt. Wird man aber bei der Klassik nicht fündig oder kann mit Entspannungsmusik nichts anfangen, ist auch jede andere Musik völlig in Ordnung. Wichtig ist, dass die persönliche Entspannungs-Playlist zu den eigenen Bedürfnissen passt. So ist unter anderem auch nachgewiesen, dass Heavy Metal bei Fans der Musikrichtung genauso eine positive Auswirkung auf den Stresspegel hat, wie andere Musik auf Menschen, die diese Richtung bevorzugen. Umgekehrt gibt es auch Personen, die bei typischer Entspannungsmusik aggressiv werden. Am besten greift man also auf eigene Lieblingslieder zurück, von denen man weiß, dass sie sich positiv auf die Laune auswirken. Dann kann man schon während kurzer Zeitfenster kleine Auszeiten nehmen und mit Hilfe von etwas musikalischer Entspannung den Stresspegel senken oder auch mit dem Gefühl zurückkehren, den Stress nun besser bewältigen zu können.

Durch die Wirkung auf den Stresspegel bringt Musik übrigens noch einen weiteren Vorteil mit sich. Ein geringerer Stresspegel sorgt für eine höhere Lebensqualität. Wenn der Körper weniger von Stress belastet ist, trägt das auch zur Linderung körperlicher Beschwerden bei. Musik ist also kein Heilmittel im medizinischen Sinne. Musikhören lässt zum Beispiel keine Erkältung verschwinden, doch der Einfluss auf ein besseres Lebensgefühl ist eindeutig vorhanden. Der Eindruck, den Musik auf das Bewusstsein macht, ist sogar so groß, dass auch bei dementen Menschen, die nur wenig Zugriff auf Sprache haben, die Erinnerung an Lieder jedoch noch lebendig ist.

Auch gemeinsames Musikmachen bringt seine Vorzüge mit sich: Man hat soziale Kontakte, der Stresspegel wird gesenkt und das Immunsystem gestärkt. Außerdem trainiert eigenständiges Musizieren das Gehirn und hält länger jung. Wer einen Ausgleich zum stressigen Alltag sucht, wird also möglicherweise bei einem Instrument fündig.

Quelle: www.kaiser-apotheke-kiefersfelden.de



Kapitel 3: Musiktherapie

Definition

Die Musiktherapie ist eine psychotherapeutische Methode, bei der mithilfe von Musik die Gesundheit des Körpers und der Psyche wiederhergestellt oder erhalten werden sollen. Musik kann ohne Worte einen unmittelbaren Zugang zu tiefen Gefühlen und längst vergessenen Erinnerungen schaffen. Das macht sie zu einem machtvollen therapeutischen Instrument. Die Musiktherapie wird häufig in Kliniken als Teil eines Therapiekonzeptes angeboten.

Musik spielt im Leben von Menschen eine wichtige Rolle. Bereits vor der Geburt nehmen wir im Bauch der Mutter Stimmen und Klänge wahr. Manche Melodien machen uns glücklich und bringen uns zum Tanzen, andere erzeugen Traurigkeit.

Neurologen konnten mit bildgebenden Verfahren zeigen, dass Musik nachweislich einen Einfluss auf unsere Hirnstruktur hat. Die Musik schafft einen Zugang zu unserer Innenwelt. Dadurch können tief verborgene Gefühle an die Oberfläche gelangen.

Dass Musik auch eine heilende Wirkung hat, wussten bereits unsere Vorfahren. Schon in der Antike wurde Musik für die Behandlung von Patienten eingesetzt. Heutzutage wird Musiktherapie zur therapeutischen Unterstützung in Kliniken oder ambulanten Praxen angeboten. Musiktherapie kann sowohl im Einzelsetting als auch in der Gruppe stattfinden.

Die Bezeichnung „Musiktherapeut“ ist nicht gesetzlich geschützt. In ambulanten Einrichtungen sollten Patienten daher darauf achten, welche Ausbildung der Musiktherapeut durchlaufen hat. Zur erfolgreichen Behandlung von psychischen Störungen ist ein fundiertes therapeutisches Wissen notwendig. Abhängig vom Ausbildungsschwerpunkt des Therapeuten basiert die Musiktherapie unter anderem auf tiefenpsychologischen, verhaltenstherapeutischen, medizinischen oder auch neurologischen Grundlagen

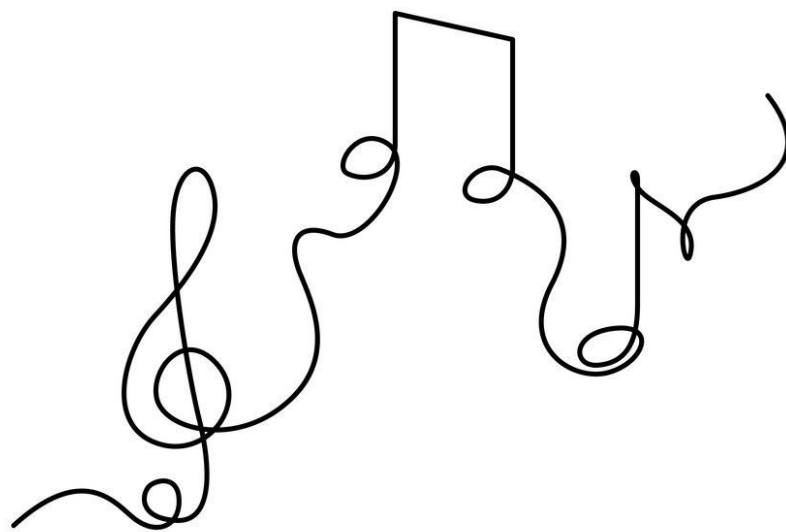
Quelle: www.netdoktor.de

Anwendung der Therapie

In der Musiktherapie unterscheidet man zwischen der rezeptiven und der aktiven Musiktherapie. In der rezeptiven Musiktherapie spielt der Therapeut dem Patienten Musik vor und lässt die Töne auf ihn wirken.

In der aktiven Musiktherapie erzeugt der Patient selbst Klänge und darf verschiedene Instrumente ausprobieren. Es geht jedoch nicht darum, dass der Patient ein Musikinstrument erlernt oder musikalisch ausgebildet wird. Das Ziel ist es, dass der Betroffene eine Verbindung zu seinen Gefühlen herstellt und seine Kreativität entfaltet.

Außerdem kann mithilfe der Musiktherapie die Ausdrucksfähigkeit gestärkt, die Konzentrationsfähigkeit gesteigert oder auch an der Körperwahrnehmung sowie am Selbstbewusstsein des Patienten gearbeitet werden. Wie schon gesagt, können bei älteren Menschen oder Demenzpatienten bekannte Lieder Erinnerungen wecken. In der Gruppenmusiktherapie kann durch die gemeinsame Improvisation ein starkes Gefühl von Zugehörigkeit und Geborgenheit entstehen.



Musik setzt innere Prozesse in Gang. Welche Gefühle die Musik auslöst und welche Gedanken sie hervorbringt, ist individuell sehr verschieden. Der Musiktherapeut arbeitet abhängig vom Patienten mit unterschiedlichen Instrumenten und Musikstilen.

Ein wichtiger Bestandteil der Musiktherapie ist das Gespräch. Der Patient bespricht mit dem Musiktherapeuten, was er erlebt hat, während er der Musik gelauscht hat. Im Verlauf der Musiktherapie können auch unangenehme Gefühle und schmerzhaftes Erinnerungen auftauchen. Diese werden im Gespräch bearbeitet. Eine Veränderung der Gefühle und Gedanken kann stattfinden, wenn der Patient neue Töne und Klänge ausprobiert und auf sich wirken lässt.

Ein großer Vorteil der Musiktherapie ist, dass sie zahlreiche Ausdrucksmöglichkeiten bietet. Zum Einsatz kommen Musikinstrumente, die leicht zu spielen sind. Trommeln, Klavier, Gitarre, Xylophon und viele weitere Instrumente, aber auch die eigene Stimme ermöglichen dem Patienten, verschiedene Rhythmen und Klänge zu erzeugen. Manche Musiktherapeuten nehmen das Gespielte auf, damit sich der Patient seine Melodien nochmal anhören und darüber nachdenken kann.

Quelle: www.netdokter.de



Wann sollte man eine Musiktherapie machen?

Wer eine Musiktherapie machen möchte, muss keine musikalischen Voraussetzungen mitbringen. Musiktherapie eignet sich für Menschen jeden Alters. Sie wird bei psychischen Störungen wie zum Beispiel Depression oder Angststörungen, aber auch bei Menschen mit Demenz, Autismus oder körperlichen Erkrankungen erfolgreich eingesetzt.

Die Musiktherapie bietet den Vorteil, dass sie zunächst auch ohne Sprache funktioniert. Somit können auch Menschen, die Schwierigkeiten mit dem Sprechen oder Sprachverständnis haben, über die Musik Kontakt zum Therapeuten herstellen.

Dennoch gibt es Menschen, denen der Zugang über die Musik schwerfällt. Es ist daher sinnvoll, diese Art der Therapie zunächst in einer ersten Probesitzung auszuprobieren. Die Musiktherapie ist ungeeignet, wenn der Patient diese ablehnt. Auch wenn sich ein Patient nach einem schlimmen Erlebnis noch in einem akuten traumatischen Zustand befindet, kann eine Musiktherapie problematisch sein, denn sie kann die negativen Gefühle noch verstärken. Bei Patienten, die unter Migräne oder Tinnitus leiden, muss darauf geachtet werden, dass diese die Musik nicht als zusätzliche Belastung empfinden.

Quelle: www.netdokter.de

Was sollte man bei der Musiktherapie beachten?

Nach einer Musiktherapiesitzung sollte man sich Zeit dafür nehmen, die Musik nachwirken zu lassen. Man soll in sich hinein spüren, welche Gefühle vorhanden sind und sich Ruhe gönnen, um diese zu verarbeiten.

Der Musiktherapeut wird sich in der nächsten Sitzung danach erkundigen, wie es einem nach der Therapiesitzung gegangen ist. Eine kurzzeitige Verschlechterung ist zu Beginn nicht ungewöhnlich, denn die Gefühle können überwältigend sein. Wenn man sich etwas belastet oder überfordert fühlt, sollte man dies dem Musiktherapeuten mitteilen.

Gegen Ende der Therapie entscheidet der Musiktherapeut zusammen mit dem Patienten, ob eine Verlängerung der Therapie sinnvoll ist oder nicht. Rückfälle sind bei psychischen Störungen keine Seltenheit. Man soll sich deswegen nicht schämen wieder Hilfe aufzusuchen, wenn es einem nach Abschluss der Musiktherapie nicht gut geht.

Quelle: www.netdokter.de

Formen der Musiktherapie

Musiktherapie wird, um den unterschiedlichen Aufgaben gerecht zu werden, in verschiedenen Gruppen aufgeteilt.

Man unterscheidet die zwei Gruppen der rezeptiven und der aktiven Musiktherapie. Die rezeptive Musiktherapie wirkt therapeutisch durch das Hören bestimmter, bereits fertiger oder improvisierter Musikstücke. Das Kernstück der aktiven Musiktherapie ist die musiktherapeutische Improvisation, in der Klienten bzw. Patienten nach bestimmten Vorgaben oder frei improvisieren. Weiterhin ist die Einzelmusiktherapie von der Gruppenmusiktherapie zu unterscheiden. Die Gruppengröße ist auch aus pragmatischen Gründen unterschiedlich, sollte jedoch zehn Teilnehmer sicher nicht überschreiten.

Häufig werden Perkussionsinstrumente und solche aus dem Bereich der **Orffschen** Instrumente verwendet, manche Therapeuten arbeiten z. B. auch mit selbst hergestellten Instrumenten. Musiktherapie bedeutet nicht, dass ausschließlich musikalisch gearbeitet werden muss. Im Sinne einer Aufarbeitung musikalischer Inhalte einer Improvisation ist ein verbaler Teil in die musiktherapeutische Sitzung integriert.

Die Sitzungsfrequenz ist ebenso wie die notwendige Dauer der Behandlung von der individuellen Problematik abhängig und im Rahmen eines Gesamttherapiekontextes zu sehen. Als Sitzungsdauer empfiehlt sich ein Zeitraum zwischen 30 und 120 Minuten. Sämtliche Formen der Musiktherapie können sowohl im stationären als auch im ambulanten Bereich durchgeführt werden.

Die drei Formen der Musiktherapie: www.therapie.de

| Medium / Durchführung | Einsatz-/ Behandlungsbereiche | Zielsetzung |
|---|---|---|
| Aktive Musiktherapie | | |
| Musiktherapeutische Improvisation mit Stimme / Instrument, anschl. Verbalisierung | Psychiatrie, Psychosomatik, Geriatrie, Somatische Medizin, Sonderpädagogik, Selbsterfahrung | Supportiv, analytisch, symptomzentriert, persönlichkeitszentriert, funktional, kommunikationsfördernd |
| Rezeptive Musiktherapie | | |
| Musik hören von Tonträger / von Therapeut gespieltes Instrument, anschl. Verbalisierung | Psychiatrie, Psychosomatik, Geriatrie, Somatische Medizin, Palliation, Sonderpädagogik, Selbsterfahrung | Analytisch, symptomzentriert, persönlichkeitszentriert |
| Animative Musiktherapie | | |
| Lieder singen nach Vorgabe, Instrumente spielen nach Vorgabe, selten Verbalisierung | Geriatrie, Heil- und Sonderpädagogik | Funktional, kommunikationsfördernd |

Orffsche Musikinstrumente: musikfuerkinder.de



Kapitel 4: 7 Tage 7 Musikrichtungen

Ich hatte die Idee einen kleinen Test mit einer Person durchzuführen. Die Idee war also 7 Playlisten auf einer Musikplattform zu erstellen und für jeden Tag gab es eine andere Musikrichtung. Also grob gesagt musste man sich täglich eine andere Musikrichtung anhören.

Mit diesem kleinen Test wird nichts bewiesen, da es nur an einer Person durchgeführt wurde. Der Test war nur ein Beitrag in meinen eigenen Interesse.

Die sieben Playlisten lauten:

Montag: Metal/Rock

Dienstag: Hip Hop/Rap

Mittwoch: Schlager

Donnerstag: Klassische Musik

Freitag: Techno

Samstag: Raggae

Sonntag: Pop

Die Auswertung:

Montag:

„Während der Arbeit war die Musik nicht ideal. Ich kannte die meisten Lieder aus der Playlist und ich kann mich mit dieser Musikrichtung am meisten identifizieren. Ich höre diese Musikrichtung gerne im Alltag.“

Dienstag:

„Während der Arbeit waren die Beats der Lieder in Ordnung. Es sind aber Lieder in denen sich der Beat die ganze Zeit wiederholt. Das stimmte mich etwas nervös. Ich kannte auch nicht viele Lieder aus dieser Playlist.“

Ich konnte diese Musikrichtung nicht durchgehend hören und musste eine Pause machen und etwas Musik hören, die mich eher anspricht. Ich werde diese Playlist trotzdem speichern und sie mir öfters anhören.“

Mittwoch:

„Erstaunlicherweise kannte ich die meisten Lieder. Diese Playlist hat im Büro der Arbeit für gute Laune gesorgt und wir haben viel mitgesungen und viel gelacht. Wie hatten das Gefühl dass diese Musik uns ein wenig aufgedreht hat.“

Donnerstag:

„Im Alltag fällt es mir nicht leicht diese Genre zu hören. Die klassische Musik stimmt mich eher nervös und ich konnte mich nicht gut konzentrieren.“

Freitag:

„Im Alltag ist es schwer diese Musik schwer zu ertragen und sie ist auch nicht ideal zum Autofahren, da sie einen Einfluss auf den Fahrstyle hat. Techno ist meiner Meinung nach eher geeignet um Abends im Klub zu feiern.“

Samstag:

„Mit dieser Musikrichtung konnte ich mich am wenigsten identifizieren. Für mich klingen die Lieder sehr monoton und ich konnte mir diese Playlist auch nicht lange anhören.“

Sonntag:

„Pop ist die Musikgenre die am besten zum Alltag passte. Dies kann man überall hören und sie löst am wenigsten Emotionen aus, im gegensatz zu Techno und klassische Musik. Die Musik hat einen positiven Effekt, weil man z.B mitsingt oder tanzt.“

Kapitel 5: Schlussfolgerung

Die Verbindung zwischen Musik und mentaler Gesundheit ist sehr interessant und tiefgreifend. Da ich sehr an diesem Thema interessiert bin, habe ich viel darüber gelernt, wie Musik unsere Stimmung, Emotionen und unser Gehirn beeinflussen kann. Es ist erstaunlich zu sehen, wie Musik als therapeutisches Werkzeug eingesetzt werden kann, um Stress zu reduzieren, Depressionen zu lindern und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

Durch diese Arbeit konnte ich mehr über Musiktherapie erfahren und werde mir überlegen in diesem Bereich zu studieren.

