

Holger Schramm

Mood Management durch Musik

Die alltägliche Nutzung von Musik zur
Regulierung von Stimmungen

Herbert von Halem Verlag

»Du holde Kunst, in wieviel grauen Stunden,
Wo mich des Lebens wilder Kreis umstrickt,
Hast du mein Herz zu warmer Lieb entzunden,
Hast mich in eine beßre Welt entrückt!«
(*An die Musik*, Franz von Schober,
vertont von Franz Schubert)

1. EINLEITUNG UND FRAGESTELLUNG

An Musik scheiden sich bekanntlich die Geister. So ist es auch bei den Eheleuten Peter und Anja: Eigentlich verstehen sich beide sehr gut und leben ›harmonisch‹ miteinander – nur bei der Musik wollen sie beide partout nicht zueinander finden. Er – aufgewachsen mit der Beat- und Rockmusik der 1960er-Jahre – ist immer noch ein großer Verehrer der Rolling Stones und hört gerne handgemachte ›ehrliche‹ Gitarrenmusik. Sie hingegen hat die aufregende Zeit zwischen ihrem 20. und 30. Lebensjahr eher mit ABBA, Diskomusik und den Anfängen von Michael Jackson und Madonna verbracht, hört diese Musik auch heute noch sehr gerne, ist aber auch der aktuellen Pop- und Rockmusik aus den Charts nicht abgeneigt. Für Peter ist das keine Musik: »Immer das gleiche Rumgedudel! Die Radiosender spielen doch alle das Gleiche, aber die Bands von heute spielen ja auch alle die gleiche Musik! Da sind keine kreativen Köpfe mehr dabei!« Eine wiederum ganz andere Meinung zu Musik hat Anjas Vater: Gerd kann sich noch gut an die Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg erinnern, in der er lediglich ein Radio besessen hat und in der es noch keine Kassetten und CDs gab. Für Anjas Vater ist sogar die Musik von den Beatles und den Rolling Stones reines ›Rumgedudel‹. Wahre und schöne Musik sind für ihn die alten deutschen Schlager und Oldies aus den 1950ern und 1960ern. Auch volkstümliche Musik und Operetten mag er sehr gerne, aber nur, wenn sie nicht so ›ernst und abgehoben‹ klingen.

Gänzlich unvereinbar werden die Musikgeschmäcker von Peter, Anja und Gerd in Momenten, in denen sie gemeinsam feiern und fröhlich

sind, oder aber in Situationen, in denen sie über etwas streiten und gereizt sind. Bei Peter liegt der Fall am einfachsten, denn er mag die Rolling Stones einfach immer gerne hören. Auf Feiern kann er zu den Stones richtig gut ›abhotten‹ und seine Partylaune damit noch steigern. Wenn er dagegen gereizt ist, so helfen die Songs der Stones ihm, sich abzureagieren und zu entspannen. »Die Stones sind meine Allzweckwaffe. Sie sind wie ein gutes Medikament, das mir immer hilft!« Auch Anja hört auf Partys, wenn sie ausgelassen und »gut drauf« ist, am liebsten ihre Musik, also die guten alten Diskohits aus den 1970ern. Wenn sie jedoch gereizt ist, schlägt sie ganz neue Wege ein. »Da brauche ich dann was, das mich nicht noch mehr aufwühlt; sanfte Klänge, die mich ganz schnell wieder beruhigen. Da lege ich mir dann eine schöne Klassik-CD ein, setze mich gemütlich in meinen Sessel und versuche, die Seele baumeln zu lassen.« Gerd wiederum ist da ganz anders ›gestrickt‹. »Musik höre ich nur, wenn's mir gut geht. Wenn ich gute Laune habe, dann schalte ich meinen Sender mit den ollen Kamellen ein, und wenn ich schlechte Laune habe, dann bleibt das Radio halt mal aus, dann will ich nichts und niemanden sehen und hören!«

Das hier geschilderte Szenario ist beispielhaft für den Umgang der Menschen mit Musik. Nicht nur, dass verschiedene Personen generell unterschiedliche Musik hören und mögen; sie hören auch je nach Situation, nach Stimmungslage und Aktivitätskontext ganz unterschiedliche Musik und dies auch in ganz unterschiedlichem Ausmaß. Selbst das Motiv des Musikhörens bzw. die Funktion, die Musik in spezifischen Situationen für die Menschen einnimmt, ist nicht immer identisch. Manche wollen sich beispielweise mit Musik aufheitern, wenn sie traurig sind, andere wollen das Gefühl der Traurigkeit mit Musik sogar verstärken. Und beide Parteien könnten dazu vielleicht sogar die gleiche Musik benutzen, da ein und dieselbe Musik für verschiedene Menschen anders klingt, andere Gefühle ausdrückt, mit anderen Erinnerungen und Erfahrungen verbunden sein mag und folglich auch andere Funktionalitäten übernehmen kann.

Im Zentrum dieser Arbeit stehen daher folgende Fragen:

- Welche Musik hören Menschen in unterschiedlichen Stimmungslagen?
- Wozu hören Menschen Musik, wenn sie gut oder schlecht gestimmt sind? Regulieren Menschen ihre Stimmungen mit dem Hören von Musik?

- In welchen Stimmungslagen haben Menschen besonders das Bedürfnis, ihre Stimmungen mit Musik zu regulieren? Wie gestaltet sich also die Stimmungsregulation durch Musik in den einzelnen Stimmungslagen?
- Wie unterscheiden sich verschiedene Personen mit Blick auf die Stimmungsregulation durch Musik in den verschiedenen Stimmungslagen? Funktioniert das Regulieren von Stimmungen durch Musik beispielsweise bei Frauen anders als bei Männern, bei älteren Personen anders als bei jüngeren und bei musikalischen Menschen anders als bei nicht-musikalischen?

Diese Fragen und das obige Beispiel dürften schon verdeutlicht haben, dass die Thematik von hoher Alltagsrelevanz ist. Eine systematische Erforschung der Zusammenhänge zwischen Persönlichkeitsmerkmalen, Stimmungslagen und der Nutzung von Musik zwecks Stimmungsregulation scheint daher dringend geboten. Bevor die theoretischen Grundlagen für das Ableiten spezifischer Forschungsfragen und Hypothesen (Kap. 6) in den Kapiteln 3 bis 5 gelegt werden, beschäftigt sich das folgende Kapitel 2 mit weiteren Argumenten für die Relevanz der Erforschung von Stimmungsregulation mittels Musik.