

# **Einfluss der freien Improvisation in der Musiktherapie auf den momentanen emotionalen Zustand und das Wohlbefinden**

## **ABSTRACT**

Der Begriff des Wohlbefindens stellt einen zentralen Begriff der Gesundheitstheorie dar und wird als Indikator für Lebensqualität und Gesundheit verstanden.

In der vorliegenden Arbeit geht es um die Frage, ob die musiktherapeutische Methode der freien Improvisation die emotionale Befindlichkeit und das Wohlbefinden beeinflussen kann.

Im theoretischen Teil werden Merkmale der musikalischen Improvisation aus der musiktherapeutischen Sicht betrachtet. Der Fokus wird auf das Potenzial zur Veränderung des emotionalen Erlebens gelegt, das durch die Methode der freien musiktherapeutischen Improvisation und durch das Medium Musik bewirkt werden kann. Es werden mögliche Wirkfaktoren diskutiert und es wird der Begriff der Befindlichkeit erläutert.

In der empirischen Untersuchung wird mithilfe eines Fragebogens zur Selbsteinschätzung der aktuellen Befindlichkeit, dem sog. «Self-Assessment Manikin» (SAM-Fragebogen), im Prä-Post-Verfahren bei Patienten einer psychiatrischen Klinik der Einfluss der musiktherapeutischen Improvisation auf deren Befindlichkeit eruiert.

Die Ergebnisse der Literaturanalyse und der Prä-Post-Messungen bestätigen die Nähe der Improvisation zum emotionalen Erleben. Musiktherapeutische Improvisation verfügt über gefühlsauslösende Wirkmechanismen, die sich positiv auf die psychische Verfassung und das Wohlbefinden auswirken.

Schlüsselwörter: Musiktherapie, Wohlbefinden, Gesundheit, Improvisation – Musik – Emotion, gefühlsauslösende Wirkfaktoren