



Psychotherapie | Informationen März 2005 | 03

1



Aktuell für Sie:

Psychologie: Rhythmische Gehirngymnastik
Das Gefühl Taktstruktur und Musikrhythmus ist nicht angeboren, sondern entsteht durch Gewöhnung
Die Bevorzugung einfach aufgebafter Musikrhythmen in westlichen Kulturen ist nicht angeboren, sondern eine Frage der Gewöhnung. So haben beispielsweise die an komplexe Musik gewöhnten Bewohner des Balkans überhaupt keine Probleme, dem Rhythmus mazedonischer oder bulgarischer Volkstänze zu folgen, während nordamerikanische Erwachsene damit überfordert sind. Kleinkinder dagegen zeigen keine Vorliebe für einfache Rhythmen: Sie können die komplexe Taktstruktur ebenso gut erfassen wie den einfacheren westlichen Rhythmus. Diesen Zusammenhang beschreiben Erin Hannon von der Cornell-Universität in Ithaca und Sandra Trehub von der Universität von Toronto in der Fachzeitschrift *Psychological Science* (Bd. 16, Nr. 1, S. 48). Menschen, die in einer westlichen Kultur aufgewachsen sind, haben häufig Probleme, komplexeren Rhythmen fremder Musik zu folgen. Sie tendieren dazu, die Taktstruktur im Geiste so zu verändern, dass sie den einfacheren Regeln der westlichen Rhythmen folgt. Bei diesen Rhythmen wird immer wieder die gleiche Taktstruktur wiederholt, in der sich starke und schwächere Schläge meist in einem einfachen Verhältnis abwechseln. So besteht ein Takt bei einem Walzer beispielsweise aus drei gleich langen Schlägen, von denen der erste stark betont ist. Die indianische oder auch die südosteuropäische Musik folgt dagegen deutlich komplexeren Rhythmen, in denen sich beispielsweise Takte mit drei, zwei und vier Schlägen ständig abwechseln. Um zu überprüfen, ob es eine angeborene Vorliebe für den einfacheren Rhythmus gibt, spielten die Psychologinnen 54 nordamerikanischen Studenten Auszüge aus Musikstücken mit einfacher und mit komplexerer Rhythmik vor. Zum Teil waren diese Stücke so verändert, dass die ursprüngliche Taktstruktur zerstört war. Die Studenten erkannten diese Veränderungen jedoch nur dann, wenn sie in Musikstücke mit einfacheren Takten eingefügt worden waren. Bei komplexeren Rhythmen bemerkten die Probanden solche Modifikationen dagegen nicht.

Das änderte sich, als die Forscherinnen die Versuche mit 17 bulgarisch- oder mazedonischstämmigen Einwanderern wiederholten, die seit ihrer Kindheit sowohl an komplexe als auch an einfache Rhythmen gewöhnt waren: Sie hatten keine Schwierigkeiten, die Veränderungen in beiden Musiksorten zu erkennen. In einem dritten Test untersuchten Hannon und Trehub 64 Kleinkinder im Alter von sechs bis sieben Monaten. Interessanterweise bemerkten die Kinder ebenfalls bei beiden Musikstilen die Veränderungen.

Offenbar ist die Verarbeitung von rhythmischen Strukturen im Gehirn zu Beginn des Lebens sehr flexibel, schließen die Forscherinnen aus diesen Ergebnissen. Eine jahrelange Gewöhnung an eine bestimmte Art von Taktstruktur veranlasst dann jedoch wahrscheinlich eine Umorganisation im Gehirn, so dass fast nur noch die gewohnten Rhythmen wahrgenommen werden. ddp/wissenschaft.de – Ilka Lehen-Beyel



Zitat des Monats:

Etwas ändern....

Ein furchtbarer Sturm kam auf. Der Orkan tobte. Das Meer wurde aufgewühlt und meterhohe Wellen brachen sich ohrenbetäubend laut am Strand. Als das Unwetter langsam nachließ, klarte der Himmel wieder auf. Am Strand lagen aber unzählige von Seesternen, die an den Strand geworfen waren. Ein kleiner Junge lief am Strand entlang, nahm behutsam Seestern für Seestern in die Hand und warf sie zurück ins Meer.

Da kam ein Mann vorbei. Er ging zu dem Jungen und sagte: "Junge, was du da machst, ist vollkommen sinnlos. Siehst du nicht, dass der ganze Strand voll von Seesternen ist? Die kannst du nie alle zurück ins Meer werfen! Was du da tust, ändert nicht das Geringste!" Der Junge schaute den Mann einen Moment lang an. Dann ging er zum nächsten Seestern, hob ihn behutsam vom Boden auf und warf ihn ins Meer. Zu dem Mann gewandt sagte er: "Für ihn wird es etwas ändern!"



Psychotherapie | Informationen März 2005 | 03

2

:) Symptome begreifen: Seelenhilfe: Psychotherapie: Unnötige Formenvielfalt?

VON CHRISTINA MARIA HACK *In den meisten Fällen lindert eine Psychotherapie seelische Beschwerden - vorausgesetzt die "Chemie" zwischen Klient und Therapeut stimmt.*

Depressionen, Ängste, psychosomatische Beschwerden oder Suchterkrankungen: Immer öfter suchen Menschen in seelischen Nöten Hilfe bei einem Psychotherapeuten. Die meisten Klienten profitieren auch tatsächlich von einer Psychotherapie, betont Prof. Dr. Horst Kächele, Leiter der Abteilung psychosomatische Medizin und Psychotherapie an der Universität Ulm.

"Zahlreiche Untersuchungen haben belegt, dass generell bei acht von zehn Klienten eine Psychotherapie zu einer erheblichen Besserung ihrer Situation führt". Laut Kächele - er wurde im Jahr 2002 für sein Lebenswerk mit dem Sigmund Freud Preis für Psychotherapie der Stadt Wien ausgezeichnet - sei es allerdings ein Unsinn, dass es mehr als 400 verschiedene Formen der Psychotherapie gebe. "Die Wirkung einer Psychotherapie lässt sich auf ganz fundamentale Prinzipien zurückführen." Grundlage der Wirkweise sei ein Zusammenspiel von Verhalten, Emotionen (Gefühlen) und Denkmustern.

"Wenn ich wie bei einer Verhaltenstherapie eingefahrene Verhaltensmuster zu ändern versuche, dann hat das auch Auswirkungen auf die Gefühlswelt und das Denken." Bei leichten bis mittelschweren Depressionen könnte diese Therapieform daher gute Wirkung zeigen - allerdings nicht bei jedem Klienten: "Welche Form der Therapie in Frage kommt, hängt zum Gutteil auch von der Persönlichkeit der zu behandelnden Person ab", erklärt Kächele. Für dominante Personen sei eine Verhaltenstherapie eher nicht die Methode der Wahl, sie würden eher von einer Gesprächstherapie profitieren.

Breit angelegte Untersuchungen zum Vergleich verschiedener Psychotherapiemethoden zeigen außerdem, dass etwa bei Angststörungen psychoanalytisch fundierte Therapien gleich gute Erfolge erzielen können wie die Verhaltenstherapie. Auch für den deutschen Psychotherapie-Experten Kächele liegen die Unterschiede zwischen den einzelnen Therapieformen höchstens im Prozentbereich. **"Die Unterschiede sind viel kleiner, als weithin angenommen wird und rechtfertigen keinesfalls einen Glaubenskrieg zwischen den Anhängern einzelner Therapieschulen."**

Kächele betont zudem, dass oft schon die Entscheidung, eine Therapie zu beginnen, den meisten Klienten wesentliche Erleichterung verschaffe. Therapeut und Klient müssten allerdings spätestens in der dritten oder vierten Sitzung erkennen, wenn es ihnen nicht gelingt, eine Arbeitsbeziehung aufzubauen und der Erfolg der Therapie fraglich ist. "Wenn der Klient nach der dritten oder vierten Stunde das Gefühl hat, die Chemie stimmt einfach nicht, dann soll er den Therapeuten konkret darauf ansprechen."

Beinahe noch wichtiger als die Wahl der Methode sei das gemeinsame Ausverhandeln von Therapiezielen, wie auch der Wiener Psychotherapeut Heinz Laubreuter bestätigt: "Diese Ziele können sich an Symptomen wie etwa Angstzuständen oder Antriebslosigkeit orientieren." In Abstimmung mit den Zielen und der Persönlichkeit des Patienten kann der Therapeut dann eine Methode vorschlagen. "Wenn ein Klient Erlebnisse in der Vergangenheit aufarbeiten möchte, dann wird ihm eine psychoanalytisch orientierte Therapie eher helfen."

Viele Klienten berichten nach der Therapie zudem über erfreuliche Nebeneffekte, weiß Laubreuter zu berichten. "Neben der Linderung der Symptome erfahren viele positive Auswirkungen auf ihre Lebensgestaltung oder die Beziehung zu ihrem Partner."

© diepresse.com | Wien

© Dipl.-Psych. Wolff Henschen 2005