



**Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt**

**Philosophisch-Pädagogische Fakultät**

**Professur für Musikwissenschaft**

**Prof. Dr. Kathrin Schlemmer**

# **INDIVIDUELLE UNTERSCHIEDE IN DER ALLTÄGLICHEN STIMMUNGSREGULATION DURCH MUSIK**

## **DER EINFLUSS DER PERSÖNLICHKEIT**

**- Bachelorarbeit -**

**Vorgelegt von**

---

<b>Name</b>	Katrin Poese
<b>Studiengang</b>	Angewandte Musikwissenschaft und Musikpädagogik
<b>Emailadresse</b>	katrin.poese@web.de

---

**25. September 2012**

# INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG .....	1
<b>1. FORSCHUNGSSTAND UND THEORIE .....</b>	<b>1</b>
<b>1.1 Forschungsstand zur Stimmungsregulation durch Musik .....</b>	<b>1</b>
1.1.1 Rolle der Musik in der Stimmungsregulation .....	3
1.1.2 Auswahl von Musik zur Stimmungsregulation .....	4
1.1.3 Ziele, Strategien, Taktiken und Mechanismen .....	5
<i>1.1.3.1 Ziele .....</i>	<i>5</i>
<i>1.1.3.2 Strategien .....</i>	<i>6</i>
<i>1.1.3.3 Taktiken .....</i>	<i>8</i>
<i>1.1.3.4 Zugrunde liegende Mechanismen .....</i>	<i>9</i>
1.1.4 Faktoren für individuelle Unterschiede .....	9
<i>1.1.4.1 Geschlecht .....</i>	<i>10</i>
<i>1.1.4.2 Alter .....</i>	<i>11</i>
<i>1.1.4.3 Bildung .....</i>	<i>13</i>
<i>1.1.4.4 Persönlichkeit .....</i>	<i>13</i>
1.1.5 Rolle der Persönlichkeit in der Stimmungsregulation durch Musik .....	14
<i>1.1.5.1 Fünf Faktoren der Persönlichkeit .....</i>	<i>14</i>
<i>1.1.5.2 Forschungsstand zur Rolle der Persönlichkeit .....</i>	<i>16</i>
<b>1.2 Theoretisches Modell der Untersuchung .....</b>	<b>17</b>
1.2.1 Strategien .....	17
1.2.2 Taktiken .....	19
1.2.3 Zugrunde liegende Mechanismen .....	19
1.2.4 Ziele .....	20
<b>1.3 Hypothesen und Forschungsfragen .....</b>	<b>20</b>
<b>2. METHODE .....</b>	<b>23</b>
<b>2.1 Untersuchungsdesign .....</b>	<b>23</b>
<b>2.2 Fragebogen .....</b>	<b>23</b>
<b>2.3 Stichprobe .....</b>	<b>26</b>
<b>2.4 Durchführung und Auswertung der Befragung .....</b>	<b>27</b>

<b>3. ERGEBNISSE</b> .....	<b>27</b>
<b>3.1 Teilnehmer</b> .....	<b>27</b>
<b>3.2 Musikauswahl und Strategien in den vier Stimmungskontexten</b> .....	<b>29</b>
3.2.1 Musikauswahl und Strategien bei Freude/Glück .....	30
3.2.2 Musikauswahl und Strategien bei Trauer/Melancholie .....	32
3.2.3 Musikauswahl und Strategien bei Ruhe/Gelassenheit .....	33
3.2.4 Musikauswahl und Strategien bei Wut/Ärger .....	34
<b>3.3 Verteilung der Persönlichkeitsmerkmale</b> .....	<b>36</b>
<b>3.4 Ergebnisse zu Hypothesen und Forschungsfragen</b> .....	<b>36</b>
3.4.1 Ergebnisse zum Merkmal Offenheit .....	36
3.4.2 Ergebnisse zum Merkmal Neurotizismus .....	38
3.4.3 Ergebnisse zum Merkmal Extraversion .....	39
3.4.4 Ergebnisse zum Merkmal Verträglichkeit .....	39
3.4.5 Ergebnisse zum Merkmal Gewissenhaftigkeit .....	40
3.4.6 Betrachtung der allgemeinen Hypothese .....	41
<b>3.5 Weitere Ergebnisse</b> .....	<b>43</b>
3.5.1 Geschlechtsunterschiede bei Freude/Glück .....	43
3.5.2 Geschlechtsunterschiede bei Trauer/Melancholie .....	43
3.5.3 Geschlechtsunterschiede bei Ruhe/Gelassenheit .....	44
3.5.4 Geschlechtsunterschiede bei Wut/Ärger .....	44
<b>4. DISKUSSION</b> .....	<b>44</b>
<b>5. LITERATUR</b> .....	<b>51</b>
<b>ERKLÄRUNG</b> .....	<b>55</b>
<b>ANHANG</b> .....	<b>56</b>

## **EINLEITUNG**

Jeder, der gerne Musik hört, kennt das Phänomen: Es kann eine große Befriedigung schaffen, Musikstücke zu finden, die perfekt zu einer Situation passen. Manch einer erstellt mit Vorliebe Playlists für die verschiedensten Gelegenheiten vom romantischen Dinner bis zum wöchentlichen Hausputz. Ein Anderer blättert auf der Suche nach dem perfekten Song durch die umfangreiche Musikliste auf dem MP3-Player. Und ein Dritter schwört vielleicht auf immer die gleichen Lieblingssongs, die ihm, wenn er sie morgens unter der Dusche hört, zuverlässig gute Laune verschaffen. Im Alltag denkt man normalerweise eher wenig darüber nach, weshalb man sich eigentlich so verhält. Warum funktioniert Musik so gut als Untermalung, Unterstützung oder als Aufheller unserer Stimmungen? Die Musikforschung hält dafür eine Antwort bereit: All diesen Verhaltensweisen liegen Prozesse der Stimmungsregulation durch Musik zugrunde. Doch kann die aktuelle Forschung auch erklären, wie solche Prozesse ablaufen und weshalb verschiedene Menschen zu ganz unterschiedlicher Musik greifen, um ihre Stimmung zu verbessern? Solche Fragen sollen in dieser Arbeit näher beleuchtet werden.

## **1. FORSCHUNGSSTAND UND THEORIE**

### **1.1 Forschungsstand zur Stimmungsregulation durch Musik**

„Mood management is basic to many of our common daily activities“, so fassen Thayer, Newman und McClain (1994) zusammen und betonen damit, dass die Fähigkeit, Stimmungen zu regulieren, unseren Alltag maßgeblich bestimmt. In zahlreichen Studien wird klar, dass Menschen ihre Stimmungen auf vielfältige Weise bewerten, wahrnehmen und beeinflussen (vgl. im Überblick Thayer et al., 1994; Parkinson, Totterdell, Briner & Reynolds, 2000). Zur Regulierung von Stimmungen werden verschiedenste Taktiken herangezogen, ein erfolgreiches und oft gebrauchtes Mittel ist das Musikhören. (Thayer et al., 1994; Van Goethem & Sloboda, 2011). Von der anderen Seite betrachtet ist die positive Beeinflussung von Gefühlen eine wichtige Motivation dafür, dass Menschen im Alltag viel Musik hören (Greasley & Lamont, 2009; North, Hargreaves & Hargreaves, 2004).

In dieser Arbeit soll es ausschließlich um die Regulierung von Stimmungen gehen. Wie Parkinson und Kollegen<sup>1</sup> (2000) zusammenfassen, handelt es sich sowohl bei Stimmun-

---

<sup>1</sup> In dieser Arbeit wird durchgängig die männliche Form benutzt. Diese Bezeichnungen sind als nicht geschlechtsspezifisch zu betrachten.

gen als auch bei Emotionen um Affekte, die als angenehm oder unangenehm empfunden werden können. Beispielweise kann ein Gefühl wie Trauer oder Freude sowohl als Emotion als auch als Stimmung auftreten. Diese beiden Formen des Affekts unterscheiden sich allerdings in einigen wichtigen Eigenschaften (vgl. im Überblick Parkinson et al., 2000, Kapitel 1). So dauern Stimmungen im Allgemeinen wesentlich länger an als Emotionen, sind eher mäßig intensiv und setzen graduell ein, während Emotionen eher plötzlich auftreten und deutlich stärker sind. Emotionen werden durch ein bestimmtes Ereignis ausgelöst, während Stimmungen nicht unbedingt einen Grund haben müssen. Daher sind Emotionen immer auf ein bestimmtes Ziel, beispielsweise den Grund für die plötzliche Trauer, gerichtet. Die Stimmung beschreibt eher eine kontinuierliche, diffuse Gemütsverfassung, die nicht von bestimmten Ereignissen abhängt, sondern je nach langfristiger Befindlichkeit einer Person leicht schwankt.

Saarikallio und Erkkilä (2007) schlagen bei der Betrachtung der Affektregulation durch Musik eine Beschränkung auf Stimmungen vor, da sich die Aussagen der Teilnehmer in ihrer qualitativen Studie eher auf undifferenzierte Zustände bezogen, als auf durch ein konkretes Ereignis ausgelöste emotionale Reaktionen.

Leider werden die Begriffe *Emotionsregulation* und *Stimmungsregulation* in der Literatur nicht immer nach den oben genannten Definitionen gebraucht. So spricht beispielweise Saarikallio (2011) in einer späteren Studie von *Emotional Self-Regulation*, betont aber, dass dies sowohl Emotionen als auch Stimmungen miteinschließt. Eine andere Begriffswahl hätte für mehr Klarheit gesorgt.

In manchen Fällen ist eine trennscharfe Unterscheidung zwischen Emotionen und Stimmungen nach den oben genannten Kriterien auch schlicht nicht möglich. So geben Parkinson und seine Kollegen (2000) zu bedenken, dass verschiedene Studien (vgl. dazu Parkinson et al., 2000, S. 21) auf eine gegenseitige Beeinflussung von Stimmungen und Emotionen hinweisen. Eine Stimmung könnte zum Beispiel in einer weiter zurückliegenden Emotion ihren Auslöser haben, oder eine grundsätzlich verunsicherte Stimmung könnte das Auftreten von Emotionen wie Angst begünstigen. Auch in der vorliegenden Arbeit muss an manchen Stellen von der strikten Unterscheidung abgewichen werden. So werden den Befragungsteilnehmern beispielsweise zum besseren Verständnis mögliche Auslöser für eine glückliche oder traurige Stimmung genannt, obwohl eine Stimmung laut Definition nicht unbedingt eine konkrete Ursache hat. In dieser Arbeit wird sowohl auf Studien über die Regulation von Stimmungen Bezug genommen, als auch

auf Untersuchungen, in denen über Emotions- oder Affektregulation gesprochen wird. Es wird jeweils kenntlich gemacht, welche Form des Affekts gerade behandelt wird. Grundsätzlich sind für die vorliegende Untersuchung aber die Stimmung, definiert als langfristiger, mäßig intensiver affektiver Zustand ohne zwingenden Auslöser, und deren Regulierung von Bedeutung. Dabei werden die Begriffe *Stimmungsregulation* und *Mood Management* synonym verwendet.

Wie also können Stimmungen durch Musik reguliert werden? Dazu werden einige aktuelle Modelle vorgestellt, die verschiedene Ziele, Strategien, Taktiken und Mechanismen in Betracht ziehen (z.B. Saarikallio, 2008; Schramm, 2005; Van Goethem & Sloboda, 2011). Zusätzlich wird beleuchtet, welche Faktoren dafür verantwortlich sind, dass verschiedene Personen zu unterschiedlicher Musik greifen und unterschiedliche Absichten verfolgen, wenn sie ihre Stimmungen regulieren. Besonders soll dabei der Faktor der menschlichen Persönlichkeit untersucht werden.

### **1.1.1 Rolle der Musik in der Stimmungsregulation**

Ausführliche Untersuchungen, die sich ausschließlich mit Affektregulation durch Musik befassen, finden sich in der Musikforschung erst seit dem vergangenen Jahrzehnt (z.B. Saarikallio & Erkkilä, 2007; Schramm, 2005; Van Goethem & Sloboda, 2011). Eine Ausnahme ist die Kultursoziologin DeNora, die sich bereits 1999 mit dem Thema beschäftigte. Sie schloss aus ihrer qualitativen Befragung, dass Musik „ein Wirkstoff in der Gestaltung des Selbst, der Veränderung von Stimmung, Energielevel, Verhalten, Aufmerksamkeit und der Auseinandersetzung mit der Welt“ (S. 44) ist.

Auch in Studien, die nicht ausschließlich Musik als Mittel des Mood Managements untersuchen, finden sich Hinweise auf die bedeutende Stellung, die Musik zur Kontrolle emotionaler Bedürfnisse einnimmt. Thayer und Kollegen (1994) verglichen eine Vielzahl von Verhaltensweisen, die zur Stimmungsregulation beitragen. Dabei stellte sich heraus, dass Musik sowohl zum Verändern von negativen Gemütsverfassungen als auch zum Anheben des Energielevels oder zur Entspannung häufig verwendet wird und darüber hinaus eines der erfolgreichsten Mittel zum Erreichen dieser Ziele ist.

In Untersuchungen zum Stellenwert der Musik im Leben von Jugendlichen wird Musikhören immer wieder als wichtige Quelle der emotionalen Stabilität genannt (Behne, 1997; North, Hargreaves & O’Neill, 2000; Wells & Hakanen, 1991).

Musik wirkt darüber hinaus stressreduzierend, wie Pelletier (2004) in einer Meta-Analyse musiktherapeutischer Studien nachwies.

Die aktuelle Forschung zum Mood Management durch Musik kann diese Ergebnisse bestätigen. So identifizierten Van Goethem und Sloboda (2011) Musikhören verglichen mit anderen Taktiken als sehr gebräuchliches und hocheffektives Mittel der Stimmungsregulation.

### **1.1.2 Auswahl von Musik zur Stimmungsregulation**

Oft werden Stimmungen durch eine bestimmte Musikauswahl beeinflusst, ohne dass die jeweilige Person bewusst einen Prozess der Stimmungsregulation auslöst. (DeNora, 1999; Saarikallio, 2011; Saarikallio & Erkkilä, 2007).

Qualitative Studien bieten die Möglichkeit, nachzuvollziehen, was in Versuchspersonen bei der Entscheidung für eine bestimmte CD oder ein bestimmtes Musikstück vorgeht.

It is so that you listen, or select the music based on what you are currently feeling, and it actually...gives kind of reinforcement, so that you look for a counterpart from the music, to the mood state that you are in.

(Saarikallio, 2011, S. 315; Aussage einer Versuchsperson)

*Ryan*, Versuchsperson bei Saarikallio (2011), richtet sich bei der Auswahl seiner Musik nicht nach einem abstrakten Ziel wie der Veränderung eines Gemütszustandes, sondern sucht in der Musik eher nach einer Bestärkung seiner aktuellen Stimmung. In ähnlicher Weise verlässt sich *Alice*, Mitwirkende in einer Gruppendiskussion (Saarikallio & Erkkilä, 2007), bei der Auswahl der passenden Musik auf ihre Intuition:

But somehow in your head it's clear that this is the kind of music you need right now.

(Saarikallio & Erkkilä, 2007, S. 93; Aussage einer Versuchsperson)

DeNora (1999) stellte bei den Teilnehmerinnen ihrer Interviews fest, dass sie sich im Voraus vorzustellen versuchten, welche Musik in einer bestimmten Situation wohl angemessen wäre oder „funktionieren würde“ (S. 38). Saarikallio und Erkkilä (2007) attestieren ihren Versuchspersonen einen „Sinn dafür, welche Art von Musik sie in einem bestimmten Moment brauchten“ (S. 93). Diese Ergebnisse geben Aufschluss darüber, dass die Musikauswahl zum Zweck der Stimmungsregulation offensichtlich nicht unbedingt mit dem Ziel erfolgt, einen Gemütszustand zu verändern. Dennoch scheint die

Entscheidung für eine bestimmte Musik stark auf der momentanen Stimmung zu beruhen (Saarikallio & Erkkilä, 2007).

Diese Hinweise auf unbewusste oder nur teilweise bewusste Prozesse der Stimmungsregulation lassen sich auch in der allgemeinen Literatur zum Mood Management wiederfinden. So schlussfolgern Parkinson und seine Kollegen (2000) aus den Ergebnissen verschiedener Studien, dass die Beeinflussung der eigenen Stimmung „gezielt und zum Teil intentional erfolgen [kann], ohne daß sich der Betreffende ihrer vollen Bedeutung bewusst ist“ (S. 167). Die Unterscheidung von bewussten und unbewussten Vorgängen sei somit nicht immer eindeutig.

### **1.1.3 Ziele, Strategien, Taktiken und Mechanismen**

Auch wenn die Auswahl von Musik nicht mit bewussten Absichten erfolgt, ist die Identifizierung der zugrunde liegenden Ziele, Strategien, Taktiken und Mechanismen doch in den meisten Studien zum Mood Management durch Musik von Interesse (Saarikallio, 2008; Saarikallio, 2009; Saarikallio, 2011; Saarikallio & Erkkilä, 2007; Schramm, 2005; Van Goethem & Sloboda, 2011).

Dabei ergeben sich einige begriffliche Probleme. Beispielweise spricht Schramm (2005) von Zielen des Musikhörens, die bei näherem Betrachten Saarikallios (2008) Strategien entsprechen. Diese Strategien wiederum sind allgemeinere und abstraktere Kategorien als die in der allgemeinen Literatur zur Stimmungsregulation behandelten Strategien (z.B. Parkinson & Totterdell, 1999). Ein solches definitorisches Problem versuchen Van Goethem und Sloboda (2011) in ihrem Modell durch die klare Trennung zwischen Zielen, Strategien, Taktiken und zugrunde liegenden Mechanismen zu lösen.

#### **1.1.3.1 Ziele**

Das übergeordnete Ziel, nach dem sich die meisten Versuche einer Stimmungsbeeinflussung durch Musik richten, scheint grundsätzlich das Erhalten eines als angenehm oder das Überwinden eines als unangenehm bewerteten Gemütszustands zu sein (Saarikallio, 2011; Saarikallio & Erkkilä, 2007; Van Goethem & Sloboda, 2011). Als erwünschte Stimmungslage geben die meisten Versuchspersonen bei Van Goethem und Sloboda (2011) einen glücklichen und positiv erregten oder ruhigen und entspannten Zustand an. Saarikallio und Erkkilä (2007) stellten bei ihren Teilnehmern außerdem das Ziel der Kontrolle über Stimmungen fest.



Diese Ziele scheinen zunächst Theorien zu unterstützen, die bei der Stimmungsregulation rein hedonistische Motive unterstellen. Zillmann (1988) postuliert in seinem Mood-Management-Modell, dass der Mensch als Wesen, das nach Glück strebt, grundsätzlich versucht, negative Stimmungen zu überwinden oder abzuschwächen und positive beizubehalten oder zu verstärken. Wie Schramm (2005) allerdings bemängelt, greife dieses Modell nicht weit genug, wenn man die individuell unterschiedlichen Ziele des Musikhörens betrachtet. Musik wird, wie in Schramms Studien nachgewiesen, oft auch zum zeitweiligen Verstärken einer traurigen Stimmung eingesetzt. Dies scheint zunächst nicht mit hedonistischen Absichten vereinbar zu sein. Es ist aber durchaus möglich, eine eher negative Stimmung auf der Meta-Ebene positiv, beispielsweise als der Situation angemessen zu bewerten (Mayer & Gaschke, 1988; Mayer & Stevens, 1994). Ebenfalls denkbar ist, dass die schlechte Stimmung über einen Umweg letztendlich doch kompensiert wird, wenn man seinen Gefühlen freien Lauf lässt, wie Schramm (2005) vermutet. Es lohnt sich außerdem in Erwägung zu ziehen, dass nicht-hedonistische Motive für die Stimmungsregulation eine Rolle spielen können. Parrott (1993) argumentiert, dass ein Erhalten von mäßig negativen Stimmungen beispielsweise in Situationen hilfreich sein kann, in denen diszipliniertes Arbeiten oder analytisches Denken gefordert sind. Auch soziale Motive können laut Parrott eine Rolle spielen. Wenn man zum Beispiel einen unglücklichen Freund trösten möchte, kann es nützlich sein, sich selbst in einer mäßig negativen Stimmung zu befinden, um sich besser in die Situation dieses Freunds hineinversetzen zu können.

Van Goethem und Sloboda (2011) lösen das Problem durch eine genaue Definition der mit dem Mood Management verbundenen Begrifflichkeiten. Sie plädieren für eine Unterscheidung von übergeordneten Zielen und Strategien der Stimmungsregulation durch Musik. Die Trauer durch das Hören melancholischer Musik auszuleben, wäre nach ihrer Definition eine Strategie, die auf das übergeordnete Ziel hinwirkt, den Gemütszustand langfristig zu verbessern.

### **1.1.3.2 Strategien**

Nicht nur im Modell von Van Goethem und Sloboda (2011) spielen Strategien eine Rolle. Das oben genannte Ausleben einer Stimmung findet sich als *Entladen*, *Dampf ablassen* oder *Abreagieren* in zahlreichen Studien (DeNora, 1999; Saarikallio, 2008; Saarikallio, 2011; Schramm, 2005; Van Goethem & Sloboda, 2011). Ebenso scheint Musik

sehr gut dazu geeignet zu sein, sich zum Nachdenken inspirieren zu lassen und sich zu entspannen (DeNora, 1999; Saarikallio, 2008; Saarikallio, 2011; Schramm, 2005; Van Goethem & Sloboda, 2011) oder sich von einem Gemütszustand beziehungsweise dem zugrunde liegenden Problem abzulenken (Saarikallio, 2008; Saarikallio, 2011; Schramm, 2005; Van Goethem & Sloboda, 2011). In einigen Studien werden auch das Suchen nach Trost (Saarikallio, 2008; Saarikallio, 2011; Schramm, 2005), das Verstärken einer positiven Stimmung (Saarikallio, 2011; Schramm, 2005), ein emotionales Erleben der Musik (Saarikallio, 2008; Saarikallio, 2011) und das Anheben des Energielevels mit Musik und die damit verbundene Motivation für anstehende Aufgaben (DeNora, 1999; Saarikallio, 2011) als Strategien genannt. Saarikallio (2008) gibt in ihrem Modell, das speziell für Jugendliche gilt, außerdem die Strategie der Unterhaltung mit an. Van Goethem und Sloboda (2011) fügten ihrem Entwurf noch die aktive Beschäftigung mit der Ursache der Stimmung hinzu.

Nicht alle Modelle enthalten dieselben Strategien der Stimmungsregulation durch Musik. Diese Tatsache liegt in der unterschiedlichen Annäherung an das Thema begründet. DeNora (1999) führte eine qualitative Studie durch, in der sie Frauen zu ihrem Gebrauch von Musik im Alltag interviewte und anhand der Ergebnisse vor allem untersuchte, welche Rolle Musik in der Gestaltung des Selbst und des sozialen Lebens spielt. Ziel war hier also nicht die Erstellung eines vollständigen Modells von Stimmungsregulations-Strategien. Ebenfalls mit qualitativen Methoden untersuchte Saarikallio (2011) die Gewohnheiten der Affektkontrolle durch Musik bei Erwachsenen und zusammen mit ihrem Kollegen Erkkilä (2007) bei Jugendlichen. Beide Studien zielten trotz ihres explorativen Charakters bereits auf das Identifizieren von Strategien ab. Aus der letztgenannten Untersuchung entwickelte Saarikallio (2008) ein Modell aus sieben Strategien, das in einer groß angelegten Befragung getestet wurde. Die Strategien gingen somit aus den Antworten der Jugendlichen in Interviews hervor, und werden zwar im Nachhinein mit den Strategien in der allgemeinen Literatur zur Affektregulierung in Bezug gesetzt, kamen aber unabhängig von ihnen zustande. Ähnlich wurden Strategien in Schramms (2005) Studien entwickelt. Die in einer Telefonbefragung von Versuchspersonen genannten Ziele und Gründe des Musikhörens nahm Schramm in einer weiteren Studie in seinen Fragebogen auf und führte anschließend eine Faktorenanalyse durch. Ganz anders gingen Van Goethem und Sloboda (2011) in ihren beiden Tagebuchstudien nach der *Experience Sampling Method* vor. Probanden sollten in der einen

Studie alle im Befragungszeitraum aufgetretenen Episoden, in denen Musik gehört wurde, in der anderen Studie alle Episoden, in denen bewusst eine Stimmung verändert wurde, protokollieren. Dabei konnten sie aus einer Liste von Strategien auswählen. Die Liste erfasste gängige Strategien aus der allgemeinen Literatur zur Affektregulierung (vgl. dazu Van Goethem & Sloboda, 2011, S. 213). In den Untersuchungen wurden sie auf ihre Tauglichkeit als Strategien zur Kontrolle von Stimmungen speziell durch Musik geprüft. So lässt sich möglicherweise erklären, dass die Strategie *Active Coping*, also das bewusste Auseinandersetzen mit der Ursache der Stimmung, in keiner anderen der erwähnten Studien gefunden wurde. Van Goethem und Sloboda üben Kritik am Modell Saarikallios und Erkkiläs (2007), das zu wenig differenziert zwischen Strategien und zugrunde liegenden Mechanismen unterscheidet. Es bleibt umstritten, ob die Fundierung durch allgemeine Literatur zum Mood Management oder die Nähe zu speziell im Zusammenhang mit Musik gebräuchlichen Strategien wichtiger ist.

### **1.1.3.3 Taktiken**

Van Goethem und Sloboda (2011) unterscheiden zusätzlich zu Zielen und Strategien auch Taktiken der Stimmungsregulation. Während sie Strategien gemäß der allgemeinen Literatur zum Mood Management (vgl. dazu Van Goethem & Sloboda, 2011, S. 213) als übergeordnete, entweder kognitive oder verhaltensbezogene Handlungsmotive klassifizieren, wird Musikhören, das konkrete Handeln, als Taktik definiert. Van Goethem und Sloboda beziehen sich auf die Liste von 162 Taktiken von Parkinson und Totterdell (1999), die ganz praktische Dinge wie „Weinen“, „eine Zigarette rauchen“ oder „an schöne Dinge denken“ (S. 291/92) enthält. Musikhören ist somit eine von 162 Taktiken. Hier zeigt sich deutlich das Problem der Definition. Parkinson und Totterdell sprechen über die genannten Aktivitäten als Strategien, suchen in ihrer Studie aber nach einer übergeordneten Klassifizierung. So wäre beispielweise das Weinen eine Strategie, die zu der Kategorie „Gefühle herauslassen“ (S. 300) gehört. Im Verständnis von Van Goethem und Sloboda ist das Weinen eine Taktik, mit der die Strategie verfolgt wird, den Gefühlen freien Lauf zu lassen.

#### 1.1.3.4 Zugrunde liegende Mechanismen

Zuletzt sieht das Modell von Van Goethem und Sloboda (2011) zugrunde liegende Mechanismen vor, die erklären, auf welche Weise die Taktik Musikhören ihre stimmungsregulierende Wirkung mit der gewählten Strategie entfaltet.

Van Goethem und Sloboda interessieren sich in ihren Studien auch für die Frage, ob es eine Schnittmenge mit den von Juslin und Kollegen (vgl. im Überblick Juslin, Liljeström, Västfjäll & Lundquist, 2010) zusammengefassten Mechanismen gibt, die erklären sollen, wie Musik Emotionen erzeugt. Tatsächlich scheinen einige der gefundenen Mechanismen Ähnlichkeiten mit den Mechanismen von Juslin und Kollegen aufzuweisen. So spielt die in der Musik *enthaltene Emotion* sowohl für die Erzeugung von Emotionen durch Musik als auch für die Stimmungsregulation eine Rolle. Ähnlich verhält es sich mit *charakteristischen Merkmalen* eines bestimmten Musikstücks wie beispielweise die Stimme eines vom Hörer bevorzugten Sängers, mit dem Grad der *Vertrautheit* oder mit den mit einem Stück *verknüpften Erinnerungen*. Andere Mechanismen, die keine Entsprechung bei Juslin und Kollegen finden, sind die Beeinflussung der Stimmung durch den im Thema oder Text ausgedrückten *Inhalt* einer Musik, durch die Fähigkeit der Musik, den Hörer *in eine andere Welt zu entführen*, durch aktive *musikalische Aktivitäten* oder durch von Musik nur *begleitete Aktivitäten* (wie beispielsweise Haushaltstätigkeiten oder Sport).

Es stellte sich heraus, dass die einzelnen Mechanismen des Musikhörens nur zusammen mit bestimmten Strategien funktionieren und somit einige Mechanismen deutlich häufiger auftreten als andere (Van Goethem & Sloboda, 2011).

#### 1.1.4 Faktoren für individuelle Unterschiede

Menschen unterscheiden sich stark in ihrer individuellen Auswahl von Strategien und Taktiken zur Regulierung von Affekten (Gross & John, 2003; Larsen, 2000; Thayer et al., 1994; Westen, 1994). Das gilt auch für das Mood Management durch Musik. Obwohl Personen dieselbe Taktik, das Musikhören, gewählt haben, fallen die Auswahl des konkreten Musikstücks und die damit verbundenen Strategien sehr unterschiedlich aus (Saarikallio, 2008; Saarikallio, 2011; Saarikallio & Erkkilä, 2007; Schramm, 2005). Es wäre also womöglich denkbar, dass zwei Menschen den Song *Stairway to Heaven* von *Led Zeppelin* hören und Person A damit ihrer melancholischen Stimmung freien Lauf lässt, während Person B in glücklichen Erinnerungen schwelgt und dabei eine positive

Stimmung verstärkt. Ebenso könnten zwei Personen die Absicht haben, sich zu entspannen. Person C verwendet dafür locker-leichte Popmusik, während für Person D nur Bach-Kantaten diesen Zweck erfüllen.

Die Unterschiede in Vorlieben und Gewohnheiten bei der Stimmungsregulation durch Musik können, wie in diesen hypothetischen Beispielen gezeigt, von Person zu Person sehr groß ausfallen. In Studien zur Stimmungsregulation durch Musik sucht man deshalb nach Faktoren, welche die individuelle Auswahl von Musik und die damit verknüpften Strategien vorhersagen.

#### **1.1.4.1 Geschlecht**

Es gibt in der Forschung einige Hinweise auf geschlechterspezifische Unterschiede bei der Regulation von Affekten. Männer gehen mit den verschiedenen Gefühlen anders um als Frauen und Frauen wählen zur Wahrung ihres emotionalen Gleichgewichts andere Strategien als Männer. (Gross & John, 2003; Thayer et al., 1994).

Musik wird von Frauen häufiger als Mittel der Stimmungskontrolle genutzt als von Männern (Wells & Hakanen, 1991; North et al., 2000). Diese Tendenz zeigt sich, wie Saarikallio (2008) erläutert, schon in der Jugend. In ihrer Studie fand sie Hinweise darauf, dass Mädchen Musik generell öfter zum Mood Management nutzen und sich ein Anstieg einer solchen Nutzung von Musik mit zunehmendem Alter bei Jungen später entwickelte.

Männer scheinen grundsätzlich mehr als Frauen zur Unterdrückung von unerwünschten Stimmungen oder Emotionen zu neigen, während Frauen eher als Männer über ihre Gemütslagen nachdenken, darüber sprechen und sie ausleben (Gross & John, 2003; Thayer et al., 1994).

Diese Feststellung bestätigte sich auch im Zusammenhang mit dem Mood Management durch Musik. Schramm (2005) suchte in mehreren Studien gezielt nach Ungleichheiten im Verhalten der beiden Geschlechter und stellte fest, dass Frauen in einer traurigen Stimmung deutlich mehr als Männer ihre Melancholie durch das Hören von melancholischer oder trauriger Musik zunächst verstärken, während sich Männer in einer solchen Stimmungslage eher ablenken wollen. Darüber hinaus hören Frauen in einer melancholischen Gemütslage mehr Musik, die ihre Stimmung direkt widerspiegelt, als Männer.

### 1.1.4.2 Alter

Die Bedeutung von musikalischen Aktivitäten im Alltag und der damit einhergehenden Beeinflussung von Affekten wandelt sich im Verlauf des Lebens mehrmals.

[...] the emotional use of music develops from parental regulation to self-directed regulation through family examples, learning, and self-development.  
(Saarikallio, 2009, S. 461)

Zunächst sind es die Eltern, die durch Singen, Einlegen von Musik zum Einschlafen oder das Abspielen von Kinderliedern auf langen Autofahrten ihr Kind mit Musik positiv beeinflussen wollen. Mit zunehmendem Alter möchten Kinder ihre Musik immer öfter selbst auswählen und entwickeln eigene Verhaltensweisen im Umgang mit Musik – jedoch noch stark beeinflusst vom Vorbild der Eltern und Geschwister. Grundsätzlich bevorzugen Kinder schnelle und fröhliche Musik, traurige Musik wollen sie überhaupt nicht hören (Saarikallio, 2009). Mit 11 Jahren haben Kinder bereits ein gutes Gespür dafür ausgebildet, welche Musik ihnen in welcher Stimmungslage hilft (Behne, 1997; Saarikallio, 2008).

[...] music is of central importance in the lives of most young people, fulfilling social and emotional as well as cognitive needs.  
(North et al., 2000, S. 269)

Auf dem Weg von der Kindheit zum Erwachsenenalter nimmt die Bedeutung von Musik zu. (Behne, 1997; North et al., 2000; Roe, 1985; Saarikallio & Erkkilä, 2007; Wells & Hakanen, 1991). Jugendliche nutzen Musik zur Selbstidentifikation und zur Regulierung von Stimmungen (North et al., 2000). Musik kann Heranwachsenden außerdem dabei helfen, mit den für diese Lebensphase typischen emotionalen Herausforderungen umzugehen (Behne, 1997; Saarikallio & Erkkilä, 2007; Wells & Hakanen, 1991). Saarikallio und Erkkilä (2007) identifizierten als übergeordnete Ziele der Stimmungsregulation bei Jugendlichen die Kontrolle und die Verbesserung von Gemütslagen. Dabei wird Musik auf ganz unterschiedliche Weise eingesetzt. Sie wird zur Unterhaltung oder Zerstreuung benutzt, kann aber auch beim Aufarbeiten von Problemen helfen, indem sie die Möglichkeit bietet, sich abzureagieren, starke Gefühle hervorruft, zum Nachdenken inspiriert, beim Entspannen hilft oder Trost spendet (Saarikallio, 2008; Saarikallio & Erkkilä, 2007). Dabei zeigt sich, dass Jugendliche mehr als andere Altersgruppen dazu

neigen, negative Stimmungen bewusst beizubehalten oder zu verstärken (Saarikallio & Erkkilä, 2007; Schramm, 2005).

Mit zunehmendem Alter und damit auch zunehmender Erfahrung mit dem eigenen Gefühlsleben können die Strategien und Fähigkeiten der Affektregulierung immer mehr verbessert werden (Saarikallio, 2011). Die meisten Erwachsenen sind sich des großen Einflusses bewusst, den Musik auf das Wohlbefinden haben kann, und setzen sie zur Kontrolle ihrer Stimmungen und zum Entspannen oder zur Motivation ein (DeNora, 1999; Saarikallio, 2011). Dabei bleibt das Verhalten bei der Stimmungsregulation über das Erwachsenenalter hinweg relativ stabil. Es zeigt sich lediglich, dass einzelne Strategien in bestimmten Lebensphasen wichtiger werden (beispielsweise die entspannende Wirkung von Musik während des aktiven Berufslebens) und dass wichtige Ereignisse im Leben das Mood Management beeinflussen können. Eine größere Veränderung im persönlichen Bezug zu Musik als Freizeitaktivität und Mittel der Stimmungskontrolle geht erst mit dem Übergang ins Rentenalter einher (Saarikallio, 2011).

Ältere Menschen nutzen das durch den Ruhestand neu gewonnene Maß an Freizeit oft für musikalische Aktivitäten (Hays & Minichiello, 2005; Laukka, 2006; Saarikallio, 2011). Das kann sich im Ergreifen neuer musikalischer Hobbies äußern, die gleich mehrere Bedürfnisse stillen: Die Gesellschaft anderer Menschen, beispielsweise in einem Chor, lindert die Einsamkeit (Saarikallio, 2011), das Erhalten und Pflegen musikalischer Fähigkeiten bietet Erfolgserlebnisse und Herausforderungen (Hays & Minichiello, 2005; Saarikallio, 2011), und daneben fördert das Musizieren oder Singen die körperliche Fitness, indem Atmung, Kreislauf und Muskeln trainiert werden (Hays & Minichiello, 2005).

Auch das Musikhören im Alltag kann Gefühle von Einsamkeit lindern (Saarikallio, 2011) und durch das Hervorrufen positiver Emotionen oder schöner Erinnerungen zum Wohlbefinden beitragen (Laukka, 2006; Hays & Minichiello, 2005).

Schramm (2005) konnte in seinen Studien einige Besonderheiten im Verhalten älterer Menschen bei der Stimmungsregulation durch Musik feststellen. Offensichtlich neigen sie dazu, insgesamt öfter zu fröhlicher und beschwingter Musik zu greifen als andere Altersgruppen. Das zeigt sich insbesondere in Gemütslagen wie Trauer oder Wut, die von älteren Personen meistens durch das Hören von fröhlicher Musik kompensiert werden. Ein Beibehalten des negativen Gefühls durch das Hören von der Stimmung entsprechender Musik, wie bei jüngeren Erwachsenen und Jugendlichen oft beobachtet, tritt

kaum auf. Schramm vermutet den Grund für dieses Verhalten in einer Häufung trauriger Ereignisse im Alter (beispielsweise der Tod nahestehender Personen), die dazu führen könnte, dass die damit verbundene Trauer zur Wahrung des emotionalen Gleichgewichts eher unterdrückt wird.

#### **1.1.4.3 Bildung**

Schramm (2005) fand in seinen Studien Hinweise darauf, dass auch allgemeine Bildung und musikalische Fähigkeiten einen Einfluss auf das Verhalten bei der Stimmungsregulation durch Musik haben können. Personen mit höherer Bildung scheinen eher dazu zu neigen, melancholische Gemütslagen mit dem Hören trauriger Musik zu verstärken als Personen mit niedrigerer Bildung. In gleicher Weise tendieren aktive Musiker eher zu diesem Verhalten als passive Musikkonsumenten. In einer Meta-Analyse musiktherapeutischer Studien stellte Pelletier (2004) fest, dass Musik vor allem bei Personen mit musikalischen Kenntnissen entspannend und stressreduzierend wirken kann.

#### **1.1.4.4 Persönlichkeit**

Es ist bisher noch wenig darüber bekannt, inwiefern die Persönlichkeit das individuelle Verhalten bei der Regulierung von Stimmungen durch Musik beeinflusst. Lediglich Schramm (2005) erhob in seinen Studien einige Persönlichkeitsmerkmale und prüfte ihre Rolle.

Die nähere Untersuchung dieses Faktors könnte zu interessanten Ergebnissen führen, wie einige Beispiele aus der allgemeinen Literatur zur Affektregulation zeigen. So vermutet Larsen (2000) in der Persönlichkeit eine wichtige Quelle individueller Unterschiede in der Stimmungsregulation. Im Forschungsgebiet der Emotionsregulation konnten Gross und John (2003) Zusammenhänge zwischen bestimmten Charaktereigenschaften und der Neigung zur Konfrontation mit einer Emotion oder ihrer bewussten Vermeidung finden. Westen (1994) stellte fest, dass die Neigung zum Erleben negativer Emotionen – ebenfalls ein Persönlichkeitsmerkmal – die Auswahl von Strategien wie Verleugern von unerfreulichen Dingen, Abreagieren oder Ablenken begünstigt.

Von Seiten der Musikforschung gibt es Hinweise darauf, dass Persönlichkeitsmerkmale im Erleben von Musik und der Ausprägung von Musikpräferenzen eine Rolle spielen (vgl. aktuelle Ergebnisse dazu bei Vuoskoski & Eerola, 2011; Vuoskoski, Thompson, McIlwain & Eerola, 2012). Daneben scheint die Persönlichkeit einen Einfluss darauf zu



haben, ob Musik eher im Hintergrund, zur intellektuellen Beschäftigung oder zur Regulierung von Emotionen verwendet wird (Chamorro-Premuzic & Furnham, 2007). Es scheint nur logisch, die Fragestellung weiterzuführen: Wenn die Persönlichkeit einen Einfluss darauf hat, ob Musik zur Regulierung von Affekten eingesetzt wird, hat sie dann auch einen Einfluss darauf, wie Musik eingesetzt wird? Wenn eine extrovertierte Person generell eine große Präferenz für fröhliche Musik hat (Vuoskoski & Eerola, 2011), wird sie dann auch zum Mood Management durch Musik hauptsächlich fröhliche Musik verwenden?

## **1.1.5 Rolle der Persönlichkeit in der Stimmungsregulation durch Musik**

### **1.1.5.1 Fünf Faktoren der Persönlichkeit**

In dieser Untersuchung soll die Persönlichkeit anhand des *Fünf Faktoren Modells* erfasst werden. In der Persönlichkeitspsychologie wurden seit dem Anfang des 20. Jahrhunderts verschiedene Modelle entwickelt, mit denen sich Charaktereigenschaften beschreiben lassen sollten und die in Persönlichkeitsfragebögen operationalisiert wurden. (vgl. im Überblick Angleitner & Riemann, 2005; Asendorpf, 2004; Maltby, Day & Maccaskill, 2011).

Wie Maltby und Kollegen (2011) zusammenfassen, führten zwei Wege zur Entstehung eines Persönlichkeitsmodells mit fünf Faktoren. In Studien mit lexikalischem Ansatz wurden aus Sprachlexika Adjektivlisten gewonnen und diese mit Faktorenanalysen auf zugrunde liegende Dimensionen der Persönlichkeitsbeschreibung untersucht. In zahlreichen Studien konnten fünf solcher Dimensionen gefunden werden. Der andere Weg führte über den faktorenanalytischen Vergleich verschiedener Persönlichkeitsfragebögen und Adjektivlisten, aus dem ebenfalls ein Modell mit fünf Faktoren extrahiert werden konnte. Als besonders einflussreich gilt das Persönlichkeitsinventar *NEO-PI* von Costa und McCrae (1989), in dem die fünf Faktoren mit *Offenheit für Erfahrung*, *Gewissenhaftigkeit*, *Extraversion*, *Verträglichkeit* und *Neurotizismus* bezeichnet werden. Der Persönlichkeitsfragebogen wurde in verschiedene Sprachen übertragen, die deutsche Version *NEO-FFI* stammt von Borkenau und Ostendorf (1993).

Das Fünf Faktoren Modell, auch *Big Five* genannt, gilt in der Forschung inzwischen als gut replizierbar und daher als vorläufiger, wenn auch nicht unumstrittener Konsens (Angleitner & Riemann, 2005; Asendorpf, 2004; Maltby et al., 2011).

Im *NEO-FFI* werden die fünf Persönlichkeitsmerkmale folgendermaßen definiert (vgl. für Hinweise auf Originalstudien Borkenau & Ostendorf, 1993, S. 27). *Offenheit für Erfahrung* beschreibt die Bereitschaft, sich mit neuen Erfahrungen und Eindrücken auseinanderzusetzen. Diese Charaktereigenschaft geht mit einem Interesse für Kunst und Kultur, einem großen Maß an Fantasie, der Fähigkeit zum Erleben intensiver Emotionen und der Freude am Experimentieren einher. Personen, bei denen dieses Merkmal stark ausgeprägt ist, lassen sich gerne auf Unkonventionelles ein und sind offen für neue politische und ethische Werte und Ideen, während Personen mit niedriger *Offenheit für Erfahrung* eher konservativ denken.

Mit dem Merkmal *Gewissenhaftigkeit* wird das Maß der Selbstkontrolle in der Planung und Organisation von Aufgaben erfasst. Dies kann sich in einer Neigung zu Ordnungsliebe, Pünktlichkeit, Fleiß und Selbstdisziplin ausdrücken. Sehr gewissenhafte Personen arbeiten genau und zuverlässig und sind oft zielstrebig und ehrgeizig.

Personen mit hohen Werten in *Extraversion* sind gern in Gesellschaft anderer Menschen, haben eine heitere und optimistische Grundhaltung und einen sehr aktiven Lebensstil. Personen mit niedrigen Werten in dieser Dimension werden als Introvertierte bezeichnet. Diese Menschen werden vor allem durch den Wunsch bestimmt, allein zu sein und sind daher unabhängig von der Gesellschaft Anderer. Sie sind wenig impulsiv und eher zurückhaltend, sind aber nach dieser Definition von Introvertiertheit weder pessimistisch noch unfähig, soziale Beziehungen zu pflegen.

Das Merkmal *Verträglichkeit* wirkt sich vor allem auf den Umgang mit anderen Menschen aus. Sehr verträgliche Menschen sind altruistisch, hilfsbereit, wohlwollend, vertrauensselig, harmoniebedürftig und nachgiebig, was dazu führen kann, dass es diesen Personen schwer fällt, eigene Interessen durchzusetzen. Im Gegensatz dazu sind Menschen mit niedrigen Werten in Verträglichkeit eher auf eigene Interessen bezogen, unkooperativ und Anderen gegenüber misstrauisch.

*Neurotizismus* kann als Skala der emotionalen Stabilität verstanden werden. Personen mit hohen Werten in dieser Dimension erleben oft negative Emotionen, sie neigen dazu, sich viele Sorgen zu machen, sind häufig nervös, unsicher oder ängstlich und können ihre Gefühle weniger gut kontrollieren. Je niedriger die Werte auf dieser Skala sind, desto höher ist die emotionale Stabilität, die sich durch Ausgeglichenheit und gutes Management von Stresssituationen auszeichnet.

Die Verwendung dieses Persönlichkeitsmodells erlaubt, dank seiner momentanen Prominenz in der Forschung, einen Anschluss an andere Forschungsergebnisse. So beziehen sich die bisherigen Ergebnisse über die Rolle der Persönlichkeit im Mood Management durch Musik ebenfalls auf die Big Five.

#### **1.1.5.2 Forschungsstand zur Rolle der Persönlichkeit**

Schramm (2005) untersuchte den Zusammenhang zwischen Persönlichkeitsmerkmalen und der Stimmungsregulation durch Musik und konnte Hinweise darauf finden, dass die Persönlichkeit die Auswahl von Musik und die mit ihr verknüpften Strategien beeinflusst. So hängt das Merkmal Neurotizismus mit der Auswahl trauriger Musik zusammen. Je labiler eine Person, desto eher greift sie zum Zweck der Stimmungsregulation zu trauriger Musik. Außerdem gilt laut Schramms Ergebnissen: Je labiler eine Person, desto mehr neigt sie zur Auswahl von Strategien wie Abreagieren, Nachdenken und Kompensieren der Stimmung. Dieses Ergebnis findet teilweise Bestätigung in Gross' und Johns (2003) Untersuchung zur Regulierung von Emotionen, in der eine negative Korrelation zwischen dem Merkmal Neurotizismus und der Beschäftigung mit der Emotion und deren Neubewertung gefunden wurde, sowie ein positiver Trend zur Unterdrückung der Emotion. Dies würde zu Schramms entdeckter Neigung zum Kompensieren der Stimmung passen, weniger allerdings zu der entdeckten Neigung zum Nachdenken. An dieser Stelle werden die Ergebnisse der aktuellen Befragung besonders interessant sein. Für das Merkmal Extraversion konnte Schramm zwar keine signifikanten Zusammenhänge, aber zumindest Anzeichen dafür finden, dass introvertierte Personen in trauriger Stimmung eher ruhige Musik hören und damit ein Nachdenken über die Stimmung und nicht das Ablenken von der Situation bezwecken. Extrovertierte neigen dagegen eher dazu, die Stimmung zu unterdrücken. Personen mit hohen Werten in Offenheit für Erfahrung scheuen die Auseinandersetzung mit negativen Stimmungen nicht. Laut Schramms Ergebnissen wird eine Person ihrer Traurigkeit umso mehr Ausdruck verleihen und sich umso weniger von ihrer Traurigkeit ablenken, je offener sie ist. Zu einem ähnlichen Schluss kamen Gross und John. Sie fanden einen positiven Zusammenhang zwischen Offenheit für Erfahrung und der Auseinandersetzung mit einer Emotion und zusätzlich einen negativen Zusammenhang zwischen diesem Merkmal und der Unterdrückung von Emotionen.

## 1.2 Theoretisches Modell der Untersuchung

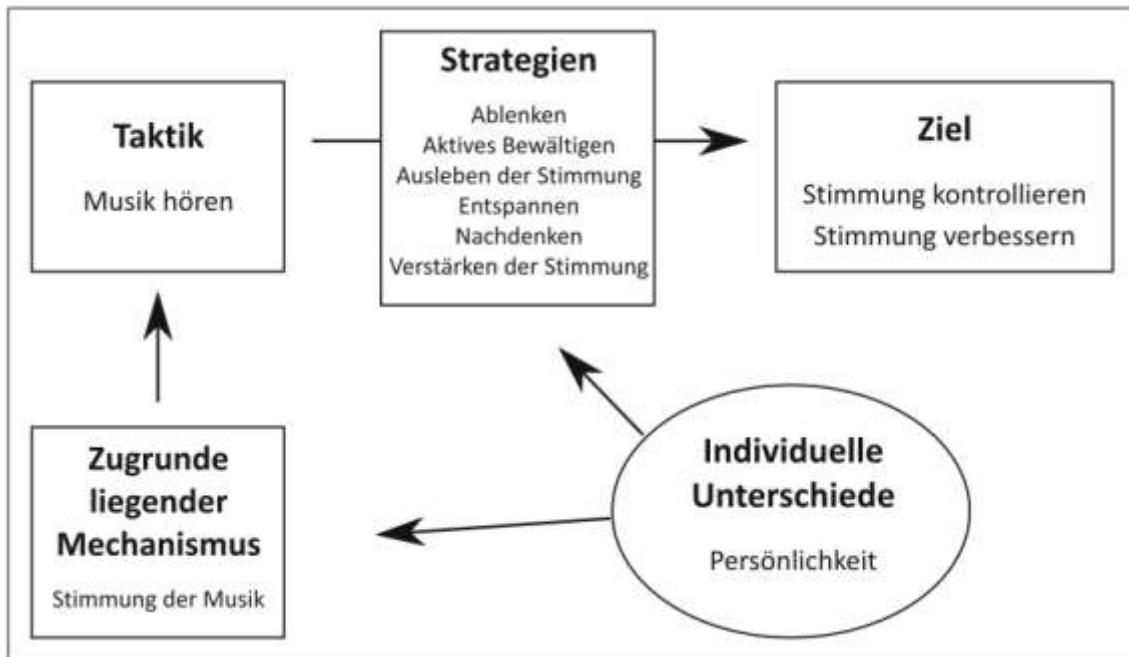


Abbildung 1. Zugrunde liegendes theoretisches Modell der Untersuchung

In der vorliegenden Untersuchung dient das Modell von Van Goethem & Sloboda (2011) als Vorbild. Für die Betrachtung der Stimmungsregulation durch Musik wird dort eine Unterscheidung zwischen Zielen, Strategien, Taktiken, und zugrunde liegende Mechanismen vorgesehen. Die genaue Differenzierung zwischen diesen Begriffen beseitigt die im Vorfeld erläuterten definitorischen Probleme.

### 1.2.1 Strategien

Was die Betrachtung der Strategien betrifft, erscheint das Modell allerdings etwas einseitig. Van Goethem und Sloboda (2011) ließen in einer ihrer Tagebuchstudien Episoden protokollieren, in denen die Teilnehmer einen Prozess der Stimmungsregulierung bei sich feststellten. Möglicherweise war ein Vorgang, bei dem eine eher negative Stimmung in eine positive verkehrt wurde, für die Befragten leichter als Beeinflussung der Gemütslage zu identifizieren als ein Prozess, in dem lediglich eine gute Stimmung beibehalten oder verstärkt wurde. Dies würde erklären, dass die von Van Goethem und Sloboda gefundenen Strategien nur auf das Überwinden von negativen Affekten abzielen scheinen. Andere Studien weisen aber darauf hin, dass gerade Musik oft für das Beibehalten einer guten Stimmung eingesetzt wird (Saarikallio, 2011; Schramm, 2005).

Es bedarf also einiger ergänzender Überlegungen zu den Strategien der Stimmungsregulation durch Musik.

Van Goethems und Slobodas Strategien *Relaxation* und *Distraction* wurden als *Entspannen* und *Ablenken* übernommen. Auch in anderen Studien sind diese Strategien zu finden (DeNora, 1999; Saarikallio, 2008; Saarikallio, 2011; Schramm, 2005). Ebenfalls sehr häufig vertreten ist die Strategie *Venting* oder *Discharge* (DeNora, 1999; Saarikallio, 2008; Saarikallio, 2011; Van Goethem & Sloboda, 2011). Bei Schramm (2005) und Saarikallio (2011) gibt es neben dem *Abreagieren* (*Discharge*), das eher auf das Ausleben negativer Stimmungen abzielt, auch die Strategie *Der Stimmung Ausdruck verleihen* (*Disclosure*), die auch das Ausleben von positiven Gefühlen miteinschließt. Auf Grund der bereits erwähnten Konzentration von Strategien zur Bekämpfung negativer Stimmungen bei Van Goethem und Sloboda schien es sinnvoll, diesen Aspekt zu beachten. Für die Strategie wurden die neutrale Bezeichnung *Ausleben der Stimmung* und das dazugehörige Item *Ich mache meinen Gefühlen Luft* gewählt, die sich sowohl auf negative als auch auf positive Affekte beziehen können.

Aus Van Goethems und Slobodas (2011) Modell wurde außerdem die Strategie *Active Coping* als *Aktives Bewältigen* übernommen. Eine vergleichbare Strategie ist in anderen Studien zum Mood Management nicht zu finden. Doch die Strategie ist, wie Van Goethem und Sloboda aus einem vorhergehenden Literaturreview schließen (vgl. dazu Van Goethem & Sloboda, 2011, S. 212-213), in der allgemeinen Literatur zur Stimmungsregulation sehr gebräuchlich.

Kognitive Strategien sind in Van Goethems und Slobodas Modell mit *Rational Thinking* und *Introspection* vertreten. In Saarikallios Studien (2008; 2011) ist eher von *Mental Work*, bei Schramm (2005) von *Nachdenken* die Rede. Eine Unterscheidung zwischen vernünftigem Nachdenken über die Stimmung und der Selbstbeobachtung ist bei Saarikallio und Schramm nicht zu finden. Da der Unterschied zwischen den Items *Ich versuche vernünftig über meine Stimmung nachzudenken* und *Ich versuche meine Stimmung zu verstehen* (Van Goethem & Sloboda, 2011, Anhang 2) den Befragten möglicherweise nicht leicht zu vermitteln wäre und da der Fokus der Untersuchung nicht auf der Unterscheidung dieser Nuancen lag, wurden die beiden Strategien in *Nachdenken* zusammengefasst. Es erschien an dieser Stelle wichtiger, den Teilnehmern hinsichtlich der Überwindung negativer Gemütsverfassungen und des Verstärkens positiver Stimmungen eine ausgewogene Liste von Strategien anbieten zu können.

Ebendieser Beweggrund spricht auch für ein Integrieren der Strategie *Verstärken der Stimmung*. Dieser Aspekt ist auch in anderen Studien zu finden (Saarikallio, 2011; Schramm, 2005; Wells & Hakanen, 1991). Saarikallio (2011) spricht sich ganz explizit für Strategien aus, die mit positiven Gefühlen zusammenhängen. Sie argumentiert, dass bereits eine vorhergehende Studie (Saarikallio & Erkkilä, 2007) gezeigt habe, dass Musikhören „mit Genuss und positiven Gefühlen verbunden“ (S. 323) sei. Betrachtet man die Studie Van Goethems und Slobodas (2011), die eine solche Strategie nicht enthält, so fällt doch auf, dass die am häufigsten mit Musik regulierten Stimmungen *happy/excited* und *calm/relaxed* waren, was man als Hinweis deuten könnte, dass diese Gemütslagen eine wichtige Rolle für die Stimmungsregulation durch Musik spielen und sich deshalb auch in den Strategien wiederfinden sollten.

### **1.2.2 Taktiken**

Van Goethem und Sloboda (2011) verstehen unter einer Taktik das konkrete Handeln, das zusammen mit einer übergeordneten Absicht (Strategie) zum Ziel der Stimmungsverbesserung führt. In dieser Untersuchung ist als Taktik nur das Hören von bewusst ausgewählter Musik von Interesse.

### **1.2.3 Zugrunde liegende Mechanismen**

Van Goethem und Sloboda (2011) fanden acht zugrunde liegende Mechanismen der Taktik Musikhören. Sie stellten beispielsweise fest, dass die in der Musik enthaltene Stimmung dazu beitragen kann, dass Musikhören als Taktik des Mood Managements funktioniert. Auch Schramm (2005) betrachtete in seinen Studien diesen Aspekt, er spricht von der Ausdrucksstimmung der Musik. Es soll ebenfalls näher untersucht werden, in welcher Gemütsverfassung die Befragten welche Art von Stimmung in der Musik bevorzugen. Dieser der Musik innewohnende Affekt wird nach Van Goethems und Slobodas Modell als zugrunde liegender Mechanismus bezeichnet. Die Untersuchung der übrigen sieben Mechanismen und ein mögliches Zusammenwirken in verschiedenen Stimmungskontexten könnten ebenfalls interessant sein und sollten deswegen in weiteren Studien in Betracht gezogen werden.

#### **1.2.4 Ziele**

Das übergeordnete Ziel der Stimmungsregulation durch Musik ist die Verbesserung des Gemütszustands (Saarikallio, 2011; Saarikallio & Erkkilä, 2007; Van Goethem & Sloboda, 2011) oder das Kontrollieren der Stimmung (Saarikallio & Erkkilä, 2007).

Wie in Abbildung 1 veranschaulicht, wirkt die Taktik Musikhören mit einer Strategie zusammen, um das Ziel der Stimmungsverbesserung und -kontrolle zu erreichen. Es ist auch denkbar, dass mehrere Strategien zusammenwirken. Van Goethem und Sloboda (2011) errechneten in ihren Studien einen durchschnittlichen Wert von 1,66 Strategien pro Episode der Stimmungsregulation. Zugrunde liegende Mechanismen, wie die in der Musik enthaltene Stimmung, verleihen der Taktik Musikhören ihre Wirkung. Dieses Zusammenspiel von Ziel, Strategien, Taktiken und zugrunde liegenden Mechanismen orientiert sich an Van Goethems und Slobodas Modell.

Zusätzlich wird hier aber die Wirkung von individuellen Unterschieden, die bei Van Goethem und Sloboda wenig Beachtung erfährt, in das Modell integriert. In der vorliegenden Untersuchung steht der Faktor Persönlichkeit im Mittelpunkt. Wie Abbildung 1 zeigt, wird angenommen, dass die Persönlichkeit beeinflusst, welche Art von Musik und welche Strategien zum Mood Management gewählt werden.

#### **1.3 Hypothesen und Forschungsfragen**

Wie bereits erwähnt, gibt es in der Literatur zur Regulierung von Stimmungen und Emotionen Hinweise darauf, dass die Persönlichkeit Prozesse der Affektregulation beeinflusst (z.B. Gross & John, 2003; Westen, 1994). Dass die Persönlichkeit solche Vorgänge auch moderiert, wenn Musikhören als Taktik verwendet wird, lassen Ergebnisse aus der Musikforschung vermuten. Die Charakterdisposition kann Auswirkungen auf die individuellen Musikpräferenzen haben (Vuoskoski & Eerola, 2011; Vuoskoski et al., 2012) und bestimmte Persönlichkeitsmerkmale können einen Gebrauch von Musik zum Zweck der Regulierung von Emotionen begünstigen (Chamorro-Premuzic & Furnham, 2007). Wenn die Persönlichkeit also Einfluss darauf nimmt, welche Musik gerne gehört wird und ob Musik zur Regulierung von Affekten eingesetzt wird, liegt die Vermutung nahe, dass die Persönlichkeit sich auch auf die Musikauswahl bei der Stimmungsregulation auswirken könnte.

Diese Vermutung bestärken die bereits vorgestellten Ergebnisse von Schramm (2005), der nicht nur Zusammenhänge zwischen der Ausprägung von Big Five Persönlichkeits-

merkmalen und der Auswahl von Musik, sondern auch Auswirkungen auf die Verwendung der damit verbundenen Strategien fand. Dementsprechend lautet die allgemeine Hypothese der Untersuchung:

H<sub>allg.</sub>: In Prozessen der Stimmungsregulation beeinflussen Persönlichkeitsmerkmale die Auswahl von Musik und die Verwendung von verknüpften Strategien.

Da in bisherigen Ergebnissen zur Rolle der Persönlichkeit in der Stimmungsregulation durch Musik (Schramm, 2005) nur drei Big Five Merkmale untersucht wurden und nur für zwei davon signifikante Ergebnisse gefunden werden konnten, sollen weitere Vermutungen über den Einfluss der einzelnen Persönlichkeitsmerkmale hauptsächlich in Forschungsfragen formuliert werden.

Für das Merkmal Offenheit für Erfahrung liegen allerdings Ergebnisse vor, die bereits in eine Richtung zu weisen scheinen. Es gibt Anzeichen dafür, dass eine hohe Ausprägung des Merkmals Offenheit für Erfahrung das bewusste Auseinandersetzen mit einer Stimmung begünstigt. Schramm (2005) fand einen positiven Zusammenhang des Charakterzugs mit dem Ausleben der Stimmung und dem Verstärken der Stimmung (letzteres nicht signifikant) und eine negative Korrelation mit der Strategie Ablenken. Für die Regulation von Emotionen scheinen ähnliche Zusammenhänge zu gelten, auch hier korreliert das Merkmal positiv mit einer Auseinandersetzung mit der Emotion und negativ mit ihrer Unterdrückung (Gross & John, 2003). Man kann also vermuten, dass Personen mit höheren Scores in Offenheit für Erfahrung eher dazu neigen, Strategien zu wählen, die auf die Auseinandersetzung mit der Stimmung abzielen.

H<sub>Offen.</sub>: Personen mit hohen Werten in Offenheit für Erfahrung verwenden zur Stimmungsregulation durch Musik eher die Strategien Ausleben der Stimmung, Aktives Bewältigen, Nachdenken und Verstärken der Stimmung als Personen mit niedrigen Scores.

Ungeklärt bleibt jedoch, inwiefern das Merkmal die Musikauswahl beeinflusst. Schramm (2005) konnte dazu keine signifikanten Zusammenhänge finden. Da Offenheit für Erfahrung jedoch Auswirkungen auf die individuellen Musikpräferenzen hat (Vuoskoski & Eerola, 2011), bleibt die Frage interessant, inwiefern sie sich auf die Musik-



auswahl zum Mood Management auswirkt. Daher soll dazu eine Forschungsfrage formuliert werden.

F<sub>Offen</sub>: Unterscheiden sich Personen mit hohen und niedrigen Werten in Offenheit für Erfahrung darin, welche Musik sie zur Stimmungsregulation auswählen?

Auch zum Charakterzug Neurotizismus finden sich bei Schramm (2005) Ergebnisse. Diese werfen allerdings noch einige Fragen auf. Laut Schramms Studie neigen Personen umso mehr zu Strategien wie Abreagieren, Nachdenken und Kompensieren der Stimmung, je höher ihre Scores in diesem Merkmal sind. Das scheint in sich ein wenig widersprüchlich zu sein, denn ein Kompensieren der Stimmung lässt eher ein Vermeidungsverhalten als ein Nachdenken über die Stimmung vermuten. Für die Regulierung von Emotionen konnten Gross und John (2003) einen negativen Zusammenhang des Merkmals mit der Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen finden. Schramm fand außerdem einen positiven Zusammenhang mit der Auswahl von trauriger Musik. In diesen Ergebnissen lässt sich bisher nur schwer eine bestimmte gemeinsame Richtung finden, weshalb noch einige Fragen zu klären sind.

F<sub>Neuro1</sub>: Hängt das Merkmal Neurotizismus mit einer verstärkten Auswahl von trauriger Musik zur Stimmungsregulation zusammen?

F<sub>Neuro2</sub>: Hängen hohe Scores in Neurotizismus eher mit Strategien der Auseinandersetzung mit der Stimmung oder mit Strategien der Ablenkung von der Stimmung zusammen?

Schramm (2005) konnte für das Merkmal Extraversion keine signifikanten Ergebnisse finden, aber Trends in seinen Zahlen weisen darauf hin, dass extrovertierte Personen eher Strategien zur Unterdrückung der Stimmung wählen und introvertierte Personen sich eher mit ihrer Stimmung auseinandersetzen. Wegen der fehlenden Signifikanz dieser Aussagen wird hier wieder auf Forschungsfragen zurückgegriffen.

F<sub>Extra1</sub>: Gibt es einen Zusammenhang zwischen hohen Scores in Extraversion und Strategien der Auseinandersetzung mit der Stimmung und einen Zusammenhang zwischen niedrigen Scores in Extraversion und Strategien der Ablenkung von der Stimmung?

F<sub>Extra2</sub>: Unterscheiden sich Personen mit hohen und niedrigen Werten in Extraversion darin, welche Musik sie zur Stimmungsregulation auswählen?

Die Big Five Merkmale Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit wurden im Zusammenhang mit Mood Management durch Musik noch nicht untersucht. Deshalb können nur allgemein gehaltene Forschungsfragen zu den beiden Merkmalen formuliert werden.

F<sub>Verträg</sub>: Unterscheiden sich Personen mit hohen oder niedrigen Werten in Verträglichkeit bezüglich ihrer Auswahl von Musik und der Verwendung der verknüpften Strategien zur Stimmungsregulation?

F<sub>Gewiss</sub>: Unterscheiden sich Personen mit hohen oder niedrigen Werten in Gewissenhaftigkeit bezüglich ihrer Auswahl von Musik und der Verwendung der verknüpften Strategien zur Stimmungsregulation?

## **2. METHODE**

### **2.1 Untersuchungsdesign**

Mit einer quantitativen Online-Befragung wurde untersucht, welche Musik und welche dazugehörigen Strategien zur Stimmungsregulation in vier verschiedenen Stimmungskontexten ausgewählt werden. Die Stimmungskontexte wurden dabei als Unabhängige Variable, die Auswahl der Musik und Strategien als Abhängige Variablen betrachtet. Besonderes Interesse galt der Untersuchung der Persönlichkeit als Moderatorvariable.

### **2.2 Fragebogen**

Teilnehmer der Befragung sollten zunächst Fragen zu Alter, Geschlecht, Bildungsstand und Berufstätigkeit beantworten. Daneben wurde der Musikbezug abgefragt, operationalisiert durch die geschätzte Angabe der Hördauer von Musik pro Tag und durch eine Frage aus dem *Ollen Musical Sophistication Index Questionnaire* (Ollen, 2006), in der

die Befragten aus sechs Abstufungen zwischen *Nichtmusiker* und *Professioneller Musiker* die zutreffendste Beschreibung auswählten sollten. Darüber hinaus wurden präferierte Musikgenres abgefragt. Dazu wurde die Kategorisierung der Genres aus der *Allensbacher Werbeträger Analyse 2006* (zitiert nach Kleinen, 2008, S. 48) übernommen, um mit den Ergebnissen der Studie hinsichtlich der Verteilung der präferierten Genres auf die Altersgruppen vergleichen zu können.

Im Fragebogen folgten nun vier gleich aufgebaute Teile, zu deren Beginn die Teilnehmer aufgefordert wurden, sich Situationen vorzustellen, die sie mit einer bestimmten Stimmung verbinden. Dieses Design wurde aus einer Studie von Schramm (2005) übernommen. Er führte eine Telefonbefragung durch, in der die Teilnehmer Aussagen darüber machen sollten, welche Art von Musik sie in vier verschiedenen Stimmungen hören. Um den Befragten das Vorstellen der jeweiligen Stimmung zu erleichtern, wurden ihnen Beispiele für entsprechende Situationen genannt.

Versetzen Sie sich bitte nun einmal in die Situation, dass Sie z. B. eine Prüfung bestanden haben, im Lotto gewonnen haben oder Ähnliches und darüber sehr glücklich sind.  
(Schramm, 2005, Anhang 4)

Diese Form der Abfrage von Stimmungskontexten wurde auch in den Fragebogen der vorliegenden Arbeit übernommen, allerdings wurden die Beispiele für die entsprechenden Situationen abgewandelt. Personen, die den Fragebogen im Vorfeld auf seine Verständlichkeit hin beurteilen sollten, hatten bemängelt, dass die von Schramm verwendeten Beispiele teilweise weit her geholt und schwer vorstellbar seien. Es wurde deswegen nach aus dem Alltag gegriffenen Beispielen gesucht. Diese wurden im Pretest für verständlich und nachvollziehbar befunden.

Schramm (2005) verwendete in seiner Telefonbefragung die vier Stimmungskontexte *Glück/Freude*, *Trauer/Melancholie*, *Wut/Ärger* und *Ruhe/Gelassenheit*. Er begründete diese Auswahl mit der Stimmungstheorie Thayers (1989). Das Modell besagt, dass sich Stimmungen anhand von zwei Skalen beschreiben lassen: Spannung und Energie. Aus diesen beiden Dimensionen lassen sich vier prototypische Stimmungslagen bilden: Spannungsreich-energievoll (entspricht *Wut/Ärger*), spannungsreich-energiearm (*Trauer/Melancholie*), spannungsarm-energievoll (*Glück/Freude*) und spannungsarm-energiearm (*Ruhe/Gelassenheit*). Zudem konnte Schramm einer vorhergehenden qualitativen

Studie mit Leitfadenterviews entnehmen, dass Befragte diese Stimmungslagen von sich aus besonders oft nannten.

Die Moderation eines Stimmungskontextes sah nach den erläuterten Anpassungen im Fragebogen folgendermaßen aus.

Bitte stellen Sie sich vor, dass Sie gerade **sehr glücklich** sind, weil Sie beispielsweise eine Prüfung bestanden haben, einen schönen Nachmittag mit Freunden verbracht haben, oder weil Sie ein wichtiges Ziel erreicht haben.

Bitte stellen Sie sich eine derartige, **für Sie persönlich glückliche Situation** vor und versuchen Sie sich die Situation vor Augen zu rufen.

(Hervorhebungen wie im Fragebogen)

In allen vier Stimmungskontexten schloss sich daran die Frage an, welche Musik die Befragten in einer derartigen Stimmung wohl am liebsten hören würden. Es folgte die Aufforderung, ein konkretes Musikstück, möglichst mit Nennung des Komponisten oder Interpreten, aufzuschreiben. In der folgenden Aufgabe sollten die Versuchsteilnehmer das genannte Musikstück mit Adjektiven beschreiben.

Zusätzlich wurde an dieser Stelle im Fragebogen eine Filterfrage eingebaut. Statt ein Musikstück einzutragen konnten die Befragten die Option *Ich möchte in dieser Situation keine Musik hören* auswählen und wurden sofort zum nächsten Stimmungskontext weitergeleitet. Diese Maßnahme schien wichtig, da einige Personen gerade in trauriger oder verärgelter Stimmung gar keine Musik hören wollen (Schramm, 2005).

Zur Beschreibung der Musik stand in der nächsten Frage eine Liste mit Adjektiven zur Verfügung, in der alle zutreffenden Wörter ausgewählt und optional noch zwei eigene angegeben werden konnten. Die Liste wurde einer überarbeiteten Version der Adjektivliste von Hevner (1936) zur Beschreibung des Ausdrucks von Musik entnommen. Schubert (2003) hatte Hevners Originalliste, zusammen mit einer älteren Überarbeitung (Farnsworth, 1954) und Elementen aus zwei weiteren Adjektivlisten von 133 Personen auf ihre Tauglichkeit zur Beschreibung von Musik testen lassen und die verbliebenen Adjektive neu gruppiert. Diese Liste wurde für den Fragebogen vom Englischen ins Deutsche übersetzt. Um zu garantieren, dass die Gruppierung von ähnlichen Adjektiven auch in der Übersetzung funktioniert, hätte man die Liste im Vorfeld einer Clusteranalyse unterziehen müssen. Mit Hinblick auf einen angemessenen Umfang dieser Arbeit wurde auf diesen Schritt verzichtet. Für die Erstellung des Fragebogens war die Gültigkeit der Gruppierungen zunächst nicht entscheidend, da die Adjektive dort als komplette

Liste ohne erkennbare Unterteilungen präsentiert wurden. Für die Auswertung der Ergebnisse wurden die Gruppen für einen besseren Überblick über die große Menge von 46 Wörtern verwendet, jedoch nur in Ergänzung zu einer Betrachtung der einzelnen Adjektive.

Im nächsten Schritt sollten die Teilnehmer die mit ihrer gewählten Musik verbundenen Absichten einschätzen. Dazu wurden die oben bereits erläuterten sechs Strategien als Items in der Ich-Form (z.B. *Ich versuche mich zu entspannen* für die Strategie Entspannung) aufgelistet. Die Befragten konnten auf einer fünfstufigen Likert-Skala angeben, inwiefern die jeweilige Strategie auf die Situation zutrifft. Eine neutrale Option (*weiß nicht*) stand für jede Strategie ebenfalls zur Verfügung.

Im Anschluss an die Fragen zu den vier Stimmungskontexten wurden die Big Five Persönlichkeitsmerkmale erfasst. Dazu wurde der *Big-Five-Persönlichkeitstest* von Satow (2012) verwendet, da er, anders als der *NEO-FFI* (Borkenau & Ostendorf, 1993) für nicht-kommerzielle Forschungsarbeiten kostenlos genutzt werden kann. Die Reliabilität der fünf Persönlichkeitsskalen in diesem Testverfahren liegt bei über .75 und die Validität wurde durch Faktoren- und Korrelationsanalysen überprüft. Satows Test bietet zusätzlich die Möglichkeit, Täuschungsabsichten aufzudecken. Er enthält eine Skala zur Ermittlung der Ehrlichkeit bei der Testbeantwortung, die aus vier Items besteht. Sie beschreiben kleine menschliche Schwächen (z.B. *Ich habe schon mal über andere gelästert oder schlecht über sie gedacht*). Solche Aussagen müssten von allen Menschen ehrlicherweise als zutreffend eingestuft werden. Wenn die Summe dieser vier Items einen bestimmten Wert nicht übersteigt, die Aussagen also oft als nicht zutreffend eingestuft wurden, hat die jeweilige Versuchsperson möglicherweise versucht, sich positiver darzustellen (Satow, 2012).

### **2.3 Stichprobe**

Die Rekrutierung von Versuchspersonen wurde im Bekanntenkreis durchgeführt. Jeder potentielle Befragungsteilnehmer wurde persönlich angesprochen und darüber informiert, dass die Befragung im Rahmen einer Bachelorarbeit durchgeführt wird und knapp über das Thema in Kenntnis gesetzt: „Es geht darum, wie Musikhören im Alltag Stimmungen beeinflussen kann“. Außerdem wurde darauf hingewiesen, dass bei Interesse an den Ergebnissen am Ende der Befragung die Möglichkeit besteht, eine Email-

Adresse zu hinterlassen. Einige der potentiellen Teilnehmer wurden zudem darum gebeten, Personen aus ihrem Bekanntenkreis als Teilnehmer anzuwerben.

Da es sich bei der Befragung um ein noch nicht erprobtes Design handelt, sollte man das Projekt als Pilotstudie betrachten. Das Minimum für die Stichprobengröße wurde auf 50 Teilnehmer festgelegt.

## **2.4 Durchführung und Auswertung der Befragung**

Die Online-Befragung wurde mit *SoSci Survey* erstellt und durchgeführt. Potentielle Befragungsteilnehmer erhielten den Link zum Fragebogen und konnten ihn online ausfüllen. Der Befragungszeitraum betrug 41 Tage. Im Anschluss wurden die Daten mit dem Statistikprogramm *IBM SPSS Statistics* ausgewertet.

## **3. ERGEBNISSE**

### **3.1 Teilnehmer**

An der Befragung nahmen 79 Personen teil, davon 47 Frauen. Das Durchschnittsalter betrug 26,55 Jahre (SD = 8,83), eine Person gab kein korrektes Alter an. Das Alter der Teilnehmer streute von 19 bis 54 Jahren, wobei fast zwei Drittel der Befragten zwischen 22 und 25 Jahre alt waren. Diese Altersverteilung erklärt sich durch die Rekrutierung der Teilnehmer aus einem Bekanntenkreis, der vor allem aus Studenten besteht.

Mit 51,9 Prozent nannten die meisten Befragten als ihren höchsten Bildungsabschluss das Abitur, 36,7 Prozent hatten einen Hochschul- oder Fachhochschulabschluss, und eine geringe Anzahl der Teilnehmer gab ein Fachabitur (5,1%), eine abgeschlossene Berufsausbildung (3,8%) oder eine Mittlere Reife (2,5%) an. Diese Häufung auf den hohen Bildungsabschlüssen rührt daher, dass 54 der 79 Befragten Studenten waren. Weitere 16 Personen arbeiteten als Angestellte, jeweils eine geringe Anzahl war selbstständig tätig (4), in beruflicher Ausbildung (2), arbeitssuchend (2) oder Hausfrau (1).

Die Stichprobe bestand hauptsächlich aus Personen, die einen persönlichen Bezug zu Musik haben. Über die Hälfte der Befragten (53,2%) musizierte auf nicht-professionellem Niveau selbst, sie stufen sich als *Amateurmusiker*, *Ernsthafte Amateure* und *Semiprofessionelle Musiker* ein. Lediglich 5,1 Prozent gaben an, *Professionelle Musiker* zu sein. Auch von den Nichtmusikern gab der größte Teil (29,1%) an, zwar selbst nicht zu musizieren, aber Musik sehr zu schätzen (*Musikliebender Nichtmusiker*).

11,4 Prozent schätzten sich als *Nichtmusiker* ohne besonderen persönlichen Bezug zur Musik ein.

In ihrer durchschnittlichen Musikhördauer pro Tag unterschieden sich die Teilnehmer sehr, wie die hohe Standardabweichung von 2 Stunden und 15 Minuten zeigt. Der durchschnittliche Wert von 3 Stunden und 11 Minuten pro Tag ist im Vergleich eher niedrig. Durchschnittlich hören deutsche Erwachsene täglich zwischen 4 und 5 Stunden lang Musik (Schramm, 2004). Auch in Schramms Studie zum Mood Management (2005), an dessen Befragungsdesign die vorliegende Untersuchung angelehnt ist, lag der durchschnittliche Wert mit 3 Stunden und 46 Minuten deutlich höher.

Ein Vergleich mit der *Allensbacher Werbeträger Analyse 2006* (zitiert nach Kleinen, 2008) sollte Klarheit darüber verschaffen, inwieweit die Musikpräferenzen der Teilnehmer als durchschnittlich oder speziell zu betrachten sind. Die verglichenen Daten stammen aus einer Befragung mit über 21.000 Personen ab 14 Jahren des *Instituts für Demoskopie Allensbach* (vgl. dazu Kleinen, 2008, S. 48/49). Die Ergebnisse, Selbstausskünfte der Befragten über ihre Musikpräferenzen, sind nach Altersgruppen von jeweils zehn Jahren gestaffelt. Es konnte jedoch nur die Altersgruppe der 20- bis 29-Jährigen verglichen werden, da diese in der vorliegenden Stichprobe aus 59 Teilnehmern bestand, in allen weiteren Gruppen fanden sich nur fünf oder weniger Teilnehmer. Der Vergleich zeigt, dass die meisten Genres mit weniger als zehn Prozentpunkten Unterschied ähnlich häufig als präferiert angegeben wurden wie in der *Allensbacher Werbeträger Analyse 2006*. Lediglich in den Genres *Deutsche Schlager* (Unterschied: 22,4 Prozentpunkte), *Jazz* (Unterschied: 12,7 Prozentpunkte), *Techno/House* (Unterschied: 23,5 Prozentpunkte) und *Klassik/Konzerte/Sinfonie* (Unterschied: 27,9 Prozentpunkte) traten größere Abweichungen auf. Dieser Umstand lässt sich eventuell dadurch begründen, dass die vorliegende Stichprobe hinsichtlich ihres höchsten Schulabschlusses eher homogen und deswegen möglicherweise nur bedingt mit der repräsentativen Stichprobe der Allensbacher Studie vergleichbar ist. Eine andere Erklärung wäre die Tatsache, dass die vorliegende Untersuchung als Abschlussarbeit in einem musikwissenschaftlichen Studiengang erkennbar war. Möglicherweise wählten die Teilnehmer die Genres *Klassik* und *Jazz* besonders häufig, *Techno* und *Deutsche Schlager* dagegen weniger häufig, um gemäß ihrer Vorstellung von sozial erwünschten Musikpräferenzen unter Musikwissenschaftlern zu antworten.

Die Prüfung der Ehrlichkeit beim Ausfüllen des Persönlichkeitstest ergab bei zwei Befragten eine Summe der Itemwerte von  $H < 6$ . Laut Satow (2012) wird mit diesem Entscheidungswert ein Täuschungsversuch „mit einer Power von 33% und einer Fehlerwahrscheinlichkeit von deutlich unter 5% erkannt“ (S. 29). Die beiden betroffenen Fälle wurden deshalb von den weiteren Berechnungen ausgeschlossen.

### 3.2 Musikauswahl und Strategien in den vier Stimmungskontexten

Wie in den Tabellen 1 und 2 zu sehen, unterschieden sich sowohl die Musikauswahl als auch die Verwendung der Strategien in den vier Stimmungskontexten deutlich.

Die Befragten beschrieben die gewünschte Musik anhand der Adjektivliste von Schubert (2003), die sich in verschiedene Wortgruppen unterteilen lässt. Diese Gruppen sind in Tabelle 1 aufgeführt. Die nicht alphabetische Reihenfolge der Gruppen entspricht der Originalstudie (Schubert, 2003), die Hevners (1936) ursprünglich kreisförmige Anordnung zumindest dem Sinn der Wörter nach erhalten soll. Wie bereits früher erwähnt, wurde die Gültigkeit dieser Gruppierung nach der Übersetzung der Adjektive ins Deutsche nicht getestet. Dass die Gruppen hier dennoch verwendet wurden, ist einer besseren Übersicht über die 46 Adjektive geschuldet. Wegen der fehlenden Überprüfung der Gruppierung und wegen der verschiedenen Anzahl von Wörtern in den einzelnen Gruppen war es zusätzlich zur überblicksartigen Grafik wichtig, die jeweils oft genannten Adjektive einzeln zu betrachten.

Prozent der Fälle	A	B	C	D	F	G	E	I	H
Freude	87,0	61,0	24,7	24,7	6,5	0	19,5	0	62,3
Trauer	3,9	16,9	66,2	64,9	81,8	49,4	51,9	13,0	39,0
Ruhe	45,5	64,9	71,4	54,5	18,2	11,7	29,9	2,6	29,9
Wut	19,5	13,0	10,4	13,0	33,8	57,1	18,2	54,5	49,4
<b>Adjektive</b>	lebhaft heiter fröhlich freudig	humorvoll leicht lyrisch vergnügt verspielt	still, zart anmutig ruhig, sanft entspannt gelassen beruhigend friedvoll	verträumt gefühlvoll	getragen dunkel bedrückend düster melanchol. klagend traurig	spirituell ernst heilig kräftig majestät. schwer	tragisch sehnsuchts- voll	unruhig ruhelos wütend ange- spannt	dramatisch spannend aufgeregt leidenschaftl. beeindruck. aufsteigend triumphier.

Tabelle 1. Verteilung der Adjektiv-Gruppen in den vier Stimmungskontexten



Varianzanalysen mit Messwiederholungen konnten zeigen, dass sich die Verwendung der Strategien in den vier Stimmungskontexten signifikant unterschied (*Ich unternehme aktiv etwas gegen die Ursache meiner Stimmung*:  $F(3, 38) = 21,7, p < .001$ ; *Ich denke nach*:  $F(3, 42) = 32,4, p < .001$ ; *Ich versuche mich zu entspannen*:  $F(3, 41) = 15,7, p < .001$ ; *Ich verstärke meine Stimmung*:  $F(3, 42) = 29,3, p < .001$ ; *Ich lenke mich ab*:  $F(3, 41) = 13,9, p < .001$ ; *Ich mache meinen Gefühlen Luft*:  $F(3, 38) = 11,9, p < .001$ ).

Skala: 5 = trifft voll und ganz zu 1 = trifft überhaupt nicht zu	Freude/Glück M (SD)	Trauer/Melan. M (SD)	Ruhe/Gelass. M (SD)	Wut/Ärger M (SD)
Arithmetisches Mittel				
Ausleben der Stimmung	3,97 (1,18)	3,90 (1,12)	2,85 (1,37)	4,37 (1,05)
Ablenken	1,79 (0,98)	2,46 (1,15)	2,28 (1,19)	3,19 (1,33)
Verstärken der Stimmung	4,67 (0,58)	3,94 (1,07)	3,86 (1,04)	3,32 (1,22)
Entspannen	2,72 (1,19)	2,97 (1,06)	4,09 (0,84)	2,71 (1,25)
Nachdenken	2,35 (1,26)	4,19 (0,98)	3,37 (1,26)	2,69 (1,26)
Aktives Bewältigen	1,25 (0,53)	2,14 (0,97)	1,39 (0,66)	3,00 (1,44)

Tabelle 2. Mittelwerte der Strategien in den vier Stimmungskontexten

### 3.2.1 Musikauswahl und Strategien bei Freude/Glück

In einer fröhlichen oder glücklichen Stimmung wurden besonders deutlich bestimmte Eigenschaften von Musik bevorzugt.

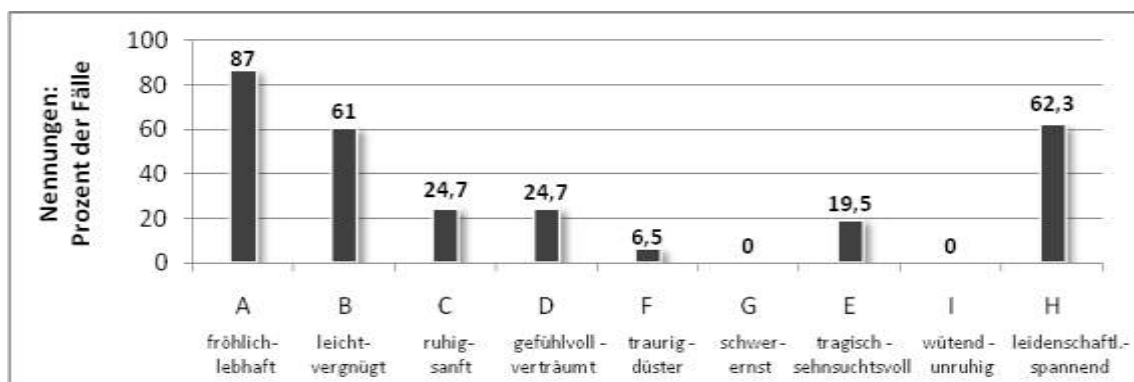


Abbildung 2. Verteilung der Adjektiv-Gruppen bei Freude/Glück

Wie in Abbildung 2 zu erkennen ist, wurden Adjektive der Gruppe A sehr häufig ausgewählt. So gaben 84,7 Prozent der Teilnehmer an, dass sie in einer fröhlichen Stimmung gerne *lebhaft* Musik hören wollen, 63,9 Prozent möchten *heitere*, 61,1 Prozent *fröhliche* und 52,8 Prozent wollten *freudige* Musik hören. Daneben wurden von vielen

Befragten auch die Adjektivgruppen B (z.B. *vergnügt*: 43,1%, *leicht*: 34,7%, *verspielt*: 25,0%) und H (z.B. *leidenschaftlich*: 41,7%, *triumphierend*: 33,3%, *aufgeregt*: 26,4%) präferiert. Etwa ein Viertel der Teilnehmer wollte in einer glücklichen Gemütsverfassung außerdem gerne Musik hören, die zusammenfassend als ruhig-sanft beschrieben werden kann (Gruppe C), genauso viele Befragte wollten *gefühlvolle* und *verträumte* Musik hören (D). Da die Adjektivgruppen Schuberts (2003) verschieden viele Wörter enthalten, können die in Abbildung 2 gezeigten Werte manchmal irreführend sein, so zum Beispiel bei der Gruppe E. Dort wurde das Wort *sehnsuchtsvoll* in 20,8 Prozent der Fälle genannt, während *tragisch* in keinem Fall ausgewählt wurde. Gar nicht oder nur geringfügig (6,5%) wurde in einer fröhlichen Stimmung Musik gewünscht, die man als traurig-düster (F), schwer-ernst (E) oder wütend-unruhig (I) beschreiben kann. Mit 6,5 Prozent der Teilnehmer gab nur eine Minderheit an, in einer freudig erregten Gemütslage gar keine Musik hören zu wollen.

Wie in Tabelle 2 zu sehen, wurde in einem fröhlichen Zustand vor allem das Verstärken der Stimmung gewählt ( $M = 4,67$ ). Ebenfalls in großem Ausmaß ( $M = 3,97$ ) sollten durch Musikhören die Gefühle ausgelebt werden. Einen Wert über der Mitte der Skala erzielte außerdem die Strategie Entspannen ( $M = 2,72$ ). Im Zustand der Freude wollten die Teilnehmer eher weniger nachdenken ( $M = 2,35$ ) und sich eher nicht ablenken ( $M = 1,79$ ) oder etwas gegen die Ursache ihrer Stimmung unternehmen ( $M = 1,25$ ). Die Regulierung von Freude schien sehr einheitlich zu sein, wie zum Einen die Verteilung der Strategien und zum Anderen die im Vergleich mit den anderen Stimmungskontexten insgesamt niedrigsten Standardabweichungen in den Mittelwerten der Strategien zeigen (von  $SD = 0,53$  für Aktives Bewältigen bis  $SD = 1,26$  für Nachdenken).

Häufig gewählte Adjektivgruppen und die meistverwendeten Strategien wurden zusätzlich auf Zusammenhänge untersucht. Da aus Schramms (2005) Studien bekannt ist, dass zum Verstärken und Aufrechterhalten einer fröhlichen Gemütslage vor allem fröhliche, also der Stimmung entsprechende Musik gebraucht wird, wurde hier einseitig getestet. Die Strategie Verstärken der Stimmung korrelierte signifikant mit dem Adjektiv *triumphierend* ( $r = 0,204$ ;  $n = 72$ ;  $p_{1-s} = .043$ ). Für die Strategie Ausleben der Stimmung konnten positive Korrelationen mit den Adjektiven *lebhaft* ( $r = 0,532$ ;  $n = 69$ ;  $p_{1-s} < .001$ ), *vergnügt* ( $r = 0,248$ ;  $n = 69$ ;  $p_{1-s} = .020$ ) und *verspielt* ( $r = 0,220$ ;  $n = 69$ ;  $p_{1-s} = .035$ ) und eine negative Korrelation mit *aufsteigend* ( $r = -0,242$ ;  $n = 69$ ;  $p_{1-s} = .023$ ) gefunden werden.

### 3.2.2 Musikauswahl und Strategien bei Trauer/Melancholie

Betrachtet man die Beschreibung der gewünschten Musik in einer traurigen oder melancholischen Stimmung in Abbildung 3, so fällt zunächst auf, dass hier deutlich mehr verschiedene Gruppen höhere Werte erzielten als im Stimmungskontext Freude/Glück. Der größte Teil der Befragten gab an, vor allem traurig-düstere Musik hören zu wollen (z.B. *melancholisch*: 73,9%, *traurig*: 55,1%, *getragen*: 34,8%). Etwa zwei Drittel der Teilnehmer wollten außerdem ruhig-sanfte (z.B. *ruhig*: 40,6%, *still*: 30,4%, *beruhigend*: 30,4%) oder *gefühlvolle* (68,1%) und *verträumte* (27,5%) Musik hören. Schwer-ernste (z.B. *ernst* 30,4%, *schwer* 27,5%) oder *tragische* (27,5%) und *sehnsuchtsvolle* (49,5%) Musik wählte etwa die Hälfte der Befragten in einer traurigen Stimmung, 39 Prozent griffen außerdem zu leidenschaftlich-spannender Musik (z.B. *leidenschaftlich*: 30,4%, *dramatisch*: 21,7%). Leicht-vergnügte, wütend-unruhige und fröhlich-lebhaft Musik wurden eher wenig beziehungsweise kaum gehört. Ein Anteil von 10,4 Prozent der Teilnehmer wollte in einem melancholischen oder traurigen Zustand gar keine Musik hören.

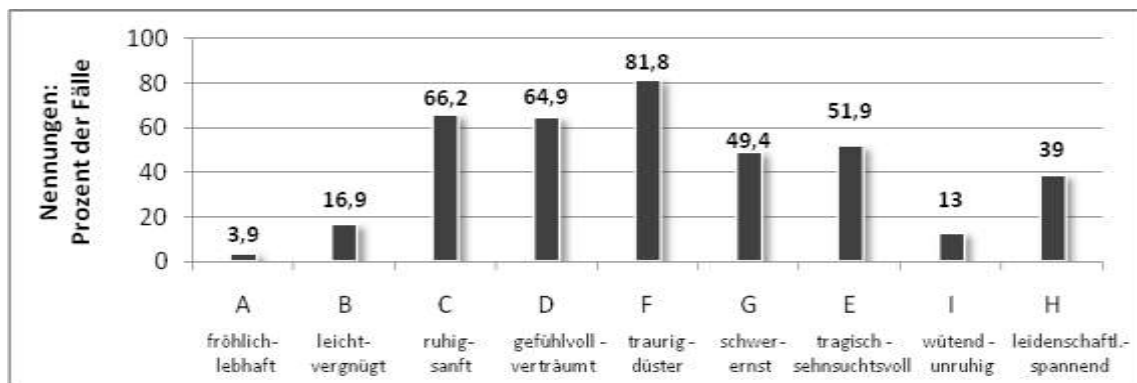


Abbildung 3. Verteilung der Adjektiv-Gruppen bei Trauer/Melancholie

Auch die Verwendung der Strategien war im Stimmungskontext Trauer/Melancholie breiter gestreut als im Kontext Freude/Glück. Die Strategien Nachdenken ( $M = 4,19$ ), Verstärken der Stimmung ( $M = 3,94$ ) und Ausleben der Stimmung ( $M = 3,90$ ) erzielten ähnlich hohe Werte. In geringerem Ausmaß wollten sich die Befragten in einer traurigen Stimmung entspannen ( $M = 2,97$ ), ablenken ( $M = 2,46$ ) oder aktiv etwas gegen die Ursache der Stimmung unternehmen ( $M = 2,14$ ).

Eine Untersuchung der Zusammenhänge zwischen häufig genannten Adjektiven und oft verwendeten Strategien sollte außerdem Aufschluss darüber geben, welche Musik pri-

mär für welche Strategie eine Rolle spielte. Da Schramm (2005) in seinen Studien herausfand, dass ein Verstärken und Beibehalten einer traurigen Gemütsverfassung fast immer mit der Stimmung entsprechender Musik erreicht wird, wurde hier einseitig getestet. Die Strategie Verstärken der Stimmung korrelierte signifikant mit den Adjektiven *gefühlvoll* ( $r = 0,285$ ;  $n = 69$ ;  $p_{1-s} = .009$ ), *tragisch* ( $r = 0,217$ ;  $n = 69$ ;  $p_{1-s} = .037$ ), *sehnsuchtsvoll* ( $r = 0,272$ ;  $n = 69$ ;  $p_{1-s} = .012$ ) und *leidenschaftlich* ( $r = 0,214$ ;  $n = 69$ ;  $p_{1-s} = .039$ ). Für die ebenfalls sehr viel verwendete Strategie Ausleben der Stimmung konnten keine signifikanten Zusammenhänge gefunden werden. Eine Untersuchung der Strategie Nachdenken mit den am häufigsten genannten Adjektivgruppen ergab ebenfalls keine positiven Korrelationen. Offensichtlich wurde in einer traurigen Stimmung zum Nachdenken eher keine melancholische Musik verwendet.

### 3.2.3 Musikauswahl und Strategien bei Ruhe/Gelassenheit

Für eine ruhige oder gelassene Gemütsverfassung gaben die meisten Befragten an, der Stimmung entsprechende, also ebenfalls ruhige Musik hören zu wollen (siehe Abbildung 4, Gruppe C).

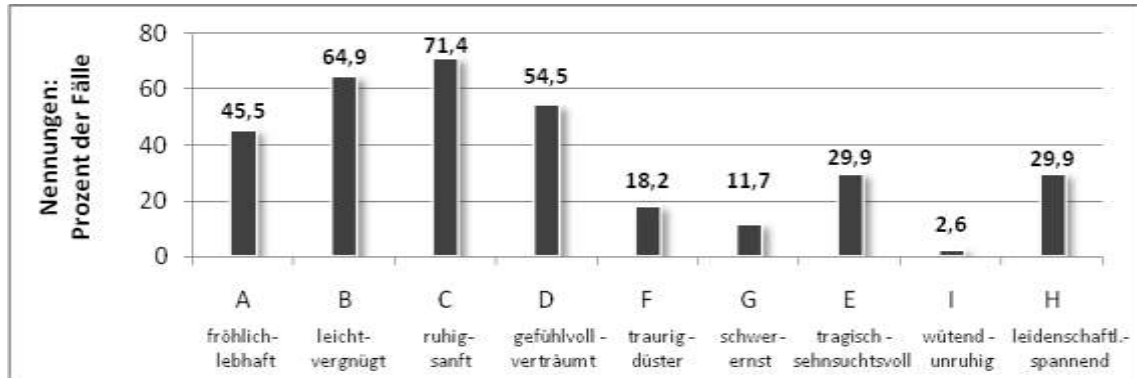


Abbildung 4. Verteilung der Adjektiv-Gruppen bei Ruhe/Gelassenheit

Am häufigsten genannt wurde *entspannte* (62,1%) Musik, ebenfalls oft wurden *gelassen* (53,0%), *friedvoll* (43,9%), *beruhigend* (40,9%) und *ruhig* (37,9%) als Beschreibung gewählt. Etwa zwei Drittel der Teilnehmer wählten Adjektive aus Gruppe B (z.B. *leicht*: 53,0%, *verspielt*: 40,9%, *vergnügt*: 25,8%). Mehr als die Hälfte der Befragten beschrieb die gewünschte Musik als *gefühlvoll* (47,0%) oder *verträumt* (51,5%). Fast ebenso viele Teilnehmer gaben Wörter aus Gruppe A an (z.B. *heiter*: 36,4%, *fröhlich*: 27,3%). Knapp ein Drittel wollte in einer ruhigen Stimmung außerdem tragisch-sehnsuchtsvolle

oder leidenschaftlich-spannende Musik hören. Traurig-düstere, schwer-ernste und wütend-unruhige Musik wurden eher wenig oder kaum gewählt. Gar keine Musik wollten in einer ruhigen Gemütsverfassung 14,3 Prozent der Teilnehmer hören.

Ein ruhiger und gelassener Zustand wurde offensichtlich von den meisten Befragten als angenehm empfunden, denn in dieser Verfassung sollte Musik hauptsächlich zur Entspannung ( $M = 4,09$ ) oder Verstärkung der Stimmung ( $M = 3,86$ ) verwendet werden. Musik sollte außerdem das Nachdenken unterstützen ( $M = 3,37$ ). Zum Teil gaben die Teilnehmer auch an, ihre Stimmung ausleben zu wollen ( $M = 2,85$ ), sie wollten sich aber eher weniger ablenken ( $M = 2,28$ ) oder etwas gegen die Ursache ihrer Stimmung unternehmen ( $M = 1,39$ ).

Häufig genannte Adjektive und oft verwendete Strategien wurden außerdem auf Zusammenhänge untersucht. Da in Schramms Studie (2005) der Großteil der Versuchspersonen zur Verstärkung einer ruhigen Stimmung und zum Nachdenken der Stimmung entsprechende Musik verwendete, wurde hier einseitig getestet. Die Strategie Entspannen korrelierte signifikant mit den Adjektiven *zart* ( $r = 0,269$ ;  $n = 66$ ;  $p_{1-s} = .014$ ), *ruhig* ( $r = 0,216$ ;  $n = 66$ ;  $p_{1-s} = .041$ ), *beruhigend* ( $r = 0,206$ ;  $n = 66$ ;  $p_{1-s} = .049$ ), *verträumt* ( $r = 0,472$ ;  $n = 66$ ;  $p_{1-s} < .001$ ) und *sehnsuchtsvoll* ( $r = 0,271$ ;  $n = 66$ ;  $p_{1-s} = .014$ ). Für die Strategie Nachdenken konnten signifikante Korrelationen mit den Adjektiven *entspannt* ( $r = 0,285$ ;  $n = 65$ ;  $p_{1-s} = .011$ ) und *beruhigend* ( $r = 0,337$ ;  $n = 65$ ;  $p_{1-s} = .003$ ) festgestellt werden. Die Strategie Verstärken der Stimmung erzielte keine signifikanten Zusammenhänge mit den drei meistgenannten Adjektivgruppen.

### **3.2.4 Musikauswahl und Strategien bei Wut/Ärger**

Auch bei der Musikauswahl in einer verärgerten oder wütenden Verfassung war festzustellen, dass vor allem Musik gewünscht wurde, die der Stimmung entsprach (Abbildung 5). Fast zwei Drittel (64,2%) der Befragten gaben an, *wütende* Musik hören zu wollen, 45,3 Prozent wählten *unruhige*, 39,6 Prozent *angespannte* und 37,7 Prozent *ruhlose* Musik. Weitere häufig genannte Adjektive kann man ebenfalls gut mit Wut assoziieren: *Kräftig* (77,4%), *aufgeregt* (49,1%) und *leidenschaftlich* (35,8%). Dieser Zusammenhang trifft auch auf die Adjektivgruppen zu, wie in Abbildung 5 zu sehen ist. Der hohe Wert (57,1%) der Gruppe G ist den Adjektiven *kräftig* (77,4%) und *schwer* (24,5%) zuzuschreiben. Die Wörter in Gruppe I (54,5%) entsprechen der wütenden Stimmung am stärksten, auch Gruppe H (49,4%) lässt sich gut mit einem verärgerten Zustand in

Verbindung bringen (z.B. *leidenschaftlich*: 35,8%, *spannend*: 26,4%, *dramatisch*: 22,6%, *aufsteigend*: 18,9%). Ebenfalls häufig genannt (33,8%) wurde Gruppe F (z.B. *klagend*: 24,5%, *dunkel*: 22,6%, *düster*: 22,6%). Ein geringerer Anteil der Befragten wollte in einem wütenden Zustand eher fröhlich-lebhafte (19,5%), tragisch-sehnsuchtsvolle (18,2%), leicht-vergnügte (13,0%), gefühlvoll-verträumte (13,0%) oder ruhig-sanfte (10,4%) Musik hören. Knapp ein Drittel (31,2%) der Teilnehmer gab an, in einem wütenden Zustand gar keine Musik hören zu wollen. Dieser Anteil fiel damit deutlich höher aus als in den anderen Stimmungskontexten.

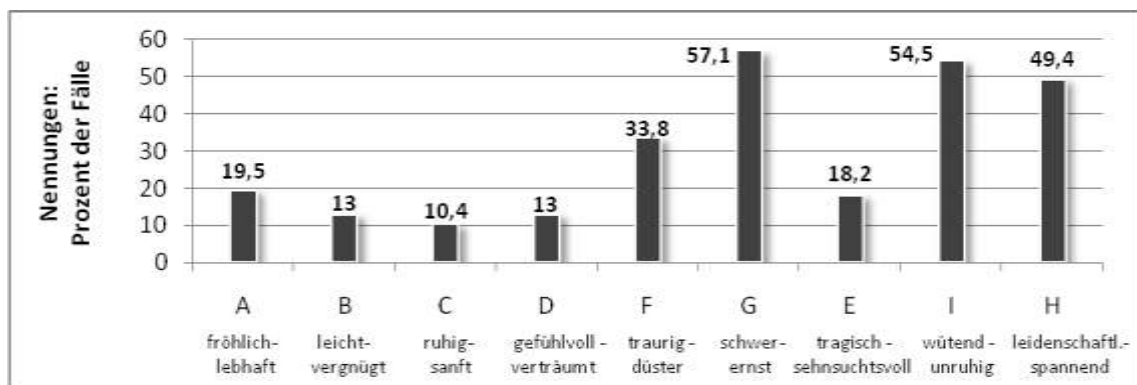


Abbildung 5. Verteilung der Adjektiv-Gruppen bei Wut/Ärger

Die Befragungsteilnehmer wollten eine verärgerte Stimmung hauptsächlich ausleben ( $M = 4,37$ ). In vielen Fällen sollte auch die Stimmung verstärkt werden ( $M = 3,32$ ), aber in beinahe ebenso großem Maß wollte man sich mit Hilfe von Musik ablenken ( $M = 3,19$ ) oder etwas gegen die Ursache der Stimmung unternehmen ( $M = 3,00$ ). Auch Entspannen ( $M = 2,71$ ) und Nachdenken ( $M = 2,69$ ) erzielten Werte über der Mitte der Skala, was darauf hinweist, dass die Befragten eine wütende Stimmung mit Musik sehr unterschiedlich regulieren wollten. Diesen Eindruck verstärkt auch die Tatsache, dass die Strategien im Stimmungskontext Wut/Ärger insgesamt die höchsten Standardabweichungen (von  $SD = 1,05$  für Ausleben der Stimmung bis  $SD = 1,44$  für Aktives Bewältigen) aufwiesen.

Oft verwendete Strategien und häufig genannte Adjektivgruppen wurden zusätzlich auf Zusammenhänge untersucht. Da laut Schramm (2005) das Verstärken von Wut ausschließlich mit der Stimmung entsprechender Musik geschieht, wurde hier einseitig getestet. Für die am meisten gebrauchte Strategie Ausleben der Stimmung konnten keine Korrelationen mit den drei am häufigsten angegebenen Adjektivgruppen gefunden

werden. Die Strategie Verstärken der Stimmung korrelierte signifikant mit den Adjektiven *bedrückend* ( $r = 0,265$ ;  $n = 53$ ;  $p_{1-s} = .028$ ), *düster* ( $r = 0,304$ ;  $n = 53$ ;  $p_{1-s} = .014$ ), *schwer* ( $r = 0,248$ ;  $n = 53$ ;  $p_{1-s} = .037$ ), *ernst* ( $r = 0,379$ ;  $n = 53$ ;  $p_{1-s} = .003$ ), *wütend* ( $r = 0,231$ ;  $n = 53$ ;  $p_{1-s} = .048$ ) und *angespannt* ( $r = 0,391$ ;  $n = 53$ ;  $p_{1-s} = .002$ ).

### 3.3 Verteilung der Persönlichkeitsmerkmale

Die Scores der Big Five Persönlichkeitsmerkmale fielen durchschnittlich sehr ähnlich aus wie in der Normierung des Tests (siehe Tabelle 3). Lediglich Extraversion schnitt mit einer Abweichung von 0,17 in der vorliegenden Untersuchung ein wenig höher ab, alle anderen Werte unterschieden sich mit höchstens 0,8 oder weniger. Betrachtet man zusätzlich die Verteilung der Scores für die fünf Merkmale, so fällt auf, dass sie mit einer Häufung auf den mittleren Werten und wenigen Fällen auf extremen Werten einer Normalverteilung sehr ähnlich waren (siehe Balkendiagramme in Anhang 3).

	Neurotizismus	Extraversion	Gewissenhaftigkeit	Offenheit für Erfahrung	Verträglichkeit
Arithmetisches Mittel	2,51	2,84	2,74	2,93	3,16
Standardabweichung	0,61	0,42	0,45	0,48	0,35
Arithmetisches Mittel bei Satow, 2012	2,50	2,67	2,66	2,98	3,09

Tabelle 3. Mittelwerte der Big Five Scores in der aktuellen Befragung und der Testnormierung

### 3.4 Ergebnisse zu Hypothesen und Forschungsfragen

#### 3.4.1 Ergebnisse zum Merkmal Offenheit

Es wurde erwartet, dass sehr offene Personen sich eher mit ihrer Stimmung auseinandersetzen als Personen mit niedrigen Scores im Merkmal Offenheit. Als Strategien, die auf das Auseinandersetzen mit der Stimmung abzielen, kann man im Design der vorliegenden Untersuchung Ausleben der Stimmung, Aktives Bewältigen, Nachdenken und Verstärken der Stimmung sehen. Diese Strategien konnten in keinem der vier Stimmungskontexte eine signifikante Korrelation mit dem Merkmal Offenheit erzielen. (siehe Tabelle 4). Die Hypothese  $H_{Offen}$  muss daher als nicht bestätigt angesehen werden.

Korrelation nach Pearson Signifikanz (einseitig) Anzahl der Teilnehmer	Ausleben der Stimmung			Aktives Bewältigen			Nachdenken			Verstärken der Stimmung		
	r	p <sub>1-s</sub>	n	r	p <sub>1-s</sub>	n	r	p <sub>1-s</sub>	N	r	p <sub>1-s</sub>	n
Freude/Glück	0,077	.266	69	-0,178	.072	69	-0,052	.334	71	0,098	.206	72
Trauer/Melanch.	0,135	.136	68	0,150	.109	69	-0,059	.316	68	0,024	.422	69
Ruhe/Gelassenheit	0,028	.414	62	-0,054	.339	62	0,110	.192	65	0,179	.077	65
Wut/Ärger	-0,093	.257	52	-0,091	.258	53	0,124	.190	52	-0,227	.051	53

Tabelle 4. Korrelation zwischen dem Merkmal Offenheit und vier Strategien

Die allgemeine Forschungsfrage  $F_{Offen}$  nach einem Zusammenhang zwischen dem Merkmal Offenheit für Erfahrung und der Auswahl von Musik sollte mit den Ergebnissen von T-Tests bei unabhängigen Stichproben beantwortet werden. Dazu wurden die Scores des Merkmals am Mittelwert in zwei Gruppen geteilt.

Für traurige und melancholische Stimmungen ließen sich die meisten Unterschiede feststellen. Sehr offene Personen wollten bei Trauer signifikant mehr dunkle ( $t(56) = 2,40$ ,  $p = .019$ ), klagende ( $t(50) = 2,19$ ,  $p = .033$ ) und angespannte ( $t(30) = 2,11$ ,  $p = .043$ ) Musik hören. Außerdem ergaben sich die Trends, dass sehr offene Personen mehr düstere ( $t(53) = 1,88$ ,  $p = .066$ ) und schwere ( $t(57) = 1,85$ ,  $p = .069$ ) Musik wählten. Weniger offene Personen griffen in einer traurigen Stimmung signifikant mehr zu unruhiger ( $t(37) = -2,09$ ,  $p = .044$ ) Musik, daneben tendierten sie laut Trends dazu, mehr lebhaftere ( $t(37) = -1,78$ ,  $p = .083$ ) und spannende ( $t(37) = -1,78$ ,  $p = .083$ ) Musik zu hören. Im Kontext Wut/Ärger zeigte sich, dass Personen mit niedrigen Scores signifikant mehr lebhaftere ( $t(47) = -2,37$ ,  $p = .022$ ) Musik hören wollten als Personen mit hohen Werten in Offenheit für Erfahrung. Daneben gab es Trends zu einem Zusammenhang zwischen niedrigen Scores und der Auswahl von bedrückender ( $t(40) = -1,97$ ,  $p = .056$ ), melancholischer ( $t(27) = -1,80$ ,  $p = .083$ ), trauriger ( $t(27) = -1,80$ ,  $p = .083$ ) und triumphierender ( $t(27) = -1,80$ ,  $p = .083$ ) Musik.

Im Stimmungskontext Ruhe/Gelassenheit ergab sich lediglich der Trend, dass sehr offene Personen mehr zu freudiger Musik griffen als weniger offene Personen ( $t(53) = 1,77$ ,  $p = .082$ ). Im Stimmungskontext Freude/Glück konnten keine signifikanten Ergebnisse erzielt werden.



### 3.4.2 Ergebnisse zum Merkmal Neurotizismus

Um die erste Forschungsfrage  $F_{Neuro1}$  nach einem Zusammenhang zwischen dem Merkmal Neurotizismus und einer Auswahl von trauriger Musik beantworten zu können, wurden Korrelationen (einseitig) zwischen dem Merkmal und der Adjektivgruppe F in allen vier Stimmungskontexten gerechnet. Es zeigte sich, dass Neurotizismus in keiner der vier Stimmungen signifikant mit traurigen Adjektiven korrelierte.

Zur Beantwortung der zweiten Forschungsfrage  $F_{Neuro2}$  zum Zusammenhang zwischen dem Merkmal Neurotizismus und Strategien der Vermeidung oder Auseinandersetzung wurden Korrelationen zwischen dem Merkmal und sämtlichen Strategien in allen Stimmungskontexten gerechnet. Für wütende oder verärgerte Stimmungen ergaben sich die meisten signifikanten Ergebnisse. Neurotizismus korrelierte signifikant mit den Strategien Ausleben der Stimmung ( $r = 0,307$ ;  $n = 52$ ;  $p = .027$ ), Aktives Bewältigen ( $r = 0,284$ ;  $n = 53$ ;  $p = .039$ ), Ablenken ( $r = 0,367$ ;  $n = 52$ ;  $p = .007$ ) und Entspannen ( $r = 0,340$ ;  $n = 51$ ;  $p = .015$ ). Die ersteren beiden Strategien sind eher dem Auseinandersetzen mit der Stimmung, die letzteren beiden eher mit der Ablenkung von der Stimmung zu verbinden. Es kann also für den Stimmungskontext Wut nicht entschieden werden, welche Art von Strategie eher angewandt wurde. Ebenso schwer fällt die Entscheidung in den Kontexten Trauer und Ruhe, in denen jeweils nur ein signifikantes Ergebnis gefunden wurde. Neurotizismus korrelierte signifikant mit der Strategie Ausleben der Stimmung ( $r = 0,329$ ;  $n = 68$ ;  $p = .006$ ) in einer traurigen Gemütslage und ebenfalls signifikant mit der Strategie Entspannen ( $r = 0,270$ ;  $n = 66$ ;  $p = .028$ ) in einer ruhigen Stimmungslage. Das Ausleben von Trauer kann als eine Auseinandersetzung mit der Stimmung interpretiert werden. In einer ruhigen Gemütsverfassung zu entspannen, muss wohl ebenfalls als Auseinandersetzung interpretiert werden, da eine bewusste Reduzierung der Spannung im Idealfall zu Ruhe führt und somit die Stimmung eher verstärkt als verändert wird. Im Kontext Freude/Glück konnten keine signifikanten Ergebnisse erzielt werden. Somit wäre insgesamt festzustellen, dass mehr Strategien der Auseinandersetzung signifikant mit dem Merkmal Neurotizismus korrelierten. Wegen der geringen Anzahl der signifikanten Ergebnisse können jedoch keine Aussagen für die einzelnen Stimmungskontexte getroffen werden.

### 3.4.3 Ergebnisse zum Merkmal Extraversion

$F_{Extra1}$  fragte nach einem Zusammenhang zwischen dem Merkmal Extraversion und der Verwendung von Strategien der Auseinandersetzung oder der Vermeidung. Zur Beantwortung der Forschungsfrage wurden Korrelationen zwischen dem Persönlichkeitsmerkmal und sämtlichen Strategien in allen Stimmungskontexten gerechnet. Da aus Schramms Studien (2005) bereits bekannt war, dass Personen mit hohen Werten eher Strategien der Unterdrückung wählen und Personen mit niedrigen Werten sich eher mit ihrer Stimmung auseinandersetzen, wurde hier einseitig getestet. Extraversion korrelierte lediglich in zwei Fällen signifikant mit einer Strategie, zum Einen mit dem Verstärken der Stimmung bei Freude/Glück ( $r = 0,196$ ;  $n = 72$ ;  $p = .050$ ) und zum Anderen mit dem Verstärken der Stimmung bei Ruhe/Gelassenheit ( $r = 0,375$ ;  $n = 65$ ;  $p = .001$ ).

Um die Forschungsfrage nach einem Zusammenhang zwischen dem Merkmal Extraversion und einer bestimmten Musikauswahl ( $F_{Extra2}$ ) beantworten zu können, wurden die Scores für Extraversion am Mittelwert in zwei Gruppen geteilt (hohe Werte = extrovertiert; niedrige Werte = introvertiert). Anschließend wurden T-Tests bei unabhängigen Stichproben mit sämtlichen Adjektiven in allen Stimmungskontexten gerechnet. Die Tests ergaben, dass introvertierte Personen in einer wütenden Stimmung signifikant mehr aufgeregte Musik hörten ( $t(51) = -2,17$ ;  $p = .035$ ), während extrovertierte Personen laut Trends eher dazu tendierten, freudige ( $t(21) = 1,82$ ;  $p = .083$ ) und humorvolle ( $t(21) = 1,82$ ;  $p = .083$ ) Musik auszuwählen. In einer ruhigen Gemütsverfassung griffen Extrovertierte signifikant mehr zu fröhlicher Musik ( $t(50) = 2,70$ ;  $p = .009$ ) und laut Trend eher mehr zu vergnügter Musik ( $t(54) = 1,83$ ;  $p = .073$ ). Für niedrige Werte in Extraversion ergab sich der Trend zu einer Auswahl von aufsteigender Musik in einer ruhigen Stimmung ( $t(59) = -1,85$ ;  $p = .070$ ). Für den Kontext Freude/Glück konnten lediglich zwei Trends festgestellt werden: Introvertierte tendierten in einer fröhlichen Gemütslage eher dazu, lyrische ( $t(59) = -1,82$ ;  $p = .073$ ) und majestätische ( $t(70) = -1,93$ ;  $p = .058$ ) Musik zu hören. Für traurige oder melancholische Stimmungen traten keine signifikanten Ergebnisse auf.

### 3.4.4 Ergebnisse zum Merkmal Verträglichkeit

Da in der Literatur bisher noch nichts über Einfluss des Persönlichkeitsmerkmals Verträglichkeit auf die Stimmungsregulation durch Musik bekannt war, konnte nur eine allgemeine Forschungsfrage nach Zusammenhängen zwischen dem Merkmal und der

Musikauswahl sowie der Verwendung der Strategien gestellt werden ( $F_{Vertr\ddot{a}g}$ ). Zur Beantwortung wurden T-Tests bei unabhängigen Stichproben durchgeführt, dazu wurden die Scores am Mittelwert in zwei Gruppen geteilt. Die Tests zeigten, dass Personen mit hohen Werten in Verträglichkeit in einer fröhlichen Stimmung signifikant mehr kräftige Musik hören wollten als Personen mit niedrigen Werten ( $t(70) = 2,43; p = .018$ ). Daneben zeigte ein Trend, dass sehr verträgliche Personen bei Freude eher unruhige Musik wählen könnten ( $t(36) = 1,78; p = .083$ ). In einer traurigen Stimmung griffen verträgliche Personen signifikant mehr zu anmutiger ( $t(55) = 2,25; p = .029$ ), entspannter ( $t(53) = 2,07; p = .043$ ), beruhigender ( $t(59) = 2,66; p = .010$ ) und verträumter ( $t(60) = 2,13; p = .038$ ) Musik, während weniger verträgliche Personen laut Trends eher dazu tendierten, heilige ( $t(35) = -1,78; p = .083$ ) und spannende ( $t(35) = -1,78; p = .083$ ) Musik zu hören. In einer verärgerten Gemütsverfassung wählten weniger verträgliche Personen signifikant mehr bedrückende ( $t(34) = -2,11; p = .043$ ) und laut Trend mehr traurige ( $t(25) = -1,81; p = .083$ ) Musik. Weitere Trends zeigten, dass sehr verträgliche Personen bei Wut eher humorvolle ( $t(26) = 1,80; p = .083$ ) und ernste ( $t(43) = 1,80; p = .078$ ) Musik hören wollten. Bei der Untersuchung des Zusammenhangs zwischen dem Merkmal Verträglichkeit und der Verwendung der Strategien konnte nur ein signifikantes Ergebnis festgestellt werden: Sehr verträgliche Personen verstärkten bei Freude ihre Stimmung eher als weniger verträgliche Personen ( $t(51) = 2,64; p = .011$ ). Im Kontext Ruhe/Gelassenheit ergaben sich keine signifikanten Ergebnisse.

### **3.4.5 Ergebnisse zum Merkmal Gewissenhaftigkeit**

Auch das Merkmal Gewissenhaftigkeit wurde in der Literatur zum Mood Management noch nicht untersucht. Deshalb wurde lediglich eine allgemeine Forschungsfrage zum Zusammenhang zwischen dem Merkmal und der Musikauswahl sowie der Verwendung der Strategien gestellt ( $F_{Gewiss}$ ). Zur Beantwortung wurden T-Tests bei unabhängigen Stichproben durchgeführt. Auch hier wurden die Scores für das Merkmal am Mittelwert in zwei Gruppen geteilt.

Tests mit sämtlichen Adjektiven in allen Stimmungskontexten ergaben, dass sehr gewissenhafte Personen in einer fröhlichen Verfassung signifikant mehr beeindruckende Musik hören wollten als Personen mit niedrigen Werten ( $t(64) = 2,21; p = .031$ ). Weniger gewissenhafte Personen tendierten laut Trends dazu, in einer traurigen Stimmung eher heilige ( $t(33) = -1,79; p = .083$ ) und ernste ( $t(64) = -1,93; p = .058$ ) Musik zu

wählen als Personen mit hohen Werten. Im Kontext Wut/Ärger konnten nur Trends festgestellt werden: Gewissenhafte Personen griffen eher zu trauriger ( $t(31) = 1,79; p = .083$ ), majestätischer ( $t(31) = 1,79; p = .083$ ), tragischer ( $t(49) = 1,94; p = .058$ ) und triumphierender ( $t(31) = 1,79; p = .083$ ) Musik. Wenig gewissenhafte Personen wählten in einer wütenden Stimmung eher ruhelose Musik aus ( $t(39) = -1,76; p = .086$ ). Im Stimmungskontext Ruhe/Gelassenheit traten keine signifikanten Ergebnisse auf.

Tests mit allen Strategien in sämtlichen Stimmungskontexten konnten keine signifikanten Ergebnisse erzielen. Es war lediglich der Trend festzustellen, dass weniger gewissenhafte Personen bei Freude ihre Stimmung eher ausleben wollten als sehr gewissenhafte Personen ( $t(67) = -1,87; p = .066$ ).

### 3.4.6 Betrachtung der allgemeinen Hypothese

Die allgemeine Hypothese  $H_{allg}$  besagt, dass Persönlichkeitsmerkmale in Prozessen der Stimmungsregulation die Auswahl von Musik und die Verwendung der damit verknüpften Strategien beeinflussen. Um zu entscheiden, ob diese Hypothese bestätigt werden kann, müssen die Ergebnisse für die fünf einzelnen Merkmale noch einmal zusammenfassend betrachtet werden. In Tabelle 5 ist zu sehen, wo signifikante Zusammenhänge erzielt werden konnten. Bei dieser Art der Darstellung ist zu beachten, dass für einige Merkmale nicht sämtliche Adjektive und Strategien in allen Stimmungskontexten, sondern nur spezifischere Forschungsfragen untersucht wurden.

Anzahl der signifikanten Ergebnisse	Offenheit für Erfahrung		Neurotizismus		Extraversion		Verträglichkeit		Gewissenhaftigkeit	
	Adj.	Strat.	Adj.	Strat.	Adj.	Strat.	Adj.	Strat.	Adj.	Strat.
Freude/Glück	-	-	-	-	-	1	1	1	1	-
Trauer/Melancholie	4	-	-	1	-	-	4	-	-	-
Ruhe/Gelassenheit	-	-	-	1	1	1	-	-	-	-
Wut /Ärger	1	-	-	4	1	-	1	-	-	-
<b>Gesamt</b>	<b>5</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>

Tabelle 5. Anzahl der signifikanten Ergebnisse pro Big Five Persönlichkeitsmerkmal

Für das Merkmal Offenheit wurden deutliche Effekte auf die Verwendung der Strategien erwartet, es konnten jedoch keine signifikanten Ergebnisse erzielt werden. Auf die Musikauswahl wirkte sich das Merkmal vor allem im Stimmungskontext Trauer/Melan-

cholie aus. Auch für Wut/Ärger konnte ein signifikanter Zusammenhang gefunden werden. Die Ergebnisse zur Musikauswahl deuten in eine relativ einheitliche Richtung. Somit wirkte sich das Merkmal Offenheit für Erfahrung nicht in der erwarteten Weise auf die Verwendung der Strategien, aber in bestimmten Stimmungskontexten auf die Musikauswahl aus.

Das Merkmal Neurotizismus konnte nicht signifikant mit einer verstärkten Auswahl von trauriger Musik in Verbindung gebracht werden. Es zeigte sich jedoch ein Einfluss auf die Strategien, besonders für wütende, vereinzelt auch für traurige und ruhige Stimmungen. Neurotizismus wirkte sich also nicht in der erwarteten Weise auf die Musikauswahl, in einigen Stimmungen aber auf die Verwendung der Strategien aus.

Vereinzelte signifikante Ergebnisse erzielte das Merkmal Extraversion. Es konnte ein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Persönlichkeitsmerkmal und einer Strategie bei Freude, einer Strategie bei Ruhe, einem Adjektiv bei Ruhe und einem Adjektiv bei Wut festgestellt werden. Betrachtet man zusätzlich die Trends in den Daten, lässt sich, wie später noch näher erläutert, trotz der wenigen Ergebnisse eine klare Richtung erkennen. Extraversion schien Prozesse der Stimmungsregulation durch Musik also durchaus zu beeinflussen, allerdings traten diese Effekte in der aktuellen Untersuchung nicht mit völlig überzeugender Klarheit auf.

Zum Einfluss des Merkmals Verträglichkeit auf das Mood Management durch Musik konnten wegen fehlender bisheriger Erkenntnisse keine Vermutungen angestellt werden. Hinsichtlich der Musikauswahl zeigten sich für den Stimmungskontext Trauer/Melancholie recht klare Ergebnisse, zwei weitere signifikante Zusammenhänge betrafen die Kontexte Freude und Wut. Es konnte nur eine signifikante Korrelation mit einer Strategie bei Freude/Glück festgestellt werden. Verträglichkeit wirkte sich also auf die Musikauswahl und in geringem Maß auf die Verwendung der Strategien aus.

Für das Merkmal Gewissenhaftigkeit waren kaum signifikante Ergebnisse festzustellen. Das Persönlichkeitsmerkmal konnte lediglich mit einem Adjektiv im Stimmungskontext Freude/Glück signifikant in Verbindung gebracht werden. Daneben waren einige Trends in den Daten zu finden. Die Auswirkungen von Gewissenhaftigkeit auf stimmungsregulierende Prozesse mit Musik schienen insgesamt eher gering zu sein.

Mit Hinblick auf diese Ergebnisse ist eine Bestätigung der allgemeinen Hypothese ohne Einschränkungen nicht möglich. In zu vielen Fällen fielen die Effekte der Persönlichkeitsmerkmale geringer als erwartet oder zu wenig eindeutig aus. Dennoch sprechen

einige der gefundenen Zusammenhänge klar gegen eine Bestätigung der Nullhypothese. Zusammenfassend kann man sagen, dass die Hypothese  $H_{Offen}$  als teilweise bestätigt angesehen werden kann: Einige der Persönlichkeitsmerkmale wirkten sich auf die Musikauswahl und/oder die Verwendung der Strategien bei der Regulierung von einigen Stimmungen aus.

### **3.5 Weitere Ergebnisse**

Es schien interessant, die Daten auf weitere Faktoren für individuelle Unterschiede in der Stimmungsregulation durch Musik zu untersuchen. Auf Grund der großen Homogenität der Stichprobe hinsichtlich Bildung und Alter konnten für diese Faktoren keine sinnvollen Tests durchgeführt werden. Somit wurden lediglich Geschlechtsunterschiede näher betrachtet. Es wurden T-Tests bei unabhängigen Stichproben mit den Strategien und Adjektiven im jeweiligen Stimmungskontext durchgeführt. Falls schon konkrete Vermutungen über das Verhalten der Geschlechter aus einer vergleichbaren Studie (Schramm, 2005) vorlagen, wurde einseitig getestet.

#### **3.5.1 Geschlechtsunterschiede bei Freude/Glück**

In einer fröhlichen Stimmung unterscheiden sich Frauen und Männer in der Regulierung ihrer Stimmungen durch Musik kaum. Die Tests zeigten lediglich, dass Frauen in einer fröhlichen Stimmung signifikant mehr leichte Musik hören wollten als Männer ( $t(69) = 2,8, p = .007$ ). Außerdem waren die Trends festzustellen, dass Frauen mehr dazu neigten, vergnügte Musik zu hören ( $t(63) = 1,7, p = .089$ ), und Männer eher als Frauen dazu tendierten, majestätische ( $t(51) = -1,8, p = .084$ ), melancholische ( $t(28) = -1,8, p = .083$ ) und leidenschaftliche ( $t(70) = -1,9, p = .057$ ) Musik zu wählen. Da sich aber in den Strategien weder signifikante Unterschiede noch deutliche Trends zeigten, ist davon auszugehen, dass diese leicht ungleiche Musikauswahl insgesamt nichts daran ändert, dass eine fröhliche Stimmung in beiden Geschlechtern hauptsächlich verstärkt oder ausgelebt werden sollte.

#### **3.5.2 Geschlechtsunterschiede bei Trauer/Melancholie**

In der Verwendung der Strategien bei Trauer oder Melancholie konnten keine signifikanten Unterschiede zwischen Männern und Frauen gefunden werden. Die Tests gaben allerdings einige Hinweise auf geschlechtsspezifische Ungleichheiten in der Musikaus-

wahl. So wollten Frauen signifikant mehr traurige Musik hören ( $t(67) = 1,96$ ;  $p_{1-s} = .027$ ), während Männer signifikant mehr aufsteigende Musik wählten ( $t(28) = -2,4$ ,  $p = .023$ ). Außerdem deuteten Trends darauf hin, dass Männer mehr dazu tendierten spannende ( $t(28) = -1,8$ ,  $p = .083$ ) und klagende ( $t(48) = -1,8$ ,  $p = .076$ ) Musik zu hören.

### **3.5.3 Geschlechtsunterschiede bei Ruhe/Gelassenheit**

Die Tests konnten für ruhige Stimmungen einige geschlechtsspezifische Unterschiede zeigen. So wollten Frauen bei Ruhe und Gelassenheit signifikant mehr als Männer nachdenken ( $t(63) = 2,3$ ,  $p = 0,027$ ) und sich entspannen ( $t(64) = 2,0$ ,  $p = .050$ ). Männer wollten eher als Frauen vergnügte ( $t(48) = -2,1$ ,  $p = .040$ ), leidenschaftliche ( $t(42) = -2,7$ ,  $p = .010$ ) und beeindruckende ( $t(33) = -2,3$ ,  $p = .031$ ) Musik hören, daneben gab es einen Trend für eine Vorliebe der Männer für lebhafte Musik ( $t(48) = -1,8$ ,  $p = .076$ ).

### **3.5.4 Geschlechtsunterschiede bei Wut/Ärger**

Einige geschlechtsspezifische Unterschiede für den Stimmungskontext Wut/Ärger konnten durch die Tests gezeigt werden. So wollten sich Frauen deutlich mehr als Männer ablenken ( $t(50) = 2,1$ ,  $p = .043$ ) und laut Trend außerdem eher aktiv etwas gegen die Ursache ihrer Stimmung unternehmen ( $t(51) = 2,0$ ,  $p = .055$ ). Frauen wollten in einer verärgerten Stimmung signifikant mehr humorvolle ( $t(28) = 1,8$ ,  $p_{1-s} = .042$ ) und sehnsuchtsvolle ( $t(43) = 1,9$ ,  $p_{1-s} = .033$ ) Musik hören, während Männer signifikant mehr wütende ( $t(49) = -3,7$ ,  $p_{1-s} < .001$ ) Musik wählten. Daneben griffen Männer, wie ein Trend zeigt, eher zu melancholischer ( $t(23) = -1,8$ ,  $p = .083$ ) Musik als Frauen.

## **4. DISKUSSION**

Mit der vorliegenden Befragung konnten einige neue Ergebnisse zum Mood Management durch Musik ermittelt und einige bereits bekannte Hinweise bestätigt werden. Die interessantesten Zusammenhänge sollen nun noch einmal erläutert werden.

In allen vier Stimmungskontexten wurde Musik hauptsächlich der Stimmung entsprechend ausgewählt. In vielen Modellen wird die Dimension der Lust und Unlust als wichtiger Bestandteil einer Stimmung vorgeschlagen (vgl. dazu im Überblick Parkinson et al., 2000). Betrachtet man die Stimmungen gezielt danach, ob sie gemeinhin als angenehm oder unangenehm empfunden werden, ergeben sich schlüssige Zusammenhänge. So wurden beispielsweise in einer ruhigen Stimmung, die im Allgemeinen als ange-

nehm empfunden wird, neben ruhiger Musik auch andere mit positiven Stimmungen assoziierte Musik gehört, wie leicht-vergnügte oder gefühlvoll-verträumte. Diese Ergebnisse entsprachen den Erwartungen, da auch Schramm in mehreren Studien (2005) feststellte, dass generell vor allem der Stimmung entsprechende Musik gehört wurde.

Bei Freude oder Glück wollten die Teilnehmer ihre Stimmung in erster Linie speziell mit triumphierender Musik verstärken oder mit lebhafter, vergnügter und verspielter Musik ausleben. Frauen und Männer unterschieden sich in ihrem Verhalten dabei kaum. Diese große Homogenität in der Regulierung von fröhlichen Stimmungen findet sich ebenfalls in Schramms (2005) Ergebnissen wieder. In diesem Kontext wurde deutlich, dass es richtig war, Strategien wie das Verstärken der Stimmung und das Ausleben der Stimmung ins Modell aufzunehmen, da sie bei Freude/Glück besonders hohe Werte erzielten.

Einige Persönlichkeitsmerkmale nahmen Einfluss auf eine Regulierung von fröhlichen Stimmungen. So wollten Personen mit hohen Werten in Extraversion und Personen mit hohen Werten in Verträglichkeit ihre Stimmung besonders verstärken. Da extrovertierte Personen im Allgemeinen als heiter und gesellig beschrieben werden (Borkenau & Ostendorf, 1993), verwundert es nicht, dass sie eine fröhliche Stimmung offensichtlich als besonders erstrebenswert ansahen. Sehr verträgliche Personen haben ein großes Bedürfnis nach Harmonie und scheuen Konflikte (Borkenau & Ostendorf, 1993). Es wäre denkbar, dass das Erhalten einer fröhlichen Stimmung das zwischenmenschliche Konfliktpotenzial in alltäglichen Situationen senkt und verträgliche Menschen Musik somit verstärkt zu diesem Zweck hören.

Die Befragten gaben an, in einer traurigen oder melancholischen Stimmung vor allem nachdenken zu wollen. Trauer und Melancholie sollten aber auch in großen Maß ausgelebt und speziell mit gefühlvoller, tragischer, sehnsuchtsvoller und leidenschaftlicher Musik verstärkt werden. Frauen wollten mehr traurige Musik hören als Männer, während Männer ihre gewünschte Musik öfter als aufsteigend beschrieben. Die Geschlechtsunterschiede fielen damit ähnlich wie in Schramms Untersuchung (2005) aus, der feststellte, dass Frauen in einer traurigen Stimmung deutlich mehr der Stimmung entsprechende Musik hörten, während Männer etwa zu gleichen Teilen der Stimmung entsprechende und kontrastierende Musik wählten. Insgesamt jedoch wollten in der vorliegenden Befragung mehr Teilnehmer ihre Trauer verstärken oder ausleben als in Schramms Studien.



Auf die Regulierung von traurigen Stimmungen wirkte sich die Ausprägung von Persönlichkeitsmerkmalen aus. Personen mit hohen Werten in Offenheit für Erfahrung wählten bei Trauer oder Melancholie deutlich mehr dunkle, klagende und angespannte Musik aus als weniger offene Personen. Dazu passende Trends besagten, dass außerdem mehr düstere und schwere Musik gehört wurde. Mit diesen Ergebnissen lässt sich eine interessante Verbindung zu einer Studie von Vuoskoski und Kollegen (2012) herstellen. Sie fanden heraus, dass es einen signifikanten Zusammenhang zwischen dem Merkmal Offenheit und einer Vorliebe für traurige Musik gibt. Darüber hinaus hat traurige Musik für offene Personen einen individuellen positiven Wert. Offene Menschen sind laut der Definition des Persönlichkeitsmerkmals (Borkenau & Ostendorf, 1993) dazu in der Lage, die eigenen Emotionen sehr akzentuiert wahrzunehmen. Sie zeichnen sich außerdem durch eine große Experimentierfreude und die Offenheit für unkonventionelle, neue Eindrücke aus. Möglicherweise kann diese Tatsache erklären, warum offene Personen bei Trauer verstärkt traurige Musik hören: Sie sehen es als interessante Erfahrung. Laut Schramms Studie (2005) müsste sich Offenheit auch auf die Strategien auswirken und beispielsweise mit einer Neigung zum Verstärken der Trauer zusammenhängen. Diese Tatsache konnte in der vorliegenden Untersuchung aber nicht nachgewiesen werden. Das Merkmal Neurotizismus korrelierte mit dem Ausleben einer traurigen Stimmung, wie durch Hinweise aus Schramms Studien bereits erwartet. Personen mit hohen Werten in Verträglichkeit wählten bei Trauer deutlich mehr anmutige, entspannte, beruhigende und verträumte Musik als weniger verträgliche Menschen. Hier lässt sich das bereits diskutierte Merkmal der Vermeidung von Konflikten anführen. Da der Grund für Trauer meist irgendeine Form von Konflikt beinhaltet, könnten verträgliche Personen daran interessiert sein, den Zustand mit beruhigender Musik abzuschwächen.

In einer ruhigen und gelassenen Stimmung wollten sich die meisten Teilnehmer mithilfe von zarter, ruhiger, beruhigender, verträumter oder sehnsuchtsvoller Musik entspannen. Viele der Befragten wollten die Stimmung auch ausleben oder verstärken oder sich von entspannter und beruhigender Musik zum Nachdenken inspirieren lassen. Dabei gaben Frauen in deutlich größerem Ausmaß als Männer an, sich entspannen oder nachdenken zu wollen. Männer wollten bei Ruhe und Gelassenheit deutlich mehr vergnügte, leidenschaftliche und beeindruckende Musik hören als Frauen. Damit fällt das Ergebnis für diesen Stimmungskontext weniger homogen aus als bei Schramm (2005).

Hinsichtlich des Einflusses durch die Persönlichkeit zeigten sich nur für zwei Merkmale signifikante Ergebnisse. In einer ruhigen Stimmung wollten sich Personen mit hohen Werten in Neurotizismus deutlich mehr entspannen als weniger neurotische Personen. Dieses Ergebnis ist ganz konträr zu Schramm (2005), in dessen Studie Neurotizismus mit dem Verdrängen einer ruhigen Stimmung korrelierte. Es scheint allerdings durchaus denkbar, dass neurotische Personen, die laut Definition zu einem häufigen Erleben negativer Affekte neigen (Borkenau & Ostendorf, 1993), eine ruhige Stimmung durch Entspannen gerne auskosten würden. Extrovertierte Personen verstärkten in der vorliegenden Untersuchung Ruhe und Gelassenheit deutlich mehr als introvertierte Personen. Extrovertierte werden mit einem aktiven Lebensstil und einer Vorliebe für Aufregungen in Verbindung gebracht (Borkenau & Ostendorf, 1993). Somit verwundert es zunächst, dass sie in der vorliegenden Untersuchung ihre Ruhe verstärken wollten. Da sie aber außerdem in einer ruhigen Stimmung deutlich mehr fröhliche Musik hörten als Introvertierte, könnte man vermuten, dass sich diese Ruhe bei extrovertierten Personen eher als Zustand der heiteren Gelassenheit auswirkt und somit der Definition des Persönlichkeitsmerkmals nicht widerspricht.

Wut und Ärger sollten in großem Ausmaß ausgelebt und mit bedrückender, düsterer, schwerer, ernster, wütender und angespannter Musik verstärkt werden. Viele Teilnehmer wollten sich mithilfe von Musik aber auch ablenken oder die Ursache ihrer Wut bekämpfen. Auch die Strategien Entspannen und Nachdenken erhielten ein relativ großes Gewicht. Offensichtlich unterschieden sich die Teilnehmer in ihrem Regulierungsverhalten bei Wut und Ärger besonders, wie auch die hohen Standardabweichungen der Strategie-Mittelwerte zeigten. Frauen wollten sich in einer verärgerten Stimmung deutlich mehr als Männer ablenken und humorvolle oder sehnsuchtsvolle Musik hören. Männer wählten deutlich mehr wütende Musik als Frauen. Auch Schramm (2005) stellte fest, dass in seiner Studie Männer in einer wütenden Stimmung fast ausschließlich der Stimmung entsprechende Musik hörten. Frauen griffen in seiner Untersuchung dagegen mehr als Männer zu stimmungskontrastierender Musik. Allerdings wollten Frauen in Schramms Studie ihre Stimmung eher verstärken als Männer, während sie sich in der vorliegenden Untersuchung signifikant mehr ablenken wollten. In der Verteilung der Strategien ist bei Schramm festzustellen, dass die meisten Vorgänge der Stimmungsregulation bei Wut letztendlich zu einer Kompensation führten. Es sieht zunächst danach aus, dass die Ergebnisse der vorliegenden Untersuchung mit einem großen Ge-

wicht auf dem Ausleben und Verstärken der Stimmung Schramm widersprechen. Mit der Erfassung der Strategien in der vorliegenden Befragung kann jedoch nichts über das langfristige Ziel der Regulationsprozesse ausgesagt werden. Man kann lediglich feststellen, dass viele Befragte ihre Wut ausleben wollten und nur vermuten, dass sie dies auch mit dem langfristigen Ziel getan haben könnten, ihren Ärger loszuwerden, was einer Kompensation entspräche.

Die Regulation von wütenden und verärgerten Stimmungen wurde in einigen Aspekten von Persönlichkeitsmerkmalen beeinflusst. So hörten weniger offene Personen deutlich mehr lebhaftere Musik. Wenn man noch einmal die bereits verwendete Argumentation heranziehen möchte, so könnte wenig offenen Personen der Antrieb fehlen, das Hören von eher aggressiver Musik bei Wut als interessante Erfahrung zu sehen. Möglicherweise griffen sie deshalb eher zu lebhafter, also kontrastierender Musik. Besonders interessant sind auch die Zusammenhänge mit Neurotizismus. Das Merkmal korrelierte mit den Strategien Ausleben der Stimmung, Aktives Bewältigen, Ablenken und Entspannen. Den letzteren drei Strategien könnte man entnehmen, dass neurotische Personen besonders viel tun wollten, um ihre Stimmung abzuschwächen. Das Ausleben der Stimmung könnte das gleiche Ziel gehabt haben, wenn man bedenkt, dass ein Ausleben der Wut womöglich längerfristig zu ihrer Abschwächung führt. Schramm (2005) schloss den Stimmungskontext Wut nicht in die Auswertung seiner Studie mit ein, so dass hier kein Anschluss an vergleichbare Ergebnisse möglich ist.

Insgesamt betrachtet konnten in der vorliegenden Untersuchung diverse Besonderheiten in der Regulierung verschiedener Stimmungskontexte herausgearbeitet werden. Diese charakteristischen Unterschiede im Mood Management bei Freude, Trauer, Ruhe und Wut waren aus Studien zur Stimmungsregulation durch Musik bereits bekannt. Daneben konnten auch einige neue Zusammenhänge identifiziert werden. Aus der Betrachtung der Persönlichkeit als Moderatorvariable resultierten weniger eindeutige Aussagen als erwartet. Dennoch wäre es angesichts der Ergebnisse aus der durchgeführten Befragung nicht richtig, der Persönlichkeit jeglichen Einfluss auf die Stimmungsregulation durch Musik abzuspochen. Wegen der geringen Stichprobengröße in dieser Untersuchung sollte jedoch in weiteren Studien überprüft werden, inwiefern die gefundenen Zusammenhänge allgemeine Gültigkeit besitzen.

Die Stichprobengröße von 79 Versuchspersonen könnte auch dafür verantwortlich sein, dass einige Ergebnisse nicht so klar zutage traten wie erhofft. Im Bezug auf die Zu-

sammenhänge zwischen Persönlichkeit und Verhalten in der Stimmungsregulation ist zu bedenken, dass die Verteilung der Big Five Scores äußerst durchschnittlich ausfiel. Möglicherweise waren zu wenig extreme Fälle vorhanden, um eindeutige Effekte erzielen zu können.

Sicherlich hätten auch einige methodische Verbesserungen die Qualität der Befragung noch erhöhen können. Die Befragung basierte auf Selbstberichten, und zusätzlich wurde von den Versuchspersonen eine immense Vorstellungsleistung gefordert. Die Teilnehmer mussten einschätzen, wie sie sich in einer Situation verhalten würden, die wohl wenig mit ihrer momentanen Befindlichkeit gemeinsam hatte. Möglicherweise kann diese Vorstellungsleistung das tatsächliche Erleben einer solchen Situation nicht ersetzen. Daneben fanden einige der Teilnehmer, wie den Anmerkungen zu entnehmen war, die Beschränkung auf ein Musikstück pro Stimmung schwierig. Um zu konkreten Aussagen gelangen zu können, war dieses Verfahren notwendig. Wahrscheinlich entspricht die Frage nach einem einzigen Stück aber nicht der Realität. Es ist denkbar, dass die meisten Menschen normalerweise eher an ganze Playlists oder zumindest ein Album denken, wenn sie passende Musik für eine Situation auswählen.

Eine Schwäche des Studiendesigns könnte außerdem die angebotene Adjektivliste zur Beschreibung der Musikstücke gewesen sein. Die Wörter der Liste wurden aus dem Englischen übersetzt und die deutsche Version nicht auf ihre Tauglichkeit zur Beschreibung von Musik geprüft. Ebenso wurde die Liste der Strategien nicht im Vorfeld getestet. Sie wurde zwar auf Grund theoretischer Überlegungen aus mehreren Modellen zusammengesetzt, kann aber streng genommen keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben. Ein weiteres Problem des Befragungsdesigns ist, dass es keine Möglichkeit zur Abfrage der langfristigen Ziele eines stimmungsregulierenden Prozesses bot. Es wurden lediglich Informationen über die gewünschte Musik und die verwendeten Strategien erfasst. Ob aber beispielsweise das Verstärken einer negativen Stimmung langfristig zu ihrer Abschwächung führen sollte, wurde durch den Fragebogen nicht erfasst.

Zuletzt sind einige Einschränkungen für die Validität der Studie anzumerken. Auf Grund der geringen Stichprobengröße kann die externe Validität nicht garantiert werden. Da die Teilnehmer lediglich im Bekanntenkreis rekrutiert wurden und damit keine zufällige Stichprobe vorlag, ist auch die interne Validität nicht in vollem Maß gegeben. Die Stichprobe war zudem hinsichtlich Bildung und Alter sehr homogen.

Trotz allem darf nicht vergessen werden, dass es sich bei der Befragung um ein neues Untersuchungsdesign handelte, dessen Erprobung mit einer geringeren Teilnehmerzahl durchaus sinnvoll erscheint. Die große Stärke der vorliegenden Studie liegt in ihrer Vielseitigkeit. Das theoretische Konstrukt der Untersuchung vereint zahlreiche Modelle zum Mood Management durch Musik in sich. So wurde die sorgfältige Differenzierung von Zielen, Strategien, Taktiken und zugrunde liegenden Mechanismen der Stimmungsregulation nach Van Goethem und Sloboda (2011) eingehalten. Darüber hinaus war es aber möglich, einen zugrunde liegenden Mechanismus und zahlreiche Strategien in vier verschiedenen Stimmungskontexten zu betrachten. Zusätzlich wurden Faktoren für individuelle Unterschiede in Erwägung gezogen.

Die Ergebnisse der vorliegenden Untersuchung bieten einige Anknüpfungspunkte für weitere Studien. So wäre es interessant, ob die Ergebnisse zum Einfluss der Persönlichkeitsmerkmale replizierbar sind und in einer Untersuchung mit größerer Stichprobe eventuell noch deutlicher zutage treten würden. Ebenfalls aufschlussreich wäre eine genauere Betrachtung der Frage, welche Art von Musik in Kombination mit welcher Strategie funktioniert. In dieser Hinsicht könnten auch die bereits vorliegenden Daten noch weitere Auskünfte geben, deren Berücksichtigung aber den Rahmen dieser Arbeit gesprengt hätte. Darüber hinaus könnten weitere zugrunde liegende Mechanismen der Stimmungsregulation durch Musik auf ihre Beeinflussbarkeit durch die Persönlichkeit untersucht werden. Umfassend betrachtet können die Ergebnisse der bisherigen Studien zum Mood Management durch Musik das individuell sehr unterschiedliche Verhalten noch nicht hinreichend erklären. Es wäre also interessant, noch weitere Faktoren für diese Unterschiede zu identifizieren.

Zu den individuellen Unterschieden in der Stimmungsregulation durch Musik bleiben also noch einige Fragen offen. Glücklicherweise ändert dieser Umstand aber nichts daran, dass die meisten Menschen ihre ganz eigenen Strategien und Taktiken des Mood Managements kennen und erfolgreich anwenden. Wie bereits erwähnt, funktioniert die Regulierung von Stimmungen auch ohne ein Wissen über die zugrunde liegenden Prozesse. Man kann also weiterhin unter der Dusche seine Lieblingssongs hören, vielleicht bisweilen laut mitsingen und sich danach hervorragend fühlen, auch ohne zu wissen, weshalb ausgerechnet diese Taktik so gut wirkt.

## 5. LITERATUR

- Angleitner, A. & Riemann, R. (2005). Eigenschaftstheoretische Ansätze. In H. Weber & T. Rammsayer (Hrsg.). *Handbuch der Persönlichkeitspsychologie und Differentiellen Psychologie* (S. 93-103). Göttingen: Hogrefe.
- Asendorpf, J. B. (2004). *Psychologie der Persönlichkeit* (3., überarbeitete und aktualisierte Auflage). Berlin [u.a.]: Springer.
- Behne, K.-E. (1997). The development of "Musikerleben" in adolescence: How and why young people listen to music. In Irène Deliège & John Sloboda (Hrsg.). *Perception and Cognition of Music* (S. 143-159). Hove, England: Psychology Press.
- Borkenau, P., & Ostendorf, F. (1993). *NEO-Fünf-Faktoren Inventar (NEO-FFI) nach Costa und McCrae: Handanweisung*. Göttingen: Hogrefe.
- Chamorro-Premuzic, T. & Furnham, A. (2007). Personality and music: Can traits explain how people use music in everyday life?. *British Journal of Psychology*, 98, 175-185.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1989). *NEO PI/FFI Manual Supplement*. Odessa: Psychological Assessment Resources.
- DeNora, T. (1999). Music as a technology of the self. *Poetics: Journal of Empirical Research on Culture, Media and the Arts*, 27(1), 31-56.
- Farnsworth, P. R. (1954). A study of the Hevner adjective list. *The Journal of Aesthetics and Art Criticism*, 13(1), 97-103.
- Greasley A., & Lamont, A. (2009). Exploring engagement with music in everyday life using Experience Sampling Methodology. In J. Louhivuori, T. Eerola, S. Saarikallio, T. Himberg & P.-S. Eerola (Hrsg.) *Proceedings of the 7th Triennial Conference of the European Society for the Cognitive Sciences of Music* (S. 165-174), Jyväskylä, Finland.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Hays, T., & Minichiello, V. (2005). The meaning of music in the lives of older people: A qualitative study. *Psychology of Music*, 33(4), 437-451.
- Hevner, K. (1936). Experimental studies of the elements of expression in music. *The American Journal of Psychology*, 48, 246-268.
- Juslin, P. N., Liljeström, S., Västfjäll, D., & Lundquist, L. O. (2010) How does music evoke emotions? Exploring the underlying mechanisms. In P. N. Juslin & J. A.

- Sloboda (Hrsg.). *Handbook of Music and Emotion: Theory, Research, Applications* (S. 605-642). Oxford, England [u.a.]: Oxford University Press.
- Kleinen, G. (2008). Musikalische Sozialisation. In H. Bruhn, R. Kopiez & A. C. Lehmann (Hrsg.). *Musikpsychologie: Das neue Handbuch* (S. 37-66). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Larsen, R. J. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquiry*, 11(3), 129-141.
- Laukka, P. (2006). Uses of music and psychological well-being among the elderly. *Journal of Happiness Studies*, 8(2), 215-241.
- Maltby, J., Day, L., & Macaskill, A. (2011). *Differentielle Psychologie, Persönlichkeit und Intelligenz* (2., aktualisierte Auflage). München: Pearson Studium.
- Mayer, J. D., & Gaschke, Y. N. (1988). The experience and meta-experience of mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(1), 102-111.
- Mayer, J. D., & Stevens, A. A. (1994). An emerging understanding of the reflective (meta-) experience of mood. *Journal of Research in Personality*, 28(3), 351-373.
- North, A. C., Hargreaves, D. J., & Hargreaves, J. J. (2004). Uses of music in everyday life. *Music Perception: An Interdisciplinary Journal*, 22(1), 41-77.
- North, A. C., Hargreaves, D. J., & O'Neill, S. A. (2000). The importance of music to adolescents. *British Journal of Educational Psychology*, 70(2), 255-272.
- Ollen, J. E. (2006). *A criterion-related validity-test of selected indicators of musical sophistication using expert ratings*. Unveröffentlichte Doktorarbeit, Ohio State University.
- Parkinson, B., & Totterdell, P. (1999). Classifying affect-regulation strategies. *Cognition and Emotion*, 13(3), 277-303.
- Parkinson, B., Totterdell, P., Briner, R. B., & Reynolds, S. (2000). *Stimmungen. Struktur, Dynamik und Beeinflussungsmöglichkeiten eines psychologischen Phänomens*. Stuttgart: Klett-Cotta
- Parrott, W. G. (1993). Beyond hedonism: Motives for inhibiting good moods and for maintaining bad moods. In D. M. Wegener (Hrsg.). *Handbook of Mental Control* (S. 278-305). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Pelletier, C. (2004). The effect of music on decreasing arousal due to stress: A Meta-Analysis. *Journal of Music Therapy*, 41(3), 192-214.
- Roe, K. (1985). Swedish youth and music: Listening patterns and motivations. *Communication Research*, 12 (3), 353-362.

- Saarikallio, S. (2008). Music in mood regulation: Initial scale development. *Musicae Scientiae: The Journal of the European Society for the Cognitive Sciences of Music*, 12(2), 291-309.
- Saarikallio, S. (2009). Emotional self-regulation through music in 3-8-year-old children. In J. Louhivuori, T. Eerola, S. Saarikallio, T. Himberg & P.-S. Eerola (Hrsg.). *Proceedings of the 7th Triennial Conference of European Society for the Cognitive Sciences of Music*, (S. 459-462), Jyväskylä, Finland.
- Saarikallio, S. (2011). Music as emotional self-regulation throughout adulthood. *Psychology of Music*, 39(3), 307-327.
- Saarikallio, S., & Erkkilä, J. (2007). The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music*, 35(1), 88-109.
- Satow, L. (2012). *Big-Five-Persönlichkeitstest (B5T): Test- und Skalendokumentation*. Online im Internet: URL: <http://www.drstatow.de>
- Schramm, H. (2004). Radionutzung und Musikrezeption. In R. Mangold, P. Vorderer & G. Bente (Hrsg.). *Lehrbuch der Medienpsychologie* (S. 443-464). Göttingen: Hogrefe.
- Schramm, H. (2005). *Mood Management durch Musik: Die alltägliche Nutzung von Musik zur Regulierung von Stimmungen*. Köln: Halem.
- Schubert, E. (2003). Update of the Hevner adjective checklist. *Perceptual and Motor Skills*, 96(3), 1117-1122.
- Thayer, R. E. (1989). *The biopsychology of mood and arousal*. New York, NY [u.a.]: Oxford University Press.
- Thayer, R. E., Newman, J. R., & McClain, T. M. (1994). Self-regulation of mood: Strategies for changing a bad mood, raising energy and reducing tension. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(5), 910-925.
- Van Goethem, A., & Sloboda, J., The functions of music for affect regulation. *Musicae Scientiae: The Journal of the European Society for the Cognitive Sciences of Music*, 15(2), 208-228.
- Vuoskoski, J. K., & Eerola, T. (2011). The role of mood and personality in the perception of emotions represented by music. *Cortex: A Journal Devoted to the Study of the Nervous System and Behavior*, 47(9), 1099-1106.
- Vuoskoski, J. K., Thompson, W. F., McIlwain, D., & Eerola, T. (2012). Who enjoys listening to sad music and why?. *Music Perception: An Interdisciplinary Journal*, 29(3), 311-317.
- Wells, A., & Hakanen, E. A. (1991). The emotional use of popular music by adolescents. *Journalism Quarterly*, 68(3), 445-454.



Westen, D. (1994). Toward an integrative model of affect regulation: Applications to social-psychological research. *Journal of Personality*, 62(4), 641-667.

Zillmann, D. (1988). Mood management: Using entertainment to full advantage. In L. Donohew, H. E. Sypher & E. T. Higgins (Hrsg.). *Communication, Social Cognition, and Affect* (S. 147-171). Hillsdale, England: Erlbaum.

## **ERKLÄRUNG**

Ich habe die Arbeit selbstständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt. Ich habe die Arbeit noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und noch nicht veröffentlicht.

Wettstetten, 25. September 2012

---

Katrin Pöse

## ANHANG

<b>Anhang 1:</b>	<b>Fragebogen .....</b>	<b>57</b>
<b>Anhang 2:</b>	<b>Liste der Musikstücke .....</b>	<b>71</b>
<b>Anhang 3:</b>	<b>Verteilung der Big Five Scores .....</b>	<b>80</b>

## Anhang 1: Fragebogen

### Welches Geschlecht haben Sie?

- Männlich
- Weiblich

### Wie alt sind Sie?

Ich bin \_\_\_\_\_ Jahre alt.

### Welchen Bildungsabschluss haben Sie?

Bitte wählen Sie den höchsten Bildungsabschluss, den Sie bisher erreicht haben.

- Schule beendet ohne Abschluss
- Noch Schüler
- Volks-, Hauptschulabschluss, Quali
- Mittlere Reife, Realschul- oder gleichwertiger Abschluss
- Abgeschlossene Lehre/Berufsausbildung
- Fachabitur, Fachhochschulreife, Abschluss einer Fachoberschule
- Abitur, allgemeine Hochschulreife
- Fachhochschul-/Hochschulabschluss
- Anderer Abschluss, und zwar: \_\_\_\_\_

### Was machen Sie beruflich?

- Schüler/in
- In beruflicher Ausbildung/Lehre
- Student/in
- Angestellte/r
- Selbstständig
- Arbeitslos/Arbeit suchend
- Im Ruhestand
- Sonstiges: \_\_\_\_\_

### Welche der folgenden Kategorien beschreibt Sie am besten?

Bitte wählen Sie die zutreffendste Kategorie aus.

- Nichtmusiker
- Musikliebender Nichtmusiker
- Amateurmusiker
- Ernsthafter Amateur
- Semiprofessioneller Musiker
- Professioneller Musiker

### Wie lang hören Sie durchschnittlich am Tag Musik (auch nebenbei, auch Radio oder Musikfernsehen)?

Bitte tragen Sie den geschätzten Wert ein.

Ca. \_\_\_\_\_ Stunden und \_\_\_\_\_ Minuten

**Welche Art von Musik hören Sie gern?**

Sie können mehrere Kategorien auswählen.

Unter „Sonstiges“ können Sie weitere Musikgenres eintragen.

- Oldies, Evergreens
- Volksmusik, Blasmusik
- Deutsche Schlager
- Tanzmusik
- Jazz
- Dt. Rock und Popmusik
- Engl. Rock- und Popmusik
- Dance, HipHop, Rap,
- Techno, House
- Hardrock, Heavy Metal
- Blues, Spiritual, Gospel
- Chansons
- Musical
- Oper, Operette, Gesang
- Klassik, Konzerte, Sinfonie
- Sonstiges: \_\_\_\_\_
- Sonstiges: \_\_\_\_\_

---

Bei den nun folgenden Aufgaben ist Ihre Vorstellungskraft gefordert.

Bitte lesen Sie sich alle Anweisungen sorgfältig durch und nehmen Sie sich die Zeit, sich alles gründlich vorzustellen.

---

Bitte stellen Sie sich vor, dass Sie gerade **sehr glücklich** sind, weil Sie beispielsweise eine Prüfung bestanden haben, einen schönen Nachmittag mit Freunden verbracht haben, oder weil Sie ein wichtiges Ziel erreicht haben.

Bitte stellen Sie sich einer derartige, **für Sie persönlich glückliche Situation** vor und versuchen Sie sich die Situation vor Augen zu rufen.

---

Stellen Sie sich nun vor, Sie hätten in dieser Situation die Gelegenheit, **Musik zu hören**, beispielweise könnten Sie zu Hause eine CD einlegen oder unterwegs Musik auf Ihrem Mp3-Player auswählen.

Welche Musik würden Sie in dem von Ihnen vorgestellten **glücklichen Zustand** am liebsten hören? Bitte versuchen Sie sich ein **konkretes Musikstück** vorzustellen.

An welche Musik haben Sie gedacht?

Bitte tragen Sie den **Titel** und wenn möglich, auch den **Komponisten** oder **Interpreten** des Musikstücks ein.

---

Ich möchte in dieser Situation **keine** Musik hören.

---

Bitte stellen Sie sich die von Ihnen eben genannte Musik genau vor.

**Wählen Sie dann in der Liste die Adjektive aus, die diese Musik am besten beschreiben.**

Bitte kreuzen Sie **ALLE** Ihrer Meinung nach zutreffenden Adjektive an.

- |                                     |  |  |
|-------------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> lebhaft    | <input type="checkbox"/> sanft         | <input type="checkbox"/> kräftig                         |
| <input type="checkbox"/> heiter     | <input type="checkbox"/> friedvoll     | <input type="checkbox"/> tragisch                        |
| <input type="checkbox"/> fröhlich   | <input type="checkbox"/> verträumt     | <input type="checkbox"/> sehnsuchtsvoll                  |
| <input type="checkbox"/> freudig    | <input type="checkbox"/> gefühlvoll    | <input type="checkbox"/> unruhig                         |
| <input type="checkbox"/> humorvoll  | <input type="checkbox"/> dunkel        | <input type="checkbox"/> wütend                          |
| <input type="checkbox"/> leicht     | <input type="checkbox"/> bedrückend    | <input type="checkbox"/> ruhelos                         |
| <input type="checkbox"/> lyrisch    | <input type="checkbox"/> düster        | <input type="checkbox"/> angespannt                      |
| <input type="checkbox"/> vergnügt   | <input type="checkbox"/> melancholisch | <input type="checkbox"/> dramatisch                      |
| <input type="checkbox"/> verspielt  | <input type="checkbox"/> klagend       | <input type="checkbox"/> spannend                        |
| <input type="checkbox"/> still      | <input type="checkbox"/> traurig       | <input type="checkbox"/> aufgeregt                       |
| <input type="checkbox"/> zart       | <input type="checkbox"/> getragen      | <input type="checkbox"/> leidenschaftlich                |
| <input type="checkbox"/> anmutig    | <input type="checkbox"/> schwer        | <input type="checkbox"/> beeindruckend                   |
| <input type="checkbox"/> ruhig      | <input type="checkbox"/> majestätisch  | <input type="checkbox"/> aufsteigend                     |
| <input type="checkbox"/> entspannt  | <input type="checkbox"/> heilig        | <input type="checkbox"/> triumphierend                   |
| <input type="checkbox"/> gelassen   | <input type="checkbox"/> ernst         | <input type="checkbox"/> Sonstiges: <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> beruhigend | <input type="checkbox"/> spirituell    | <input type="checkbox"/> Sonstiges: <input type="text"/> |

**Stellen Sie sich vor, Sie würden die von Ihnen genannte Musik in Ihrer vorgestellten glücklichen Situation hören. Was passiert dabei Ihrer Meinung nach?**

Bitte geben Sie zu jeder Aussage an, inwiefern sie Ihrer Meinung nach zutrifft.

	<b>Trifft überhaupt nicht zu</b>	<b>Trifft nicht zu</b>	<b>Trifft teils zu</b>	<b>Trifft zu</b>	<b>Trifft voll und ganz zu</b>	<b>Weiß nicht</b>
Ich mache meinen Gefühlen Luft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich lenke mich ab	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich verstärke meine Stimmung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich versuche mich zu entspannen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich denke nach	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich unternehme aktiv etwas gegen die Ursache meiner Stimmung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

Stellen Sie sich jetzt bitte vor, dass Sie **sehr traurig und melancholisch** gestimmt sind, weil Sie sich beispielsweise einsam fühlen, weil ein Freund Sie sehr enttäuscht hat, oder weil Sie einen geliebten Menschen verloren haben.

Stellen Sie sich bitte eine **für Sie persönlich traurige Situation** vor und versuchen Sie, sich in diese Situation hineinzusetzen.

---

Stellen Sie sich nun vor, Sie hätten in dieser Situation die Gelegenheit, **Musik zu hören**, beispielweise könnten Sie zu Hause eine CD einlegen oder unterwegs Musik auf Ihrem Mp3-Player auswählen.

Welche Musik würden Sie in dem von Ihnen vorgestellten **glücklichen Zustand** am liebsten hören? Bitte versuchen Sie sich ein **konkretes Musikstück** vorzustellen.

An welche Musik haben Sie gedacht?

Bitte tragen Sie den **Titel** und wenn möglich, auch den **Komponisten** oder **Interpreten** des Musikstücks ein.

---

Ich möchte in dieser Situation **keine** Musik hören.

---

Bitte stellen Sie sich die von Ihnen eben genannte Musik genau vor.

**Wählen Sie dann in der Liste die Adjektive aus, die diese Musik am besten beschreiben.**

Bitte kreuzen Sie **ALLE** Ihrer Meinung nach zutreffenden Adjektive an.

- |                                     |  |  |
|-------------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> lebhaft    | <input type="checkbox"/> sanft         | <input type="checkbox"/> kräftig                         |
| <input type="checkbox"/> heiter     | <input type="checkbox"/> friedvoll     | <input type="checkbox"/> tragisch                        |
| <input type="checkbox"/> fröhlich   | <input type="checkbox"/> verträumt     | <input type="checkbox"/> sehnsuchtsvoll                  |
| <input type="checkbox"/> freudig    | <input type="checkbox"/> gefühlvoll    | <input type="checkbox"/> unruhig                         |
| <input type="checkbox"/> humorvoll  | <input type="checkbox"/> dunkel        | <input type="checkbox"/> wütend                          |
| <input type="checkbox"/> leicht     | <input type="checkbox"/> bedrückend    | <input type="checkbox"/> ruhelos                         |
| <input type="checkbox"/> lyrisch    | <input type="checkbox"/> düster        | <input type="checkbox"/> angespannt                      |
| <input type="checkbox"/> vergnügt   | <input type="checkbox"/> melancholisch | <input type="checkbox"/> dramatisch                      |
| <input type="checkbox"/> verspielt  | <input type="checkbox"/> klagend       | <input type="checkbox"/> spannend                        |
| <input type="checkbox"/> still      | <input type="checkbox"/> traurig       | <input type="checkbox"/> aufgeregt                       |
| <input type="checkbox"/> zart       | <input type="checkbox"/> getragen      | <input type="checkbox"/> leidenschaftlich                |
| <input type="checkbox"/> anmutig    | <input type="checkbox"/> schwer        | <input type="checkbox"/> beeindruckend                   |
| <input type="checkbox"/> ruhig      | <input type="checkbox"/> majestätisch  | <input type="checkbox"/> aufsteigend                     |
| <input type="checkbox"/> entspannt  | <input type="checkbox"/> heilig        | <input type="checkbox"/> triumphierend                   |
| <input type="checkbox"/> gelassen   | <input type="checkbox"/> ernst         | <input type="checkbox"/> Sonstiges: <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> beruhigend | <input type="checkbox"/> spirituell    | <input type="checkbox"/> Sonstiges: <input type="text"/> |



**Stellen Sie sich vor, Sie würden die von Ihnen genannte Musik in Ihrer vorgestellten traurigen Situation hören. Was passiert dabei Ihrer Meinung nach?**

Bitte geben Sie zu jeder Aussage an, inwiefern sie Ihrer Meinung nach zutrifft.

	<b>Trifft überhaupt nicht zu</b>	<b>Trifft nicht zu</b>	<b>Trifft teils-teils zu</b>	<b>Trifft zu</b>	<b>Trifft voll und ganz zu</b>	<b>Weiß nicht</b>
Ich mache meinen Gefühlen Luft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich lenke mich ab	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich verstärke meine Stimmung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich versuche mich zu entspannen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich denke nach	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich unternehme aktiv etwas gegen die Ursache meiner Stimmung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

Nun zu einer neuen Situation: Sie fühlen sich **ruhig, ausgeglichen und entspannt**. Sie sitzen z.B. mit einer Tasse Kaffee auf dem Sofa und lassen Ihren Gedanken freien Lauf, oder Sie liegen in der Sonne und entspannen sich.

Bitte rufen Sie sich eine Situation vor Augen, in der **Sie ganz ruhig und entspannt sind**, und stellen Sie sich diese Situation ganz genau vor.

---

Stellen Sie sich nun vor, Sie hätten in dieser Situation die Gelegenheit, **Musik zu hören**, beispielweise könnten Sie zu Hause eine CD einlegen oder unterwegs Musik auf Ihrem Mp3-Player auswählen.

Welche Musik würden Sie in dem von Ihnen vorgestellten **glücklichen Zustand** am liebsten hören? Bitte versuchen Sie sich ein **konkretes Musikstück** vorzustellen.

An welche Musik haben Sie gedacht?

Bitte tragen Sie den **Titel** und wenn möglich, auch den **Komponisten** oder **Interpreten** des Musikstücks ein.

---

Ich möchte in dieser Situation **keine** Musik hören.

---

Bitte stellen Sie sich die von Ihnen eben genannte Musik genau vor.

**Wählen Sie dann in der Liste die Adjektive aus, die diese Musik am besten beschreiben.**

Bitte kreuzen Sie **ALLE** Ihrer Meinung nach zutreffenden Adjektive an.

- |                                     |  |  |
|-------------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> lebhaft    | <input type="checkbox"/> sanft         | <input type="checkbox"/> kräftig                         |
| <input type="checkbox"/> heiter     | <input type="checkbox"/> friedvoll     | <input type="checkbox"/> tragisch                        |
| <input type="checkbox"/> fröhlich   | <input type="checkbox"/> verträumt     | <input type="checkbox"/> sehnsuchtsvoll                  |
| <input type="checkbox"/> freudig    | <input type="checkbox"/> gefühlvoll    | <input type="checkbox"/> unruhig                         |
| <input type="checkbox"/> humorvoll  | <input type="checkbox"/> dunkel        | <input type="checkbox"/> wütend                          |
| <input type="checkbox"/> leicht     | <input type="checkbox"/> bedrückend    | <input type="checkbox"/> ruhelos                         |
| <input type="checkbox"/> lyrisch    | <input type="checkbox"/> düster        | <input type="checkbox"/> angespannt                      |
| <input type="checkbox"/> vergnügt   | <input type="checkbox"/> melancholisch | <input type="checkbox"/> dramatisch                      |
| <input type="checkbox"/> verspielt  | <input type="checkbox"/> klagend       | <input type="checkbox"/> spannend                        |
| <input type="checkbox"/> still      | <input type="checkbox"/> traurig       | <input type="checkbox"/> aufgeregt                       |
| <input type="checkbox"/> zart       | <input type="checkbox"/> getragen      | <input type="checkbox"/> leidenschaftlich                |
| <input type="checkbox"/> anmutig    | <input type="checkbox"/> schwer        | <input type="checkbox"/> beeindruckend                   |
| <input type="checkbox"/> ruhig      | <input type="checkbox"/> majestätisch  | <input type="checkbox"/> aufsteigend                     |
| <input type="checkbox"/> entspannt  | <input type="checkbox"/> heilig        | <input type="checkbox"/> triumphierend                   |
| <input type="checkbox"/> gelassen   | <input type="checkbox"/> ernst         | <input type="checkbox"/> Sonstiges: <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> beruhigend | <input type="checkbox"/> spirituell    | <input type="checkbox"/> Sonstiges: <input type="text"/> |
-

**Stellen Sie sich vor, Sie würden die von Ihnen genannte Musik in Ihrer vorgestellten ruhigen Situation hören. Was passiert dabei Ihrer Meinung nach?**

Bitte geben Sie zu jeder Aussage an, inwiefern sie Ihrer Meinung nach zutrifft.

	Trifft überhaupt nicht zu	Trifft nicht zu	Trifft teils-teils zu	Trifft zu	Trifft voll und ganz zu	Weiß nicht
Ich mache meinen Gefühlen Luft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich lenke mich ab	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich verstärke meine Stimmung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich versuche mich zu entspannen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich denke nach	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich unternehme aktiv etwas gegen die Ursache meiner Stimmung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

Versetzen Sie sich jetzt bitte in die Situation, dass Sie **sehr wütend** sind, z.B. weil Sie sich über einen Freund oder Ihren Partner geärgert haben, weil Sie sich von Ihrem Chef ungerecht behandelt fühlen oder weil Sie sich über das Verhalten anderer Autofahrer ärgern. Bitte stellen Sie sich eine Situation vor, die **Sie persönlich wütend** macht, und versuchen Sie sich diese Situation vor Augen zu rufen

---

Stellen Sie sich nun vor, Sie hätten in dieser Situation die Gelegenheit, **Musik zu hören**, beispielweise könnten Sie zu Hause eine CD einlegen oder unterwegs Musik auf Ihrem Mp3-Player auswählen.

Welche Musik würden Sie in dem von Ihnen vorgestellten **glücklichen Zustand** am liebsten hören? Bitte versuchen Sie sich ein **konkretes Musikstück** vorzustellen.

An welche Musik haben Sie gedacht?

Bitte tragen Sie den **Titel** und wenn möglich, auch den **Komponisten** oder **Interpreten** des Musikstücks ein.

---

Ich möchte in dieser Situation **keine** Musik hören.

---

Bitte stellen Sie sich die von Ihnen eben genannte Musik genau vor.

**Wählen Sie dann in der Liste die Adjektive aus, die diese Musik am besten beschreiben.**

Bitte kreuzen Sie **ALLE** Ihrer Meinung nach zutreffenden Adjektive an.

- |                                     |  |  |
|-------------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> lebhaft    | <input type="checkbox"/> sanft         | <input type="checkbox"/> kräftig                         |
| <input type="checkbox"/> heiter     | <input type="checkbox"/> friedvoll     | <input type="checkbox"/> tragisch                        |
| <input type="checkbox"/> fröhlich   | <input type="checkbox"/> verträumt     | <input type="checkbox"/> sehnsuchtsvoll                  |
| <input type="checkbox"/> freudig    | <input type="checkbox"/> gefühlvoll    | <input type="checkbox"/> unruhig                         |
| <input type="checkbox"/> humorvoll  | <input type="checkbox"/> dunkel        | <input type="checkbox"/> wütend                          |
| <input type="checkbox"/> leicht     | <input type="checkbox"/> bedrückend    | <input type="checkbox"/> ruhelos                         |
| <input type="checkbox"/> lyrisch    | <input type="checkbox"/> düster        | <input type="checkbox"/> angespannt                      |
| <input type="checkbox"/> vergnügt   | <input type="checkbox"/> melancholisch | <input type="checkbox"/> dramatisch                      |
| <input type="checkbox"/> verspielt  | <input type="checkbox"/> klagend       | <input type="checkbox"/> spannend                        |
| <input type="checkbox"/> still      | <input type="checkbox"/> traurig       | <input type="checkbox"/> aufgeregt                       |
| <input type="checkbox"/> zart       | <input type="checkbox"/> getragen      | <input type="checkbox"/> leidenschaftlich                |
| <input type="checkbox"/> anmutig    | <input type="checkbox"/> schwer        | <input type="checkbox"/> beeindruckend                   |
| <input type="checkbox"/> ruhig      | <input type="checkbox"/> majestätisch  | <input type="checkbox"/> aufsteigend                     |
| <input type="checkbox"/> entspannt  | <input type="checkbox"/> heilig        | <input type="checkbox"/> triumphierend                   |
| <input type="checkbox"/> gelassen   | <input type="checkbox"/> ernst         | <input type="checkbox"/> Sonstiges: <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> beruhigend | <input type="checkbox"/> spirituell    | <input type="checkbox"/> Sonstiges: <input type="text"/> |
-

**Stellen Sie sich vor, Sie würden die von Ihnen genannte Musik in Ihrer vorgestellten verärgerten Situation hören. Was passiert dabei Ihrer Meinung nach?**

Bitte geben Sie zu jeder Aussage an, inwiefern sie Ihrer Meinung nach zutrifft.

	<b>Trifft überhaupt nicht zu</b>	<b>Trifft nicht zu</b>	<b>Trifft teils-teils zu</b>	<b>Trifft zu</b>	<b>Trifft voll und ganz zu</b>	<b>Weiß nicht</b>
Ich mache meinen Gefühlen Luft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich lenke mich ab	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich verstärke meine Stimmung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich versuche mich zu entspannen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich denke nach	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich unternehme aktiv etwas gegen die Ursache meiner Stimmung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

Nun folgt der letzte Teil der Befragung.

Dabei geht es darum, bestimmte Eigenschaften Ihrer Persönlichkeit zu erfassen. Unsere Persönlichkeit prägt unser Verhalten im Alltag sehr. Deswegen ist es für den Erfolg dieses Forschungsprojekts wichtig, dass Sie auf die folgenden Fragen **ehrlich und spontan** antworten.

---

### Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf Sie zu?

Antworten Sie möglichst spontan! Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Achten Sie darauf, dass Sie keine Aussage auslassen.

	Trifft gar nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft eher zu	Trifft genau zu
Ich bin ein ängstlicher Typ.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin mir in meinen Entscheidungen oft unsicher.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin ein gesprächiger und kommunikativer Mensch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich oft unsicher.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Im Grunde bin ich oft lieber für mich allein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich grübele viel über meine Zukunft nach.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oft werde ich von meinen Gefühlen hin- und her gerissen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich verspüre oft eine große innere Unruhe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Auch kleine Bußgelder sind mir sehr unangenehm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Im privaten Bereich habe ich schon mal Dinge gemacht, die besser nicht an die Öffentlichkeit kommen sollten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich will immer neue Dinge ausprobieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oft überwältigen mich meine Gefühle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin gerne mit anderen Menschen zusammen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin ein Einzelgänger.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin in vielen Vereinen aktiv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe immer wieder Streit mit anderen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Trifft gar nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft eher zu	Trifft genau zu
Ich bin sehr kontaktfreudig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich achte sehr darauf, dass Regeln eingehalten werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin sehr pflichtbewusst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich war schon als Kind sehr ordentlich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich komme immer gut mit anderen aus, auch wenn sie nicht meiner Meinung sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann mich gut in andere Menschen hinein versetzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin ein höflicher Mensch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich gehe immer planvoll vor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe schon mal Dinge weitererzählt, die ich besser für mich behalten hätte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Aufgaben erledige ich immer sehr genau.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin oft ohne Grund traurig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich helfe anderen, auch wenn man mir es nicht dankt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich mache mir oft unnütze Sorgen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es fällt mir sehr leicht, meine Bedürfnisse für andere zurückzustellen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin ein neugieriger Mensch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe schon mal etwas unterschlagen oder nicht gleich zurückgegeben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich reise viel, um andere Kulturen kennenzulernen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	<b>Trifft gar nicht zu</b>	<b>Trifft eher nicht zu</b>	<b>Trifft eher zu</b>	<b>Trifft genau zu</b>
Ich mache eigentlich nie Flüchtigkeitsfehler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich achte darauf, immer freundlich zu sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin oft nervös.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Am liebsten ist es mir, wenn alles so bleibt, wie es ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe meine festen Prinzipien und halte daran auch fest.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich gehe gerne auf Partys.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich lerne immer wieder gerne neue Dinge.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn ich mich einmal entschieden habe, dann weiche ich davon auch nicht mehr ab.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann schnell gute Stimmung verbreiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich beschäftige mich viel mit Kunst, Musik und Literatur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich diskutiere gerne.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Auch kleine Schlampereien stören mich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin unternehmungslustig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich lese viel über wissenschaftliche Themen, neue Entdeckungen oder historische Begebenheiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich stehe gerne im Mittelpunkt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich würde meine schlechte Laune nie an anderen auslassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich interessiere mich sehr für philosophische Fragen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



	<b>Trifft gar nicht zu</b>	<b>Trifft eher nicht zu</b>	<b>Trifft eher zu</b>	<b>Trifft genau zu</b>
Ich habe viele Ideen und viel Fantasie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn mir jemand hilft, erweise ich mich immer als dankbar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe schon mal über andere gelästert oder schlecht über sie gedacht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin ein Egoist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Anhang 2: Liste der Musikstücke

### Musikstücke bei Freude/Glück

"Elephant Gun" von Beirut  
"I want it all", Queen  
"No rain" von Blind Melon  
"Schöne neue Welt" culcha candela  
"West" aus der CD "NEWS" von Prince  
A little less conversation Elvis Presley  
Alex Winston-Velvet Elvis  
Alive P.O.D.  
anarchy in the uk, sex pistols  
beautiful day  
Bonny Tylor I need a Hero  
Boy - Little Numbers  
Brother Ali - Forest Withiker  
Bucket full of sunshine- Natasha Bedingfield  
Children of Bodom: Triple Corpse Hammerblow  
Circle of life  
Claudio Monteverdi Marienvesper  
Cornershop - Brimful of Asha  
Das große Tor von Kiew, Mussorgsky  
Die Toten Hosen - An Tagen wie diesen  
Diese Tage - Kris  
Don Henley - Boys of Summer  
Edith Piaf: non je ne regrette rien  
Ein Kompliment, Sportfreunde Stiller  
Erschallet, ihr Lieder, erklinget ihr Saiten; von J. S. Bach  
Faith George Michael  
Feeder - Feeling the Moment

Feuerwerksmusik von Händel

Fiddler's Green - Lanigan's Ball

First Aid Kit - King of the World

Florence and the Machine

Footloose-Blake Shelton

Fun. - Some Nights

Ghost of Lemora: dread the day

HAus am See Peter Fox Nothing else matters Metallica

i believe i can fly

I'm learning to fly, Tom Petty and the heartbreakers

I'm walking on sunshine

it's tricky von itchy poopzkid

It's My Life - Bon Jovi

jetzt ist sommer, wise guys

Kate Bush - Running up that Hill

Kraftklub

LaBrassBanda/Stefan Dettl - Berg

lucenzo- danza kuduro

Mama Mia, Abba

Manu Chao: Me gustas tu

Maria Mena All these time

Merengue

Michael Jackson - Don't Stop Til You Get Enough

Mixed CD mit all meinen Lieblingsliedern, kann mich auf kein konkretes Stück festlegen

Moves like Jagger - Peter Hollens (Original: Lady Gaga)

Mumford And Sons - Little Lion Man

Mumford and Sons - The Cave

Music von John Miles

Natasha Bedingfield - Pocket full of sunshine

Paradies by the dashboard light Meat Loaf, Raindrops falling on my head Frank Sinatra, fröhliche fetzige stücke kommen einfach so hoch

Party Rock Anthem , LMFAO

Ponanza (von Schorr und Flintsch)

Radio und würde einfach bei jedem Lied mitsingen bzw. Rock, erstmal egal welche Band

Refused - New Noise

Song 2, Blur

Still Life, The Horrors

Summer of Love - Stefan Dettl

The Underdog - Neoangin

Titel: Victory Song, Interpret: Ensiferum

Two Princes, Spin Doctors

Under Control - Good Shoes

View from the afternoon - Arctic monkeys

vogelfrei/attasee von flowin immo

We are young-Fun

whistle - flo rider

würde Musik hören hab aber kein Lieblingssong/ Interpreten

### **Musikstücke bei Trauer/Melancholie**

Someone like you - Adele

"colonized mind" von Prince

"Have You Forgotten" von Red House Painters

"Lonely Day" System of a Down

"The Rose", Bette Midler

20 Years, Placebo

Adele someone like you

All by myself - Celine Dion

Amon Amarth: Live for the Kill

Angel, Robbie Williams

Anthem, Kamelot

Bitter Sweet Symphony, The Verve  
Blink 182-I miss you  
Brandi Carlile The Story  
Break away von Ivy Quainoo  
Damien Rice - 9 Crimes  
Damien Rice: cold water  
Die Titelmusik von "Schindlers Liste", Geigen Solko  
don't look back in anger von oasis  
faun - isis  
ghost walking    lamb of god  
Grossienne 1, Erik Satie  
Hallelujah- version von jeff buckley  
I can fly - lamb  
Ich kenne nichts... Xavier Naidoo  
If you leave me now von Chicago  
In Flames - Trigger  
Jar of hearts  
Johann Johannson - Fordlandia  
Joy Division: Decades  
Kate Bush - This Woman's Work  
Kiss me    The Fray  
lost to the moon - fiddler's green  
Mad World, Gary Jules  
Mahler 4. Sinfonie, 3. Satz  
Neil Young - Into the Black  
Never Let Me Go, Bill Evans  
Nickeback - Far Away  
Nightwish - The Poet And The Pendulum  
Nothing else matters Metallica    Tears in Heaven Eric Clapton    Stairway to Heaven Led Zeppelin  
Nur zu Besuch - Tote Hosen  
On Melancholy Hill - Gorillaz

one day - wankelmut  
Orlando di Lasso Larme de st. Pierre  
otherside von red hot chilli peppers  
Poem - When I Needed you Most  
Rammstein - Nebel  
Ryuichi Sakamoto - Merry Christmas, Mr. Lawrence  
Samuel Barber - Adagio for Strings  
Show must go on von Freddy Mercury  
Sigur Rós - Popplagi?  
Sleep - Eric Whitacre  
Someone like you adele,  
Someone like you-Adele  
Soundtrack zu "Finding Neverland" (Komp.: Jan Kaczmarek)  
Speak your heart, Lizz Wright  
Sportfreunde Stiller - Was dein Herz dir sagt  
Stereophonics: I'm allright  
The book of love - Peter Gabriel  
The River - Bruce Springsteen  
Toccatà und Fuge D-Moll J.S. Bach  
Trauermarsch, chopin  
Vertigo (von Booka Shade)  
Vocalise von Rachmaninoff, gesungen von Dame Kiri Te Kanawa; The Water von Johnny Flynn and Laura Marling  
winter - joshua radin  
Wolfgang Müller - Oben  
Worrisome Heart- Melody Gardot

### **Musikstücke bei Ruhe/Gelassenheit**

"Magnolia" von J. J. Cale

"River flows in you", Yiruma  
"the word" von Prince  
24--25 (Album Declaration of Dependence) , Kings of Convenience  
Anne Sophie Mutter, Bruch Violinkonzert Nr, 1, G-moll  
Avalance - Soil & Pimp Sessions  
before I die von cae gauntt  
Beirut - Nantes  
Bitter Sweet Symphony, The Verve  
Bittersweet Symphony - The Verve  
Buckethead - For Mom  
Buena Vista Social Club - Chan Chan  
Chick Corea - Spain  
City and Colour - Fragile Bird  
Clair de Lune- Claude Debussy  
Clueso  
cro du  
diamond eyes     deftones  
Dispatch - Open Up  
Doppelviolinkonzert von Mozart  
Dredg - Sanzen  
Eels-Flyswater  
Eternity, Robbie Williams  
Five Finger Death Punch: The Bleeding  
Heifervescent Pondlife Fiasco  
Hello, The Baseballs  
Hymn to Freedom, Oscar Peterson Trio  
I Don't Care as Long as you sing - Beatsteaks  
Jack Johnson - F-Stop Blues  
Kings of Leon- use Somebody  
Klarinettenkonzert a-dur von Mozart  
Lack Johnson: People watching

leonard cohen gypsy wife  
martin jondo - come a little closer; eliott smith - needle in the hay  
Meer sehen-Der Junge mit der Gitarre  
Metallica  
Miss Higgins, The Sound of White  
Mogwai - Letters to the Metro  
Muse - kein expliziter Titel  
Newton Faulkner - Write It On Your Skin  
Nina Simone - I put a Spell On You  
Of Monsters and Men - Little Talks  
On the Beach, Chris Rea  
outkast mrs jackson  
Patty Sue (von Andhim)  
peaceful - daniel licht  
Penny Lane, Beatles in einer Version der King's Singers  
Remember von Misty Miller  
Seed - Release  
Settle down - Kimbra  
sitting wiating wishing, jack johnson  
Sophie Zelmani - Dreamer  
Sound of Silence (Panflöte)  
St. James's Infirmary, Hugh Laurie  
Summer Paradise Simple Plan  
tage wie diese Toten Hosen  
The Wave - Miike Snow  
Thievery Corporation - Lebanese Blonde  
Tubissimo - Labrassbanda  
Udo Jürgens  
Virtual Insanity - Jamiroquai  
Vivaldi der Frühling, My life is in your hands,  
When you say nothing at all von Ronan Keating



Yann Tiersen: Die fabelhafte Welt der Amelie

Young, wild and free

### Musikstücke bei Wut/Ärger

"Double Dare" von Bauhaus

"Lass die Leute reden", Die Ärzte

"one of us" von Prince

Ärzte, Lasse reden

Bohemian Rhapsody

breaking the habit - linkin park

Chain of Strength - Has the Edge gone dull?

Cut The Curtains, Billy Talent

Cyanide, Metallica

Death Rattle - Pantera

Die Ärzte

die motherfucker von dope

Engel, Rammstein

Eye of the tiger: survivor

Farin Urlaub - OK

Hard Rock, aktuell wohl Disturbed

Hatebreed - A Lesson Lived Is A Lesson Learned

Heaven Shall Burn - The Weapon They Fear

Highway to hell AC/DC

I won't back down, Tom Petty

I'll kill her - Soko

Ich will euer Leben nicht-Basis

Irgendetwas von Meat Loaf

Kataklysm: The Resurrected

korn - twisted transistor / coming undone

Kraftklub

Kryptonite - 3 Doors Down

LaBrassBanda - Autobahn

Linkin Park - In the end

Linkin Park - Numb

Linkin Park- allgemein, wenn's ein Titel sein muss: Papercut

Loca people (WTF), Sak Noel

Marilyn Manson - Sweet Dreams

Metallica - Enter Sandman

Nightwish

No more sorrow - Linkin Park

Opeth - The Leper Affinity

People=Shit Slipknot

Queens of the stone Age-No one knows

Revolte (von Paul Kalkbrenner)

Rihanna - Rude boy

Rock / Hardrock / Funk Rock /

Rufio - Above Me

Salem al Fakir - Keep on Walking

Slipknot - Surfacing

the day that never comes Metallica

The Hives - You Got It All... Wrong

The man who would be King - The Libertines

Toten Hosen/ Die Ärzte

Tush, ZZ-Top

Was soll das -Grönemeyer

William Fitzsimmons - The Sparrow And The Crow (Album)

Wish I had an Angel - Nightwish

z.B. Flesh Storm Slayer

### Anhang 3: Verteilung der Big Five Scores

#### Statistiken

		Score Neurotizismus	Score Extraversion	Score Gewissenhaftigkeit	Score Offenheit	Score Verträglichkeit
N	Gültig	77	77	77	77	77
	Fehlend	0	0	0	0	0
Mittelwert		2,5078	2,8364	2,7429	2,9338	3,1584
Median		2,4000	2,8000	2,8000	2,9000	3,1000
Standardabweichung		,60909	,47237	,45463	,48818	,35032
Minimum		1,20	1,50	1,80	1,70	2,30
Maximum		3,80	4,00	3,70	3,90	3,90

