

Fragen zum Artikel von Johannes Heger: »Rhythmisch Auditive Stimulation® in der klinischen Behandlung von Erwachsenen mit Depression«



Bitte füllen Sie den heruntergeladenen und abgespeicherten Fragebogen digital aus und kreuzen Sie in der Datei die jeweils zutreffende/n Antwort/en an. Es können eine oder mehrere Antwortmöglichkeiten richtig sein. Sie können 2 Fortbildungspunkte erlangen, wenn Sie 8 der 10 Fragen komplett richtig beantworten. Die richtigen Antworten finden Sie **ab Anfang Januar 2026** auf der Homepage von Vandenhoeck & Ruprecht (www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com bei dem jeweiligen Zeitschriftenheft im Download-Bereich).

Sie erhalten eine schriftliche Nachricht über die Punktevergabe bis Anfang Februar 2026. **Einsendeschluss ist der 2. Januar 2026.**

Bitte schicken Sie den ausgefüllten Fragebogen per Mail an:
elisabeth.eckstein@degruyterbrill.com oder per Post an:

Vor- und Nachname:

| |
|--|
| BRILL Deutschland GmbH Verlag Vandenhoeck & Ruprecht Elisabeth Eckstein Robert-Bosch-Breite 10 37079 Göttingen |
|--|

Anschrift:

E-Mail: (für eventuelle Rückfragen)

- 1. Was ist Rhythmisch Auditive Stimulation (RAS; Thaut et al., 2015)? (eine Antwort ist richtig)**
 - a. eine Entspannungsmethode durch musikgestütztes gleichmäßiges Atmen
 - b. eine Hilfestellung für Ersthelfer zur Durchführung von Herzdruckmassagen
 - c. eine Technik der rhythmischen Anbahnung der Motorik zur Förderung des Bewegungstrainings
 - d. ein Verfahren zur Stimulation des Gehirns während eines Wachkomas
- 2. RAS ist als Behandlungsmethode am meisten verbreitet im Kontext der ... (eine Antwort ist richtig)**
 - a. Neurologie.
 - b. Psychiatrie.
 - c. Pneumologie.
 - d. Kardiologie.
- 3. Das deutlichste Anzeichen des Flow-Erlebens ist nach Csikszentmihalyi (1975) ... (eine Antwort ist richtig)**
 - a. ... die Erkenntnis, dass die eigenen Fähigkeiten die Anforderungen an die Tätigkeit überschreiten.
 - b. ... eine stetige Reflexion während der Ausübung der Tätigkeit.
 - c. ... ein Verschmelzen von Handlung und Bewusstsein.
 - d. ... das aktive Kontrollieren und Hinterfragen eines jeden Handlungsschritts.
- 4. Flow-Erleben kann mit erhöhter Wahrscheinlichkeit entstehen, wenn ... (drei Antworten sind richtig)**
 - a. ... ein hoher Leistungsdruck vorhanden ist.
 - b. ... man während der Tätigkeit weder unter- noch überfordert ist.
 - c. ... man sich intensiv auf eine Tätigkeit konzentriert.
 - d. ... allein die Ausführung der Tätigkeit eine Belohnung darstellt.
- 5. Unter welchen Kriterien wurde die Musikauswahl für das Walking getroffen? (zwei Antworten sind richtig)**
 - a. Für einen besseren Identifikationsprozess sollten die Texte deutschsprachig sein.
 - b. Die Musik sollte vornehmlich Dur-Akkorde beinhalten und so motivierend wirken.
 - c. Die Titel sollten allgemein bekannt sein.
 - d. Musik sollte eindeutige rhythmische Impulse beinhalten, damit der Gang diesen erkennbar zugeordnet werden konnte.
- 6. Das Tempo (bpm) der ausgewählten Stücke ... (eine Antwort ist richtig)**
 - a. ... wurde willkürlich ausgewählt.
 - b. ... entsprach der zuvor ermittelten Schrittfrequenz der Proband:innen.
 - c. ... steigerte sich im Verlauf.
 - d. ... spielte im Studiendesign keine Rolle.

7. Warum ist Walking ein wichtiger Baustein in der Behandlung von depressiv Erkrankten?

(zwei Antworten sind richtig)

- a. Körperliches Training zeigte sich in Studien genauso wirksam wie eine pharmakologische Behandlung.
- b. Durch das schnelle Gehen wird der Stoffwechsel angeregt und der Heilungsprozess beschleunigt.
- c. Die Einwirkung unterschiedlicher äußerer Reize soll einen alltagsähnlichen Zustand simulieren.
- d. Rhythmisch-dynamische Beanspruchung großer Muskelgruppen ist in der Behandlung von psychiatrischen Erkrankungen zu bevorzugen.

8. Wie könnten depressiv Erkrankte von RAS profitieren? (eine Antwort ist richtig)

- a. Das Hören von rhythmischer Musik kann die Stimmung heben.
- b. RAS während des Walkings kann sich positiv auf das Flow-Erleben auswirken und so die Motivation zu körperlicher Aktivität steigern.
- c. Neurologisch bedingte motorische Defizite können behandelt werden, was sich positiv auf die depressive Symptomatik auswirkt.
- d. RAS ist bei depressiv Erkrankten kontraindiziert, da rhythmische Musik oft eine Reizüberflutung darstellt.

9. Die Ergebnisse der Studie legen nahe, dass depressiv Erkrankte ... (zwei Antworten sind richtig)

- a. ... eher bei körperlicher Aktivität als bei kognitiven Aufgaben in ein Flow-Erleben gelangen.
- b. ... eher bei kognitiven Aufgaben als bei körperlicher Aktivität in ein Flow-Erleben gelangen.
- c. ... beim Walken mit RAS mehr Flow erleben als ohne gleichzeitiges Hören von Musik.
- d. ... keinen Flow-Zustand erleben können.

10. Der Autor regt zu weiteren Forschungen an ... (drei Antworten sind richtig)

- a. ... mit einer größeren Stichprobe.
- b. ... über die nachstationäre Wirkung von RAS.
- c. ... zum Flow bei der Improvisation in der aktiven Musiktherapie.
- d. ... über die Musikalität von Menschen.

Ich versichere, dass ich die Beantwortung der Fragen selbst und ohne fremde Hilfe durchgeführt habe.

× Ort, Datum, Name