

»Die Musik drückt das aus, was nicht gesagt werden kann und



Musik hilft fühlen

Ann-Kristin Ruddies

Es gibt wohl nur wenige Dinge, die uns auf so einfache Weise mit Glück erfüllen können, die derart präsent sind und einen so großen Einfluss auf unser Leben haben wie Musik. Oftmals werden wir von dem Gefühl überwältigt, das Musik bei uns erzeugen kann. Aber, was mich mitreißt oder zu Tränen rührt, kann meinen Nächsten völlig kalt lassen. Auf der Welt gibt es nicht zwei Menschen, bei denen beim Hören derselben Musik die Nervenzellen in demselben Muster feuern. Das ist neurowissenschaftlich bewiesen. Jeder Mensch hört und empfindet Musik auf seine eigene, individuelle Art und Weise.

Wie ist die intensive Wirkung von Musik zu erklären?

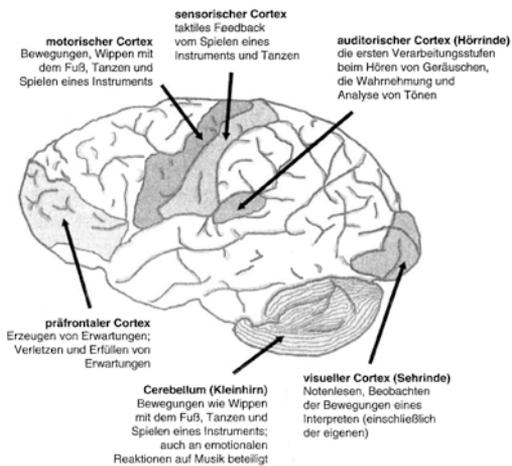
Der Vorgang des Hörens ist zunächst einfach zu verstehen: Was die Retina für das Sehvermö-

gen bedeutet, ist das Trommelfell für das Hören. Das Trommelfell ist dabei nichts weiter als eine über Gewebe und Knochen gespannte Membran. »Praktisch alle unsere Eindrücke der akustischen Umwelt ergeben sich aus der Art und Weise, wie das Trommelfell durch das Auftreffen von Luftmolekülen in Schwingung versetzt wird«, erläutert der Musiker und Neurowissenschaftler Daniel J. Levitin in seinem Buch »Der Musikinstinkt«. »Aber dass Töne zu Musik werden, ist das Verdienst einer enormen Analyseleistung des Gehirns: Es ordnet scheinbar mühelos ein kompliziertes Gemisch aus Schallwellen einzelnen Instrumenten und Stimmen zu und erkennt darin musikalische Phrasen und Motive. Diese Leistung wird nicht von einem spezialisierten »Musikzentrum« vollbracht, vielmehr arbeiten hier verschiedene Areale des gesamten Gehirns zusammen.«

worüber zu schweigen unmöglich ist.« (Victor Hugo)



Anke Engelke



Gehirnareale. Grafik von Mark Tramo (aus: Daniel J. Levitin, Der Musikinstinkt, Springer Spektrum, Heidelberg 2009)

Und dass sogar Ungeborene bereits im Mutterleib Musik wahrnehmen, konnte die Psychologin Alexandra Lamón von der Keele University in Großbritannien in einem Experiment nachweisen, in dem Mütter während der letzten drei Monate der Schwangerschaft immer wieder dasselbe Musikstück anhörten – zum Beispiel eine Komposition von Mozart, einen Reggae-Titel oder einen Pop-

song. Nach der Geburt durften die Mütter ihren Kindern dieses Stück dann ein Jahr lang nicht vorspielen. In einer ausgeklügelten Versuchsanordnung konnte Lamón anschließend aufzeigen, dass die einjährigen Kinder dieses Musikstück lieber mögen als andere, ähnliche Stücke.

Dieses Gespür für Musik haben, abgesehen von Patienten mit seltenen neurologischen Erkrankungen, alle Menschen: Jeder ist grundsätzlich musikalisch. Wir alle können einfache Melodien mühelos in unterschiedliche Tonarten transponieren, auch ohne den Begriff der Tonart zu verstehen – also dieselbe Melodie von einem anderen Grundton beginnend singen (Die Zeit, 8.2.2012).

Musik besitzt einen direkten Zugang zu Emotionen

Psychologen und Neurowissenschaftler kommen zu dem Schluss, dass kein anderer äußerer Eindruck so starke messbare Auswirkungen auf fast alle Segmente des Gehirns hat wie Musik (siehe die Abbildung mit den Gehirnarealen). Verblüffend und gut untersucht ist das sogenannte Gänsehaut-Phänomen beim Hören von emotio-

nal stark berührender Musik. Beim Auftreten der Gänsehaut konnten mit Hilfe bildgebender Verfahren die Hirnregionen identifiziert werden, die besonders gut durchblutet werden: Teile des Mittelhirns und des frontalen Cortex, das linke ventrale Striatum und der Nucleus accumbens. Einige dieser Strukturen sind auch bei einer Sucht aktiv, beim Hunger auf Süßes, nach der Einnahme von Drogen oder bei sexuellem Interesse an einer Person.

Mit aufwändigen mathematischen Analysen konnte ferner gezeigt werden, dass Gehirnbereiche in einer ganz bestimmten Reihenfolge aktiviert werden und zu einem erhöhten Dopaminspiegel im Gehirn führen (Richter 2012).

Beim Musikhören und -bewerten ist der höchstentwickelte Teil unseres Gehirns direkt mit dem entwicklungsgeschichtlich primitivsten verbunden. Jede weltweit aus Geschichte und Gegenwart bekannte Kultur hat sich Musik geschaffen und damit auch Instrumente, um sie zu gestalten. Funde von Instrumenten werden auf über 30.000 Jahre geschätzt. Und nach der Auffassung von Darwin ging die Musik als Mittel zur Partnerwerbung der Sprache voraus. In seiner Theorie der sexuellen Selektion half Musik, sich selbst und damit seine Gene attraktiver zu machen.

Musik kann Schmerzen lindern

Seit einiger Zeit nutzen nun auch Ärzte, Therapeuten und Pädagogen die Macht der Klänge: Musik kann Erinnerungen wachrufen, psychische Barrieren überwinden, Kommunikation ermöglichen und Schmerzen lindern. Auch die angstlösende Wirkung von Musik ist wissenschaftlich belegt. Der deutsche Neurowissenschaftler Stefan Koelsch hat in Untersuchungen zeigen können, dass fröhliche Musikstücke wie zum Beispiel das

Allegro aus Bachs 4. Brandenburgischem Konzert oder ein irischer Tanz bei Patienten die Konzentration des Stresshormons Cortisol im Blut verringerten – während einer Operation benötigten sie weniger von dem Narkosemittel Propofol. Am besten funktioniert dies, wenn Patienten ihre Musik selbst mitbringen. Die eigene Wahl in einer als passiv und in Hilflosigkeit erlebten Situation ist offenbar zumindest teilweise eine gewisse Kompensation für den als bedrohlich erlebten Verlust der Kontrolle über sich selbst.

Wahrscheinlich hat Musik auch einen positiven Einfluss auf das Immunsystem. Besonders gut belegt ist die Wirkung von Musik einschließlich des Singens bei der Behandlung von Autismus, Depression, Angstzuständen verschiedener Genese und bei der Rehabilitation nach einem Schlaganfall.

So was wie Glück

Die positive Auswirkung von Musik wollte die Moderatorin und Schauspielerin Anke Engelke genau wissen und am eigenen Leib erfahren. Ein Jahr lang war sie als Reporterin und Suchende mit einem Fernsehteam für die Dokumentation »Sowas wie Glück« für die ARD unterwegs. Sie fragte die glücklichen Menschen nach ihrem Geheimnis von Glück und wollte »den Unglücklichen einen kleinen Schubs in Richtung Glück geben«. Und so gründete sie, die selbst so gerne singt, zusammen mit dem Musikwissenschaftler Professor Gunter Kreutz und dem Chorleiter Max Weise den »Chor der Muffeligen«. Drei Monate lang sangen Menschen zusammen, »denen es mies ging«. Am Ende stand das wissenschaftliche Ergebnis fest: Singen macht nachweisbar glücklich(er). Vor und nach den Chorproben wurden die Hormone anhand des Speichels bestimmt. Und die Ergebnisse zeigten bei jedem Teilnehmer einen hoch signifikanten Zuwachs an Oxytocin.

*»Wenn ich Musik höre,
höre ich oft ganz bestimmte
Antworten auf all meine Fragen
und bin vollständig klar und sicher:
Oder eigentlich, ich empfinde
ganz deutlich, dass es gar keine
Fragen sind.«
(Gustav Mahler)*

Wahrscheinlich hat Musik auch einen positiven Einfluss auf das Immunsystem. Besonders gut belegt ist die Wirkung von Musik einschließlich des Singens bei der Behandlung von Autismus, Depression, Angstzuständen.





Der Pianist, Komponist, Liedermacher und Sänger Martin Schmitt empfiehlt bei melancholischer Stimmung, vor allem die Musik zu hören, die man liebt.

Gefühlen nachspüren

Der Pianist, Komponist, Liedermacher und Sänger Martin Schmitt empfiehlt bei melancholischer Stimmung, vor allem die Musik zu hören, die man liebt. »Will ich meinen Gefühlen tiefer nachspüren, wähle ich Musik mit Texten von Bob Dylan, Randy Newman, Herbert Grönemeyer oder auch Leonard Cohen. Leonard Cohen ist überhaupt der einzige Künstler auf der Welt, den ich kenne, der mit fast ausschließlich traurigen und tragischen Titeln Welterfolge feiert. Und der deutsche Künstler Herbert Grönemeyer hat es geschafft, Tragik – und damit meine ich den Krebstod seiner Frau – in Musik so umzusetzen, dass bei mir tiefe Emotionen freigesetzt werden. Und zwar mit treffendem Text und entsprechender Musik.«

Und wie kommt Martin Schmitt raus aus dieser Stimmung? »Mir hilft dann eher Musik ohne Text: treibende, spielfreudige Stücke, die rein instrumental angelegt sind wie zum Beispiel Erroll Garner mit seinem Album ›Up in Erroll's room‹.«

Ich höre, also bin ich

Bereits Ende der achtziger Jahre gibt Christa Grotepaß der Beerdigungszeremonie in Deutschland einen neuen Rahmen, indem sie für die Hinter-

bliebenen den Prozess des Abschieds individuell gestaltet. Damals eine Neuheit. Mit ihrem Ehemann betreibt sie das Hamburger Bestattungsinstitut *Rituales*. Prominente wie Helga Feddersen, Monika Bleibtreu, Peter Zadek oder Matthias Fuchs wurden von ihr bestattet. Hierbei setzt sie auch Musik bewusst ein. »Alles, was hilft, um die Trauer zu bewältigen, ist erlaubt«. Christa Grotepaß spricht auch über unsere letzte Wahrnehmung beim Sterbevorgang. »Was zuletzt geht, ist das Hören.« Hier schließt sich der Kreis. Am Anfang und am Ende ist der Ton.

Die Magie der Musik liegt in ihrer Macht, uns seelisch und körperlich tief zu erfassen. Musik kann helfen, an verschüttete Gefühle heranzukommen. Sie kann leid- oder lustvolle Erlebnisse wieder spürbar machen, indem wir uns durch Musik daran erinnern. Auch durch das häufige Hören derselben Musiktitel entwickeln wir eine Beziehung dazu.

Musik kann unserem Leid eine Sprache geben, wo wir sonst sprachlos sind. Sie gibt unserem Inneren einen akustischen Raum. Sie hilft uns, mit unseren Gefühlen in Resonanz zu gehen. Keine andere Kunst kann existentielle Verlorenheit so tiefgründig und anrührend ausdrücken wie die Musik. Keine andere aber bietet auch so viel Trostfähigkeit wie sie.

Musik ...

- verleiht den tiefsten, den existenziellsten Gefühlen Ausdruck.
- lässt Gemeinschaftsgefühle entstehen.
- ist autonom. Sie ist nur sich selbst und der Wahrheit ihrer Haltungen und der Gefühle verpflichtet.
- stärkt ihre Hörer in ihrem Selbstbewusstsein.
- ist essentiell.
- hilft, sich zu Hause zu fühlen.
- fordert und fördert die Selbstbestimmung.
- reinigt die Gefühle.
- stärkt in ihrer komplexen Vielfalt das kognitive Vermögen der Hörer signifikant.

(Auszug aus »Der Musikversther« von Hartmut Fladt)



Ann-Kristin Ruddies ist als Supervisorin, Organisationsentwicklerin und systemischer Coach tätig. Sie wirkte über 25 Jahre in der Musik- und Kommunikationsbranche u. a. als Künstlermanagerin und bei Steinway & Sons. Sie lebt in Hamburg und Schleswig-Holstein.

E-Mail: ak@ruddies.de

Weitere Informationen: www.xing.com/profile/AnnKristin_Ruddies

Musiktipps live

»Musik verstehen«. Prof. Dr. Hartmut Fladt erklärt anhand von Klassikern aller musikalischen Genres das Phänomen Musik.

Radiosendung, jeden Montag 19.30–20.00 Uhr, RadioEins vom rbb

Oder im Internet: http://www.radioeins.de/programm/sendungen/eins_am_abend/musikanalyse/archiv_musikanalyse.html

Musiktipps

Die Musiktipps sind als Anregung der Autorin gedacht und rein subjektiv. Die Leser sollten nach ihrem individuellen Geschmack die Musik finden, die sie näher an ihre Emotionen bringt.

»For you« – Album von Frank Chastenier
Pianist, Jazz/Universal

»Gabriel's Oboe« von Ennio Morricone
Filmmusik aus »The Mission«
gespielt von dem Cellisten Yo-Yo Ma
Oder in der Orchesterversion: www.youtube.de

»The Art of Yundi«
Pianist, Klassik/Deutsche Grammophon

»Der Weg« aus dem Album »Mensch«
von Herbert Grönemeyer
Pop/EMI
www.youtube.de

»Vier letzte Lieder« von Richard Strauß
Klassik, Gesungen von Jessye Norman/
Deutsche Grammophon

Literaturhinweise

Fladt, H.: Der Musikversther. Was wir fühlen, wenn wir hören. Berlin 2012

Der David Precht der Musik: Was hören wir – und wenn ja, warum?

Levitin, D. J.: Die Welt in sechs Songs. Warum Musik uns zum Menschen macht. München 2011.

Der Musiker und Neurowissenschaftler Levitin erläutert, wie unser Gehirn auf Musik reagiert und wie Emotionen entstehen: Sechs Songs über die großen menschlichen Themen Freundschaft, Freude, Trost, Wissen, Religion und Liebe.

Richter, T.: Warum man im Auto nicht Wagner hören sollte. Musik und Gehirn. Stuttgart 2012.

Thomas Richter vermittelt mit seinem Buch, warum Musik eines der größten Mittel ist, das Herz zu bewegen und Emotionen hervorzubringen.

Levitin, D. J.: Der Musikinstinkt. Die Wissenschaft einer menschlichen Leidenschaft. Heidelberg 2009.

Eine Lehrstunde über Kognitionspsychologie und Musik.

Heidenreich, E. (Hrsg.): Ein Traum von Musik. 46 Liebeserklärungen. München 2010.

Mit Beiträgen von André Heller, Armin Müller-Stahl, Roger Willemsen, Reinhard Mey, Senta Berger, Hans Werner Henze, Ursula von der Leyen, Kent Nagano, Volker Schlöndorff und anderen.

Spitzer, M.: Musik im Kopf. Hören, Musizieren, Verstehen und Erleben im neuronalen Netzwerk. Stuttgart 2002.

Die physikalischen und physiologischen Grundlagen der Musik, verknüpft mit Erkenntnissen aus der Hirnforschung.

Wickel, H. H.: Musik kennt kein Alter. Mit Musik alt werden: ein Mutmacher. Stuttgart 2013.

Ein Mutmacher auch für ältere Menschen, Musik für sich (neu) zu entdecken.