

MIT PAUKEN UND TROMPETEN

Die Heilkraft der Musik

Erinnern Sie sich noch, wann Sie das letzte Mal gesungen, gesummt, gepfiffen oder mit dem Fuß einen Takt geschlagen haben? Wahrscheinlich ist dies noch gar nicht allzu lange her. Denn Musik begleitet unser Leben. Wir schmetterten den Popsong im Auto mit, singen ein Volkslied beim Wandern oder pfeifen leise beim Gang durch die dunkle Tiefgarage. Um nur einige Orte zu nennen, an denen wir aktiv Musik machen. Passiv sind wir ständig mit Musik konfrontiert. Wir können uns dem gar nicht entziehen, selbst wenn wir es wollten. Zu Hause, am Arbeitsplatz, im Supermarkt, im Aufzug, im Restaurant, am Bahnhof, im Flugzeug – Musik ist allgegenwärtig. Ob und wie Musik uns berührt, hängt von vielen Faktoren ab.

Renate Gervink



Zunächst einmal: Musik hat immer etwas mit Gefühlen zu tun. Sie kann uns fröhlich stimmen, ärgern, aufregen, beruhigen und manchmal sogar kann sie uns mit sich in die Tiefe ziehen. Stellen Sie sich einen Krimi im Fernsehen ohne Musik vor. Oder die Tagesschau ohne ihr klingendes Markenzeichen oder Werbung im Fernsehen ohne Jingles. Ohne Musik würde uns vieles fehlen.

„Ich kann nicht singen, bin vollkommen unmusikalisch“, behaupten viele von uns. Doch auch wenn wir es nicht von uns denken: Im Grunde sind wir alle musikalisch. Auf die eine oder die andere Weise. Sicherlich unterscheiden sich die meisten von uns von virtuosen Klavierspielern oder begnadeten Sängern, aber für den Hausgebrauch können wir eigentlich alle singen. Ob schief oder nicht, ist dabei vollkommen unerheblich.

Musik für unsere Ohren. Die Fähigkeit zu hören, ist seit vielen Millionen Jahren eine Fähigkeit, die unser Leben bestimmt. Bereits vor der Geburt kann ein Mensch hören – ein Baby nimmt z. B. den Herzschlag der Mutter im Uterus wahr. Und zugleich ist unser Hörsinn der letzte, der am Ende unseres Lebens erlischt, wie Studien aus der Sterbeforschung belegen.

Musik gelangt durch das Ohr über Nervenbahnen und über das vegetative Nervenzentrum in unser Gehirn – vermutlich in die rechte Gehirnhälfte, den Bereich, dem unsere Emotionen zugeschrieben werden. „Wir hören in einem Spielraum, der zehnmal größer ist als der vergleichbare des Auges. Und mehr noch: Während unsere Augen die Farben nur beschreibend einordnen können, ist das Ohr in der Lage, mit mathematischer Genauigkeit zu messen, also den gehörten Notenwert anzugeben“, so schreibt Werner Kraus, Autor des Buches „Die Heilkraft der Musik“. „Dem Ohr kommt also von allen Sinnesorganen die größte Bedeutung zu. Mehr noch: Was gehört wird, dringt in ‚tiefere‘ Seelenschichten als das, was gesehen wird“, so beschreibt der Musiktherapeut die faszinierende Funktion unserer Ohren.

Eine Art Medizin. „Musik und Rhythmus finden ihren Weg zu den geheimsten Plätzen der Seele“, glaubte schon Plato 400 Jahre vor Christus. Musik spricht alles in uns an, sie wirkt auf Körper, Seele und Verstand. Richtig eingesetzt kann sie zu einem wirksamen Mittel werden, um Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Das wussten schon unsere Urahnen – wahrscheinlich besser als wir heute. Denn in der Vergangenheit wurde Musik in allen Kulturen ganz bewusst für bestimmte Zwecke und unterschiedliche Situationen eingesetzt. Es gab Lieder und Rhythmen für den Schlaf, die Liebe und den Kampf – sie alle hatten eine spezifische

Wirkung auf die Gefühle und das Bewusstsein der Menschen. Auch für Heilzwecke nutzten unsere Vorfahren Klänge und Lieder. So gab es im alten Ägypten Musikpriesterinnen, die alten Griechen setzten Musik in ihren Tempelkrankenhäusern ein, Schamanen glaubten, mit Tönen und Melodien den Verlauf von Krankheiten zu beeinflussen. Selbst im Alten Testament finden wir Hinweise auf die Heilkraft der Musik.

Nun hat man die Wirkung von Musik wiederentdeckt. Therapeuten und Ärzte nutzen heute zunehmend Klang und Musik in der modernen Psychotherapie oder in anderen medizinischen Bereichen. So unterstützt Musik beispielsweise die Therapie bei Depression und Burnout-Syndrom. Auch körperliche Schmerzen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen lassen sich durch musikalische Klänge lindern.

Was gehört wird, dringt in „tiefere“ Seelenschichten als das, was gesehen wird.

Richtig ist, was gefällt. Entscheidend für eine therapeutische Wirkung von Musik ist immer die individuelle Auswahl der Musikstücke. Dass dies besonders wichtig ist, sehen wir an uns selbst: Den einen beruhigt Jazzmusik, der andere wird davon ganz nervös, denn er liebt vor allem deutsche Schlager, die wiederum beim Ersten Ablehnung und Aggressionen hervorrufen. Im Umkehrschluss heißt dies: Egal, für welche Musik wir uns entscheiden, ob Mozart, Miles Davis oder Madonna – Hauptsache, wir hören die Musik, die wir mögen. Denn nur dann kann sie zu unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden beitragen.

Musik unterstützt die Heilung bei Krankheiten. Musik als Therapie kann sowohl bei psychischen als auch bei physischen Problemen und Krankheiten unterstützend wirken. Deshalb wird sie sowohl in der Psychosomatik, in der Psychiatrie und Heilpädagogik, aber auch in der Inneren Medizin, in Herz- und Rehakliniken oder bei Schmerzpatienten eingesetzt. Die Musiktherapie unterscheidet zwischen der rezeptiven Musiktherapie, bei der das Hören im Mittelpunkt steht, und der aktiven Musiktherapie, bei der die Patienten aktiv mit einem Instrument oder der eigenen Stimme beteiligt sind. Beim bewussten Hören von Musik stärken wir unsere Wahrnehmungsfähigkeit und bauen Spannungen und Angst ab, aktives Musikmachen hilft uns dabei, unsere Persönlichkeit zu entfalten und Kreativität und Fantasie zu entwickeln. Beide Formen, das Hören und das Spielen, beseitigen Konzentrationsstörungen, Unsicherheit, Nervosität, Niedergeschlagenheit oder Aggression.

Bewusst zuhören. Viele wissenschaftliche Erkenntnisse liegen bereits für den Bereich der rezeptiven Musiktherapie vor. Denn Musik, die ein Patient gerne hört, löst immer positive Emotionen aus. Es tauchen Bilder auf von vergangenen Situationen, Erinnerungen werden wach, die angenehme Gefühle auslösen. In manchen Kliniken können Patienten während einer Operation eine Musik ihrer Wahl hören. Das können dann Schlager aus den 50ern sein oder eine Oper von Verdi oder Soul-Schnulzen von Barry White. Wirksam ist, was gefällt. Der Hamburger Schmerzarzt Dr. Ralph Spintge wendet Musik regelmäßig bei Operationen an. „Wir brauchen bis zu 50 % weniger Beruhigungsmittel vor einem Eingriff“, berichtet er aus seinen Erfahrungen als Anästhesist im Sportkrankenhaus Hellersen bei Lüdenscheid. Und auch nach den Operationen mit Musik verzeichnet er weniger Komplikationen. Ob die Musikwahl jedoch völlig uneingeschränkt vorgenommen werden kann, ist fraglich: Wahrscheinlich werden der operierende Arzt und der Patient über die beruhigende Wirkung von ACDC oder die stimmungsaufhellende Wirkung von Portishead diskutieren.

Neben der Anästhesie wird Musik auch erfolgreich bei Parkinson- und Schlaganfallpatienten eingesetzt oder mit dem Ziel, chronische Schmerzen oder Angst zu lindern. Buchautor Hans-Helmut Decker-Voigt, Direktor des Instituts für Musiktherapie der Hochschule für Musik und Theater Hamburg, berichtet in seinem Buch „Aus der Seele gespielt“ von einem seiner Patienten, dem 19-jährigen Abiturienten Jan, der stark stotterte. Er drohte, trotz ausgezeichneter schriftlicher Noten, durch die Abiturprüfung zu rasseln. Lediglich wenn er sang, „brauchte“ Jan das Stottern nicht. So organisierte Decker-Voigt, gemeinsam mit den Lehrkräften des Gymnasiums und den Abiturprüfern, eine gesungene

Klassische Musik eignet sich am besten zur Steigerung von Konzentration und Kreativität und hat einen positiven Einfluss auf unser Immunsystem.

ÜBUNG 1:



Finden Sie Ihre Herzmusik

Fühlen Sie Ihren Puls am Handgelenk, an der Schläfe oder der Halsschlagader. Klopfen Sie den gleichen Rhythmus mit Ihrer Hand auf den Tisch oder klatschen Sie in die Hände. So können Sie zu jeder Zeit und an fast jedem Ort Ihre eigene Herzmusik spielen. Wenn Sie mit mehreren Personen spielen und jeder seine eigene Herzmusik klopft, haben Sie schon ein Orchester.

Prüfung. „Uns allen (wird) die Interpretation von Rainer-Maria Rilkes ‚Cornet‘ unvergessen bleiben, die Jan seinen Prüfern in rezitationsähnlichen Gesängen vortrug“, beschreibt der Autor die beeindruckend andere Prüfung.



Wie Musik wirkt. Wie unmittelbar Musik auf den Organismus wirkt, zeigt auch das Beispiel einer Komapatientin im Buch von Hans-Helmut Decker-Voigt. Die Familie der Frau hatte an ihrem Bett immer wieder ihre Lieblingsmusik gespielt oder selbst gesungen. Die Frau, die verbal oder über Berührung nicht mehr zu erreichen war, reagierte auf diese Musik. Sie atmete tief und bewegte die Augenlider. Die Frau wachte wieder aus dem Koma auf und konnte sich an die Musik erinnern, sogar an einzelne Musikstücke.

Dass Musik sich auf unser körperliches Wohlbefinden auswirkt, belegen zahlreiche Studien. 2008 fanden z. B. der Wissenschaftler Michael Miller und sein Team von der Universität Maryland in einer Studie heraus, dass Musik eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System hat. In dieser Studie wurden die Probanden medizinisch untersucht, während sie vier unterschiedliche Musikproben hörten: ihre Lieblingsmusik, anstrengende Musik, entspannende Musik und fröhliche Musik. Das Ergebnis: Die Blutgefäße erweiterten sich um 26 % bei der persönlichen Lieblingsmusik, um 19 % bei lustigen Songs und um 11 % bei Entspannungsmusik. Bei der „anstrengenden“ Musik trat genau das Gegenteil ein und die Blutgefäße verengten sich.

Neben dem Blutdruck hat Musik noch weitere Auswirkungen auf unseren Körper, sie beeinflusst den Herzschlag, die Muskelspannung, die Atemfrequenz und sogar unseren Hormonhaushalt. Wir entwickeln bei schneller Musik Adrenalin, bei langsamer Musik schmerzlindernde Beta-Endorphine.

Und schließlich besagt eine Studie des Psychologen und Neurowissenschaftlers Dr. Daniel Levitin, dass Musik auf das Gehirn wirken kann wie Sex oder Drogen. Er fand heraus, dass durch Musik derselbe Bereich im Gehirn aktiviert wird, der auch für körperliche Reaktionen wie Schwitzen, sexuelle Erregung oder das Hochgefühl, das Süchtige bei der Einnahme von Drogen verspüren, verantwortlich ist.

Musizieren macht Spaß, ist empathisch und gesund. Wenn passives Musikhören schon gesundheitsfördernd wirken kann, so ist Musizieren in der Musiktherapie um ein Vielfaches wirkungsvoller. Sobald wir beispielsweise anfangen zu singen, geht unser Atem automatisch tiefer, füllen sich unsere Lungen mit Sauerstoff. Die Stresshormone Testosteron und Cortisol werden weniger, der Spiegel des Abwehrstoffs Immunglobulin A steigt. Auch zwischenmenschlich kommt durch Singen oder Musizieren einiges bei uns in Bewegung: Denn wenn wir im Chor singen oder im Orchester spielen, kommen wir gar nicht umhin, uns einzufügen und auf die anderen zu hören. Wir entwickeln ein Gespür für unseren Einsatz. Eigenschaften, die uns auch im übrigen Leben gut weiterhelfen.

Wie therapeutisch Musik wirken kann, zeigen auch die vielen Geschichten von Patienten in dem Buch „Die Seele zum Schwingen bringen“ von Eva-Maria Brettschneider, Lutz Debus und Martin Lenz. Sie beschreiben, wie Musiktherapie bei unterschiedlichen psychischen Problemen angewandt wird, wie sie wirkt und was sie erreichen kann, wenn Worte nicht mehr helfen. Dabei geht es um aggressive Kinder, ängstliche Männer oder wütende Frauen, die durch die Musik eine Beziehung zu sich selbst und ihrem eigenen Leben bekommen.

Welche Musik ist die richtige? Auch wenn nun klar ist, dass es nicht „die“ Entspannungsmusik für jedermann gibt oder eine Musik, die uns alle ausnahmslos fröhlich stimmt, so gibt es dennoch einige Faktoren, die auf die unterschiedliche Wirkung von Musik hinweisen. Professor Hans-Joachim Trappe, Chefarzt am Marienhospital in Herne und nebenberuflich Organist, kommt in seinen Untersuchungen zu folgenden Ergebnissen: Klassische Musik eignet sich am besten zur Steigerung von Konzentration und Kreativität und hat einen positiven Einfluss auf unser Immunsystem. Pop-

ÜBUNG 2:

Musik für jede Stimmung

Schauen Sie sich Ihre CD-Sammlung an. Welche Musik wählen Sie, um sich anzuregen, um wach zu werden und sich wach zu halten oder wenn Sie einfach fröhlich sind? Welche Eigenschaften haben diese Musikstücke? Stellen Sie sich eine CD mit anregender Musik zusammen.

Wählen Sie anschließend die Musik, die Sie hören, um sich zu entspannen und abzuschalten. Welche Eigenschaften haben diese Songs? Gibt es Unterschiede zu Ihrer Wahl für die anregenden Stücke? Gibt es Gemeinsamkeiten? Stellen Sie sich Ihre eigene CD mit entspannender Musik zusammen.



Mögliche Auswirkungen von ...

stimulierender und aktivierender Musik

- Der Blutdruck steigt,
- Atem und Puls beschleunigen sich,
- körperliche Reflexe im Rhythmus der Musik,
- die Pupillen weiten sich,
- Erregung.

beruhigender und entspannender Musik

- Der Blutdruck sinkt,
- Atem und Puls gehen langsamer,
- Muskelentspannung,
- die Pupillen werden enger,
- Beruhigung bis hin zur Schläfrigkeit.



oder Rockmusik wirkt hingegen stimmungsaufhellend und anregend – sie passt also optimal zu monotonen Aufgaben wie Autofahren oder Fensterputzen. Lateinamerikanische Musik hebt die Stimmung und steigert die Lebensfreude, geistliche Musik beruhigt.

Heavy-Metal- und Techno-Fans geht es in puncto Heilkraft jedoch an den Kragen. So sollen selbst Pflanzen, die dauernd Heavy Metal ausgesetzt sind, nicht richtig wachsen und sogar eingehen. Und Jazz eignet sich auch nicht, weil er zu sehr den Intellekt anspreche, weniger das Gefühl.

Wenn Töne krank machen. Am wichtigsten bei der Musikwahl zu Heilzwecken sei aber, dass die Musik individuell ausgewählt wird. Denn das falsche Stück könne Ängste, Depressionen und Aggressionen sogar noch verstärken. Die negative Auswirkung von Musik haben wir alle bestimmt schon erlebt. Wenn nicht in realen Situationen, dann wenigstens vor dem Fernseher. Erinnern Sie sich an die „Duschszene“ im Hitchcock-Thriller „Psycho“? Schreckliche Geigentöne strapazieren unsere Zuschauer-Nerven und lassen uns zusammensucken. Doch eigentlich sieht man nicht viel in dieser Szene. Was sie unvergesslich schrecklich macht, ist die Musik!

Musik berührt uns bis in die feinsten Ebenen des Bewusstseins. So, wie Klänge beruhigen und aufheitern können, so können sie Angst und Unwohlsein erzeugen. Unser Ohr ist eines der wichtigsten Organe zum Warnen vor Gefahr. Wir reagieren sofort und unwillkürlich, wenn wir einen Schrei hören oder einen Knall oder das Quietschen von Reifen auf der Straße.

Doch zurück zu den positiven Eigenschaften der Musik: Das Heilende daran ist wahrscheinlich vor allem, dass wir sie nicht lange erklären müssen. Sondern einfach nur hören oder spielen und auf uns wirken lassen. Das wissen auch Profimusiker. Der amerikanische Rockmusiker Frank Zappa meinte dazu: „Über Musik zu reden, ist wie über Architektur zu tanzen.“ So hieß auch eines seiner bekanntesten Alben bezeichnend: „Shut up'n play yer guitar.“ Na, dann mal los!

■ Renate Gervink

BUCHTIPPS:

Eva-Maria Brettschneider, Lutz Debus, Martin Lenz: *Die Seele zum Schwingen bringen. Geschichten aus der Musiktherapie*, BALANCE buch + medien verlag, Bonn 2008, ISBN 978-3-86739-036-1.

Werner Kraus: *Die Heilkraft der Musik – Einführung in die Musiktherapie*, Verlag C. H. Beck, München 2002, ISBN 978-3-406-47636-5.

Hans-Helmut Decker-Voigt: *Aus der Seele gespielt*, Wilhelm Goldmann Verlag, München 2000, ISBN 978-3-442-13561-5.