

Im Rhythmus leben

Musik. Sie hebt die Stimmung, motiviert und stimuliert. Sie tröstet, bringt zum Lachen oder zum Weinen, vertreibt die Langeweile, lenkt ab, beruhigt und lindert den Stress. Musik bietet Lebenshilfe.

Menschen haben immer musiziert. Schon in der Altsteinzeit spielten sie auf Flöten, später kamen Trommeln, Rasseln, Tierhörner und mit Saiten bespannte Bögen hinzu. Heute hören Erwachsene im Durchschnitt täglich vier bis fünf Stunden Musik. Sie wirkt auf das limbische System im Gehirn, das vor allem für die Verarbeitung von Gefühlen zuständig ist. Genießt man seine Lieblingsmusik, schaltet sich im Gehirn

der sogenannte Mandelkern (Amygdala), das Angstzentrum, ab. Zugleich wird das Belohnungssystem aktiviert, das positive Gefühle auslöst. Diese Region des Gehirns vermittelt auch die Glücksgefühle, die durch Essen und Sex angeregt werden. Wissenschaftlerinnen vom Gehirnforschungsinstitut der Universität Tel Aviv haben kürzlich herausgefunden, dass Musikhören mit geschlossenen Augen noch intensivere Gefühle auslöst, da die

Reaktionen im Mandelkern stärker sind. Wer schaurige Musik hört, gruselt sich demnach mit geschlossenen Augen noch heftiger.

Der Mensch reagiert jedoch nicht nur emotional, sondern auch körperlich auf Musik, da sie auch auf das vegetative Nervensystem wirkt, das Atmung, Herzschlag und Verdauung steuert. Hört man Musik, die entspannt, sinkt die Herzfrequenz, der Blutdruck wird niedriger und der Atem flacher. Läuft dage-





gen Musik, die „auf die Nerven geht“, reagiert man mit Stresssymptomen, zum Beispiel mit einem erhöhten Puls.

Musik im Alltag – besser denken mit heißen Rhythmen? Je nachdem, in welcher Lebensphase sich der Musikhörer befindet, wählt er andere Klänge, um sich zu konzentrieren, zu entspannen oder abzulenken. Rund 85 Prozent der Autofahrer hören im Auto Musik.

Wissenschaftler testeten in einem Fahrsimulator ihre Wirkung. Bei einer Autobahnfahrt kann Musikhören die Reaktionszeit verkürzen. Allerdings gilt, dass sich Musik bei anspruchsvollen Strecken wie in der Stadt negativ auf die Reaktionsgeschwindigkeit auswirkt. Laute Musik störte die Aufmerksamkeit der Testfahrer besonders, sie übersahen mehr rote Ampeln. Hätten sie die Musik der lautesten Band der Welt, „Manowar“, im Ohr, müssten sie eigentlich aus dem Verkehr gezogen werden. Die amerikanische Band stellte 2008 während eines Konzertes mit einer Lautstärke von 139 Dezibel einen neuen Guinness-Weltrekord auf.

Nicht immer besteht die Möglichkeit, sich mit der Lieblingsmusik zu entspannen und die Stimmung zu heben. In vielen Kaufhäusern, Büros, Restaurants „dudelt“ Hintergrundmusik, die als sogenannte funktionale Musik bezeichnet wird. Sie soll zum Beispiel die Leistung am Arbeitsplatz steigern, im Restaurant Gespräche vom Nebentisch überhören und in Kaufhäusern eine entspannte Atmosphäre schaffen, damit die Kunden länger bleiben und mehr kaufen. Ob die Musikberieselung den gewünschten Erfolg hat, ist fraglich. Der scheinbar direkte Effekt von Musik, etwa auf das Verhalten der Käufer und somit auf die Umsatzsteigerung, wird überbewertet, argumentieren Musikpsychologen.

Immer häufiger erklingt auch in Bahnhöfen und U-Bahn-Stationen klassische Musik, um Junkies und aggressionsbereite Mitmenschen zu vertreiben. Die musikalischen Bahnhöfe kommen bei den Fahrgästen gut an, da sie subjektiv das Sicherheitsgefühl erhöhen. Das kann auch der Hamburger Bahn-Sprecher Egbert Meyer-Lovis bestätigen: „Wir haben die Reisenden befragt, sie finden die Musik angenehm und fühlen sich sicherer.“ Im Hamburger Hauptbahnhof läuft seit vielen Jahren klassische Musik, seitdem halten sich unerwünschte Besucher eher fern. Allerdings seien diese Effekte niemals wissenschaftlich untersucht worden, so Meyer-Lovis. Dennoch setzen immer mehr Städte, zum Beispiel München und bald auch Frankfurt, auf Bach, Mozart, Vivaldi und Haydn, um Vandalismus und Drogenkonsum einzudämmen.

Musik in der Evolution – mehr Harmonie im Zusammenleben: Warum der Mensch die Fähigkeit entwickelt hat, Musik zu produzieren und wahrzunehmen, ist noch nicht geklärt. Vermutet wird, dass gemeinsames Musizieren, Singen und Tanzen die Gemeinschaft fördern, was die Hormonforschung bestätigt. Musik steigert die Ausschüttung des „Kuschel-Hormons“ Oxytocin, das die Bindung zwischen Mutter und Kind oder Sexualpartnern erhöht. Musik stärkt auch den Zusam-

menhalt, zum Beispiel in den Fußballstadien, wenn das Publikum trommelt, rhythmisch klatscht und singt, um seine Mannschaft und sich selbst anzufeuern. Übrigens: Wer beim Klatschen leicht aus dem Takt gerät, sollte Trommeln lernen, um sein Rhythmusgefühl und seine Musikalität zu fördern.

Musik und Medizin – melodische Therapie:

Dass Musik heilen kann, ist seit Jahrtausenden bekannt. Bereits im Alten Testament wird berichtet, dass David mit seinem Harfenspiel die Schwermut des Königs Saul vertrieben hat. Melodien aktivieren das Gehirn, das machen sich Musiktherapeuten zunutze. Gesangsübungen und Rhythmusschulungen helfen bei Schlaganfallpatienten, das Sprach-



vermögen wiederherzustellen. Zu Wachkomapatienten kann Kontakt über Musik aufgenommen werden. „Durch die unmittelbare Wirkung auf das limbische System erreicht Musiktherapie auch Menschen mit schwersten Hirnschäden“, weiß Birgit van Beuningen. Die Musiktherapeutin arbeitet unter anderem mit Wachkomapatienten. Sie nimmt Kontakt zu den Patienten auf, indem sie zum Beispiel deren Atemrhythmus mit einem Summton begleitet. „Dann merken sie, dass ich da bin, und fühlen sich durch den atembegleitenden Ton angesprochen.“

Mit Körperinstrumenten wie Klangliege und Klangstuhl können Patienten nicht nur

Haste Töne!

■ Dass Musik Wunder wirken kann, ist unbestritten. Ins Reich der Legenden gehört aber, dass sie die Milchleistung bei Kühen steigert oder Pflanzen wachsen lässt.

■ Ein sogenannter Ohrwurm wird durch Emotionen ausgelöst. Bekommt man ein Lied nicht mehr aus dem Sinn, liegt es daran, dass es sehr gut oder gar nicht gefällt. Das „Radio im Kopf“ schaltet sich oft bei Monotonie und Langeweile ein. Wer etwa Geschirr spült oder auf etwas wartet, ist besonders anfällig für den Ohrwurm.



**Volker Vogt ist
Facharzt für
Neurologie,
Psychiatrie und
Psychotherapie
in Bottrop**

3 Fragen

In welchen Fällen setzen Sie bei Ihren Patienten Musik ein?

Musik wirkt bei fast allen psychischen Krankheiten. Ich empfehle Musik vor allem bei Depressionen, Angst- und Panikstörungen und bei Erschöpfungszuständen.

Welche Art von Musik ist besonders geeignet?

Das ist sehr individuell und kommt auf die persönliche Erfahrung mit Musik an. Zur Entspannung ist sicherlich ruhige, gleichmäßige Musik besser geeignet als Rockmusik.

Jeder Mensch hat aber seine Erfahrung mit bestimmten Titeln und verknüpft damit positive oder auch negative Gefühle. So kann die Wahl der Musik Störungen lindern oder verstärken. In der Trauerarbeit kann es für den einen Menschen gut sein, die Musik zu hören, die er auch mit seinem verstorbenen Partner genossen hat, für den anderen ist genau diese Musik nicht geeignet.

Fördert Musik die Konzentration, etwa bei den Hausaufgaben, oder lenkt sie eher ab?

Musik lenkt bei den Hausaufgaben eher ab. Sie stört die Konzentration und wer darauf verzichtet, arbeitet schneller und effektiver.

» Musik hören, sondern sie über die Sinnesreize der Haut auch fühlen. Sie können sich so besser wahrnehmen und entspannen. Die Klangliege ist ein Saiteninstrument, auf dem man liegen kann. Auf der Unterseite sind Saiten angebracht, über die der Therapeut streicht. Beim Klangstuhl ist die Rücklehne mit Saiten bespannt.

Bei Krebspatienten kann Musiktherapie den Heilungsprozess begleiten, da sie eine Möglichkeit bietet, Sorgen und Ängste auszudrücken und abzubauen. Wer zum Beispiel nicht über seine Ängste reden kann, äußert in der Therapiestunde mit der Wahl eines bestimmten Musikinstrumentes seine

Musik. Deshalb ruhig den eigenen MP3-Player mitnehmen, die Lautsprecher ins Ohr stöpseln und Musik hören. Es sollte jedoch nicht das längste Lied der Welt sein, denn das läuft 1.000 Jahre: Am 1. Januar 2000 hat „Longplayer“ begonnen und erst am 31. Dezember 2999 wird es beendet sein.

Musik und Sport – leichter Laufen: Musik bringt auch Sportler auf Trab. Bei Ausdauersportarten wie Spinning, Jogging oder Radfahren motiviert sie und lenkt von der Anstrengung ab. „Mit Musik vergeht die Zeit subjektiv schneller“, sagt Professor Wolfgang Tiedt, Leiter des Instituts für Tanz- und Bewegungskultur an der Sporthochschule Köln.

Ideal zum Laufen sei Swing, aber auch Hardrock sei gut. Laufen mit Musik verstärke das Glücksempfinden. „Die Bewegungen werden lockerer, auch tänzerischer“, sagt Tiedt. 140 bis 160 Taktschläge pro Minute sind

gut fürs Joggen. Tiedt meint allerdings, dass es nicht unbedingt notwendig ist, sich nur auf den Takt zu konzentrieren. Die Musik solle vor allem animieren zu laufen.

Viele Ohrenärzte warnen jedoch davor, neben dem Alltagslärm sich auch noch in der Freizeit beim Sport beschallen zu lassen. Wer länger als 90 Minuten täglich laute Musik über Kopfhörer hört, riskiert Gehörschäden. Bereits ab 90 Dezibel, das ist normaler Straßenlärm, sterben Gehörsellen ab. Die Klänge aus den Kopfhörern erreichen zwischen 90 und 120 Dezibel.

Barbara Hofmann

Noch Fragen?

■ Lesetipps:

Bruhn, Kopiez, Lehmann: Musikpsychologie, Rowohlt Verlag, 2008

Kraus: Die Heilkraft der Musik, Verlag C.H. Beck, 2002

■ Im Netz:

Musiktherapeutin Birgit van Beuningen, www.musiktherapie-bvb.de

Zahnarztpraxis Dr. Gabriele Marwinski, www.angstfrei-zum-zahnarzt.de

Infos über das längste Lied der Welt gibt es unter: www.longplayer.org

Hier kann man auch mal Reinhören.



„Die Musik ist die Sprache der Leidenschaft.“

Richard Wagner (1813 – 1883), Komponist, Schriftsteller, Theaterregisseur und Dirigent



Stimmung. Spielt er auf dem Holzxylofon, ist er eher traurig und depressiv, die Trommel eignet sich gut, um Aggressionen loszuwerden, und zu guter Laune passen Gitarre, Klavier oder Cello. Die Patienten improvisieren dabei auf den Instrumenten, sie müssen sie nicht erlernt haben. Der Therapeut kann so mehr erfahren als nur durch ein Gespräch.

Viele Kliniken und Arztpraxen nutzen Musik, um Schmerzen und Ängste zu lindern. Narkosemittel können so um bis zu 50 Prozent reduziert werden, wenn die Patienten während der Therapie bei Musik entspannen. Die Bochumer Zahnärztin Dr. Gabriele Marwinski hat bereits langjährige Erfahrung in der Behandlung von Patienten, die Angst vor dem Zahnarzt haben. Sie setzt in ihrer angstfreien Zahnarztpraxis Orangenduft und Chill-out-Musik gegen typischen Praxisgeruch und Bohrergeräusche ein. „Bereits während der Wartezeit reduziert sich bei meinen Patienten die Angst und ihr psychisches Wohlbefinden verbessert sich“, sagt sie. Viele Patienten bringen zur Behandlung eigene Musik mit. Das müsse nicht unbedingt beruhigende Musik sein, gerade ihre jüngeren Patienten entspannten am besten mit fetzigen Rhythmen, so die Zahnärztin. Sie bietet ihren Patienten außerdem eine große Musikauswahl an, aus der sie nach ihren individuellen Vorlieben die musikalische Begleitung zur Zahnbehandlung wählen können. Denn: Viele Studien haben nachgewiesen, dass nicht ein bestimmter Musikstil auf Psyche und Körper wirkt, sondern die jeweilige Lieblings-