

Musik lässt kaum jemanden kalt. Sie beschwingt oder macht traurig, und manchmal nervt sie. Musik weckt Gefühle und Erinnerungen, und je nachdem macht sie dem Einzelnen gute oder schlechte Laune. «Wenn die Musik der Liebe Nahrung ist, spielt weiter», bittet der liebeskranke Herzog von Orsino seine Hofmusikanten in Shakespeares Komödie «Was ihr wollt», und verordnet sich damit sozusagen selbst eine Musiktherapie.

Musiktherapie ist heute eine psychotherapeutische Disziplin, die auf die Wiederherstellung der geistigen und körperlichen Gesundheit durch Hören von Musik oder aktives Musizieren zielt.

Längst haben sich neben Psychologen und Psychiatern auch die Hirnforscher des Themas angenommen. Es sind neue Forschungsgebiete wie die biomedizinische Musikforschung entstanden, und fortlaufend gibt es erstaunliche und

Musik macht Laune

ermutigende Erkenntnisse für jede menschliche Lebensphase.

Die häufigsten Krankheitsbilder, bei denen Musiktherapie angewendet wird, sind Depressionen und Psychosen, aber auch Rehabilitationsprogramme von Schlaganfallpatienten oder Paraplegikern setzen darauf. Man hat herausgefunden, dass Schlaganfallpatienten sich schneller erholen und ihr Sprachgedächtnis sich deutlich verbessert, wenn sie täglich zwei Stunden ihre Lieblingsmusik hören. Und bei Alzheimerpatienten hat Musikhören und Singen von vertrauten Liedern eine positive Wirkung auf die Wahrnehmung und das Erinnerungsvermögen.

Auch ohne eine spezielle Diagnose hat Musik einen so hohen Stellenwert, dass man sich ein Leben ohne sie gar nicht mehr vorstellen kann. Musik wirkt im Gehirn ähnlich wie eine Droge. Beim Hören der Lieblingsmusik wird der Bo-

Musik übergeht den Verstand – sie geht direkt ans Herz, ins Stammhirn, ins Mark, sie regt an oder beruhigt. Diese Wirkung nutzen Therapeuten, um Patienten mit unterschiedlichen Erkrankungen zu helfen.



tenstoff Dopamin im Belohnungszentrum des Gehirns ausgeschüttet, und der sorgt für ein angenehmes, wohlige Gefühl. Das erklärt, warum Musik für fast jeden Menschen, unabhängig von seiner Herkunft, so wichtig ist. Musik wird in allen Kulturkreisen gleich interpretiert, was auf angeborene emotionale Lautmuster zurückgeführt wird, die offenbar bei allen Menschen gleich sind. Angehörige eines afrikanischen Stammes, denen nie gehörte westliche Musik vorgespielt wurde, konnten auf Antrieb traurige, fröhliche oder bedrohliche Stimmungen in den einzelnen Musikstücken unterscheiden.

Ein Ergebnis, das auch verdeutlicht, wie man unabhängig vom persönlichen Geschmack durch den gezielten Einsatz von Musik ein Publikum manipulieren kann. Die Duschszene in Hitchcocks «Psycho» wäre nur halb so schaurig ohne die dissonanten Klänge. Beunruhigend ist die Musik wegen ihrer abrupten Tonfolgen, die offenbar Tierlauten ähneln und Urängste in uns wecken.

Der Herzschlag koppelt sich an den Rhythmus eines Liedes

Neben all diesen Aspekten trägt Musik zur physischen Gesundheit bei: Herzschlag, Blutdruck und Atemfrequenz sind abhängig vom Rhythmus und der Geschwindigkeit eines Liedes und haben so einen Einfluss auf den Kreislauf. Schnelle Musik regt an, langsamere wirkt beruhigend – eine Binsenweisheit von medizinischer Bedeutung.

Musikhören kann Patienten mit Herzkrankheiten helfen, weil sich der Herzschlag an den Rhythmus koppelt. Auch Gesang wirkt. Wenn Eltern ihrem Frühgeborenen Lieder vorsingen, schläft es tiefer und darf früher aus dem Brutkasten. Selbst Sänger haben einen Vorteil: 60 Minuten herzhaftes Singen hat einen messbaren positiven Effekt auf das Immunsystem, wie eine Pilotstudie der Universität Frankfurt ergab.

Musik kann also fast alles. Sie macht sogar schneller betrunken, denn wenn es in einer Beiz lauter dröhnt als sonst, werden die Gläser eiliger geleert. Aber was kann Musik nicht? Auch darüber gibt es wissenschaftliche Erkenntnisse: Wer einmal komplett abschalten will, für den ist eine Weile Stille immer noch die erste Wahl.

Texte: Sabine Müller

Bild: Getty Images

DAS SAGT DIE EXPERTIN

«Wenn jemand Ängste hat, kann er dagegen antrommeln»

Sandra Lutz Hochreutener, welche Wirkung hat Musik?

Musik kann helfen, sich zu entspannen, weil dabei eine andere Gehirnhälfte aktiviert wird, als wenn man spricht. In Musik kann man eintauchen. Sie kann die Aufmerksamkeit stärken, wenn man selber musiziert. Gewisse Instrumente fördern die Unabhängigkeit von rechts und links, zum Beispiel Klavier oder Trommeln, wo die rechte und die linke Hand unabhängig voneinander etwas tun müssen. Dadurch wird das Gehirn angeregt.

Welche Musik wirkt am besten?

Musik ist immer abhängig von Hörgewohnheiten und Befindlichkeiten des Einzelnen. Für den einen ist es der Popsong, der sein Gemüt aufheitert, für den anderen ein klassisches Stück, und für den nächsten die absolute Stille.

«Singen hat eine vitalisierende Wirkung, die wach macht und sich zentrieren hilft.»

Wie funktioniert eigentlich eine Musiktherapie?

Was man bei einer Musiktherapie sicher nicht macht, ist, jemandem etwas vorzuspielen und zu erwarten, dass sich davon sein Befinden bessert. Eine Musiktherapie holt die Leute da ab, wo sie sind. Die Patienten werden gebeten, ihre Stimmung auszu drücken. Das kann ein Klang sein, aber auch Stille. Ich frage nach, was für ein Klang die augenblickliche Stimmung sein könnte,

ob laut oder leise, ein hoher oder tiefer Ton, ein Rhythmus oder eine Melodie. Mit Hilfe von verschiedenen Instrumenten tastet man sich mit dem Patienten heran, bis etwas in ihm anklingt. Wir Therapeuten nennen es Für-Spiel – man spielt für jemanden etwas. Der Patient soll dabei herausfinden, ob der Klang für ihn stimmt, ob er beim Hören eine Körperempfindung hat und sich angesprochen fühlt.

Muss man für eine Musiktherapie ein Instrument beherrschen?

Vorkenntnisse sind nicht nötig, wir haben einfach zu spielende Instrumente und arbeiten mit Improvisationen.

Warum kommt jemand zu Ihnen in die Therapie?

Die Gründe sind verschieden: Das kann eine momentane Krise sein, ein Verlust, ein Burn-out. Wenn jemand Ängste hat, kann er beispielsweise gegen das antrommeln, was seine Angst auslöst. Wichtig ist, dass die Therapie individuell ist und zum jeweiligen Patienten passt. Musik ist sehr geeignet, weil man durch sie ohne Sprache kommunizieren kann.

Kann auch jemand, der keine Therapie braucht, von den Erfahrungen der Musiktherapie profitieren?

Es tut gut, sich gelegentlich der akustischen Dauerberieselung zu entziehen, der wir heute fast überall ausgesetzt sind. In der Stille kann man noch hören lernen. Das kann die eigene Stimme sein, indem man singt oder summt. Singen hat eine vitalisierende Wirkung, die wach macht und sich zentrieren hilft. Oder einfach dem eigenen Atem zuhören und beim Ausatmen einen Ton darauflegen. Auch das ermöglicht, die innere Balance zu finden.



Sandra Lutz Hochreutener (56) ist studierte Musik- und Psychotherapeutin mit Praxis in Gais AR.

Anzeige



SWISS HOLIDAY PARK
Immer ein Erlebnis

Familien-Hits

Ein Kurzurlaub für die ganze Familie.

In beiden Packages inklusive:

- Reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Freier Eintritt in das Erlebnisbad
- Freier Eintritt in die Saunalandschaft
- Fitness, Sport & Spiel à discrétion (bis 19 Uhr)

«Familienplausch»

3 Übernachtungen im 4* - Familienzimmer

Package-Spezialpreis (SO – MI)

Erwachsene	CHF 360.–
Kind 3 – 6 Jahre	CHF 144.–
Kind 7 – 11 Jahre	CHF 228.–
Kind 12 – 15 Jahre	CHF 276.–

«Hitangebot»

2 Übernachtungen in den Mehrbettzimmern

Package-Spezialpreis (SO – DO)

Erwachsene	CHF 185.–
Kind 3 – 6 Jahre	CHF 70.–
Kind 7 – 11 Jahre	CHF 135.–
Kind 12 – 15 Jahre	CHF 150.–

Swiss Holiday Park

CH-6443 Morschach, 041 825 51 00

info@shp.ch, www.swissholidaypark.ch