

Musik verbindet

Dem Gemeinschaftsgefühl auf der Spur

Wer mit anderen singt oder aufspielt, kennt das Gefühl: das gemeinsame Musizieren kann emotional so stark erlebt werden, dass etwas Unbeschreibliches entsteht. Heute wissen wir mehr über dieses Phänomen, schreibt der Psychotherapeut und Violinist Martin Sieber.

Warum ist jemand bereit, mehr als zweihundert Franken für ein Konzert der Rolling Stones oder für eine Verdi-Oper in Verona zu bezahlen? Musik hatte auf Menschen schon sehr lange eine magische Anziehungskraft. Odysseus fiel es schwer, sich auf seiner Schiffsreise nicht von den wunderbaren Gesängen der Sirenen verleiten zu lassen. Die Verlockungen der Fabelwesen waren so gewaltig, dass der Held aus der griechischen Mythologie seinen Ruderern die Ohren verstopfte und sich an den Mast binden liess. Musik ist sehr alt. Das älteste bekannte Musikinstrument wurde auf der Schwäbischen Alb ausgegraben: eine mehr als 35000 Jahre alte Flöte aus Gänsegeierknochen. Schon die alten Ägypter musizierten mit der Bogenharfe und die 4000 Jahre alten Riesensteine von Stonehenge waren nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen womöglich eine Art prähistorisches Glockenspiel.

Musik fasziniert

Die Faszination der Musik auf Menschen ist ungebrochen: Konzertbesucher verlassen eine musikalische Darbietung in einer anderen Stimmung. Das kann Erregung, innere Ruhe oder Traurigkeit sein. Die emotionale Veränderung erleben wir bereits vor Beginn der Darbietung: eine Mischung aus gespannter Erwartung und Vorfreude. Beginnt das Konzert, versinken wir je nach Musik und Persönlichkeit in eine Stimmungsvielfalt, die von Introversion – innere Rührung und Tränen – bis zu höchster Extraversion wie ekstatische Bewegungen und lautes Gekreische reicht. Aus der Musik-Emotionspsychologie ist bekannt, dass Musik das Wohlbefinden beeinflusst und eine ausgesprochen ausgleichende Wirkung auf uns haben kann.

Selbst wer in deprimierter Stimmung traurige Melodien hört, kann positive Emotionen empfinden – eine angenehme Traurigkeit sozusagen. Bei dieser Vielfalt an emotionalen Reaktionen gibt es allerdings auch typische Reaktionsmuster. Wie aber lassen sich diese Muster beim Musikhören messen?

Musik und Emotionen

Der Psychologe Marcel Zentner und sein Team an der Universität Genf haben neun Gefühlskategorien definiert, die beim Musikhören regelmässig auftreten: Bezauberung, Heroismus, Sehnsucht, Transzendenz, Ruhe, Freude, Zärtlichkeit, Traurigkeit sowie Irritation. Marcel Zentner ermittelte den höchsten Wert für Traurigkeit in der klassischen Musik beim Werk «Kol Nidrei» des deutschen Komponisten Max Bruch. Die «Polka» von Johann Strauss punktete hoch bei Freude und Igor Stravinskys «Le sacre du printemps» sorgte bei den Probanden für grosse Irritation. Nicht uninteressant ist, dass das Publikum bei der Uraufführung dieses letztgenannten Werks 1913 mit heftigen aggressiven Gefühlen reagiert hat. Doch gemäss empirischen Studien kann gesagt werden, dass klassische Musik das grösste Potenzial hat, meditative, besänftigende und sehnsüchtige Gefühlszustände auszulösen, während Techno und lateinamerikanische Musik meist aktivierende und euphorische Gefühle weckt.

Ein wichtiges, stimmungsprägendes Element ist der Rhythmus, der mehr oder weniger direkt «in die Beine fährt». Eine spezielle Form des Rhythmus weisen jene gleichförmigen, sich wiederholenden Musikstücke auf, die uns in einen schlaf- oder hypnoseähnlichen Zustand, in die Trance führen. Bewegen wir uns zudem im Rhythmus der Musik, verstärkt sich der Trance-Effekt. Bei einem Popkonzert erfahren dies Tausende im Publikum gleichzeitig. Übermüdung, Schlafentzug und Berauschung verstärken zudem diesen veränderten Bewusstseinszustand. Ganz ausgeprägt erleben dies zum Beispiel die Raver an der Street Parade in Zürich. Solche Gefühle der Transzendenz sind auch ein wichtiger Bestandteil des mystischen Erlebens während eines Schamanentanzes, im Voodookult oder beim sufistischen «Tanz der Derwische».



Rhythmus, Bewegung und Melodie versetzen uns in eine nicht rationale Erlebenswelt. Es ist eine Re-Inszenierung eines Gefühlszustands, der bereits in früher Kindheit angelegt und als befriedigend erlebt wurde. Rhythmische Bewegungen und Schlaflieder haben eine tranceartige, einschläfernde Wirkung auf Säuglinge. Schaukelwiege respektive -pferd und das Wiegen auf den Knien der Eltern haben eine ähnliche Wirkung. Neuropsychologische Studien zeigen, dass viele von der Musik veränderte Hirnregionen bereits bei zwei Tage alten Babys aktiv sind. Neugeborene reagieren auf Missklänge – ihr Gehirn scheint also bereits für Harmonien empfänglich zu sein. Bei harmonischen Klängen schüttet das limbische System den Neurotransmitter Dopamin aus, ein Botenstoff, der Glücksgefühle auslöst. Babys erkennen nach der Geburt bereits sehr früh, ob die Mutter oder eine fremde Person singt. Kleine Kinder bevorzugen das Singen und nicht das Sprechen. Ein wohltuender Effekt hat auch das gemeinsame Singen, das Stresshormone abbaut, Aggressionen besänftigt und soziale Bindungen stärkt. Wenn wir auf dem Bett liegen und instrumentale Musik mit geschlossenen Augen aufnehmen, ist Musik emotional in «reiner» Form erlebbar. Wird die Sprache miteinbezogen, kann uns der Text einerseits von der Musik-induzierten Emotion entfernen, andererseits aber auch das emotionale Erlebnis verstärken. Bei Mani Matters Liedern beispielsweise steht der Text im Vordergrund. Das alte Schweizer Volkslied «Vreneli ab em Guggisberg» verstärkt das Emotionale durch die Sprache; sowohl Text wie Melodie erzeugen Gefühle der ersehnten Liebe. Diese Emotionen bekommen in Musikstücken eine wichtige Bedeutung. Spätestens seit dem Hochmittelalter wird sie zum zentralen Thema bei den Minnesängern. Später eröffnen Oper und Musical eine weitere Dimension. Musik und Text werden auf einer Bühne vorgeführt. Durch Inszenierung können Emotionen zusätzlich verstärkt werden. Zudem kann sich das Publikum mit der Sängerin oder dem Sänger leichter identifizieren. Eine besondere Bedeutung erhält Musik auch im Kino, wo die filmischen Effekte stark verstärkt werden können. Bei zeitgleicher und kongruenter Darbietung von Musik und Bildern ist die emotionale Reaktion des Publikums besonders stark, wie der Zürcher Neuropsychologe Lutz Jäncke in einer Studie feststellte.

Wirkung auf die Musizierenden

Doch Musik löst nicht nur beim Publikum etwas aus. Wer vor Zuhörerschaft musiziert, erlebt direkt, welche beeindruckende und berührende Wirkung Musik haben kann. Musiker(innen) bedienen sich einer universellen Sprache, die direkt in die «tieferen Regionen» der Psyche einfließt. Sie sehen, wie gebannt das Pu-

blikum ihnen lauscht, wie die Gesichter der Zuhörenden zu strahlen, die Augen zu leuchten beginnen und, je nach Musiktyp – Bewegung in ihre Beine kommt. Musiker(innen) realisieren, dass sie Begeisterung entfachen können und geniessen den Applaus. Zu sehen, wie Menschen für einen Moment lang Glück erleben, ist für sie tief befriedigend.

Björn Vickhoff und sein Forscherteam von der Universität Göteborg zeigten ausserdem, dass bei Chorsängern Melodie und Struktur der Musik mit dem Herzrhythmus der einzelnen Sänger verbunden ist und ihre Herzen im Gleichtakt schlagen. Das emotionale Erleben der Musiker(innen) ist dann besonders stark, wenn der Chor oder das Orchester dermassen in ein gemeinsames Schwingen hineinkommt, dass sich nach dem Schlussklang alle mit dem Gefühl anschauen, jetzt sei etwas ganz Besonderes, Unbeschreibliches entstanden. Eine Gospelsängerin beschreibt das so: «Die Kirche war so vom Gospel ausgefüllt, dass es schien, die Decke der Kirche habe sich in den Himmel erhoben.» Nun wollen die schwedischen Forscher erkunden, ob Chorgesang auch zu geistiger Verbundenheit führt und ob gemeinsames Singen zur Verbesserung der Zusammenarbeit genutzt werden könnte.

Musik und Individuum

Wir können heute dank vielfältigen technologischen Möglichkeiten praktisch überall und jederzeit Musik hören: Der Jogger rennt mit Kopfhörern durch den Stadtpark, die Angestellte lässt sich in der Kaffeepause berieseln oder der Autofahrer hört während der Fahrt nach Hause Radio. Einige wenden sich zur Bewältigung einer schwierigen Lebenssituation einer bestimmten Musikrichtung zu, so etwa der Mann, der sich nach seiner Scheidung wochenlang mit griechischer Volksmusik berieselte, deren traurige Rembetiko-Klänge seiner Lebenssituation entsprachen.

Musik kann aber auch zu einer aktiven, «extravertierten» Form der Lebensbewältigung herangezogen werden, um im öffentlichen Raum in einen bestimmten Gefühlszustand zu gelangen. Dazu gehören Tausende verschiedene Tanz-Variationen und eine Vielfalt der Verkleidung und Maskierung. Viele Menschen möchten sich durch musikalisches Erleben ausdrücken und in Szene setzen. Eine Form dazu kann das Tanzen auf den Lovemobiles während Techno-Paraden sein, eine andere das Mitspielen in der Guggenmusik an der Fasnacht oder das Mitsingen mit den Fussballfans im Stadion. Hier dürfen sanktionslos narzisstische Bedürfnisse inszeniert werden. An solchen Anlässen versetzen sich die Teilnehmenden mittels bestimmten Tanzformen, Bekleidung und Maskierung in eine besondere Gestimmtheit. Sie bringen etwas in ihrem Innern zum Erklingen: einen Erlebniszustand, den sie im Alltag

nicht ausleben können, weil es unpassend wäre oder weil man sich dafür schämen würde.

Musik in der Therapie

Wenn Musik auf unsere Emotionen Einfluss nimmt und sie bei unserer Lebensbewältigung wichtig ist, stellt sich die Frage nach ihrem therapeutischen Nutzen. Ein Ansatz könnte sein: Welche Art Musik führt bei einer gestressten Person zur Entspannung? Im Rahmen von Pilotstudien wurden eigens Musikstücke für die Heilung von verschiedenen Krankheitsbildern komponiert. Die Intervention wird von der Musikwirkungsforscherin Vera Brandes bei Bluthochdruckpatienten, Herzrhythmus- und Schlafstörungen sowie Depressionen erprobt. Gemäss einer Studie japanischer Forscher wird zudem vermutet, dass Traurigkeit, die durch Musik vermittelt wird, als weniger bedrohlich empfunden wird und dem Menschen helfen kann, negative Emotionen im Alltag besser zu bewältigen. Die Forscher aus Tokio stellten fest, dass traurige Musik paradoxerweise positive Gefühle wie angenehme und romantische Emotionen auslösen.

Ein weiterer positiver Effekt von Musik: Sie aktiviert das Langzeitgedächtnis. Indem wir dem Vergangenen wiederbegegnen, können wir es aus einer anderen Perspektive betrachten und mit neuen, zwischenzeitlich gemachten Erfahrungen vergleichen. Dieser Verarbeitungsprozess, der selbstverständlich nicht bei jedem Musikerlebnis stattfindet, kann als eine Art psychische Reinigung, Katharsis, verstanden werden. Dazu ein Beispiel: Wir erinnern uns bei einem Musikstück an einen schmerzvollen Liebeskummer aus der Jugendzeit. Die Wiedererinnerung lässt Raum für Gedanken an diese Zeit und ermöglicht eine neue Bewertung dieses Ereignisses. Etwas aus der Vergangenheit wird «bearbeitet» und vielleicht bereinigt. Es gibt empirische Belege dafür, dass als angenehm empfundene Musik Schmerzen lindert. Zudem kann der Einsatz von Musik bei Kindern mit Legasthenie hilfreich sein. Der Neuropsychologe Lutz Jäncke konnte in einer Studie zeigen, dass Musikelemente beim Erlernen der Schriftsprache einen positiven Effekt auf solche Kinder ausüben. Weiter stellte er fest, dass passives Musikhören durchaus positive Wirkungen bei Menschen mit Hirnschäden hat, denn betroffene Hörareale werden aktiviert beziehungsweise reaktiviert.

Mozart macht nicht schlauer

Musik kann also dabei helfen, die negativen Folgen von Hirnschäden auszugleichen. Kann sie sogar dazu dienen, Menschen intelligenter zu machen? Ein umstrittenes Thema in der experimentellen Musikforschung ist der sogenannte Mozart-Effekt. Darunter wird ein fördernder Einfluss von Mozarts Musik auf verschiede-

ne intellektuelle Leistungen verstanden. Der «Effekt» geht zurück auf eine Studie mit 36 Studenten aus dem Jahr 1993. Die Probanden hörten einer Mozart-Sonate zu, die zehn Minuten dauerte. Sie bewirkte eine signifikante IQ-Steigerung um 8 Punkte. In der Folge entstanden zahlreiche Studien, die den Effekt teils replizierten, teils nicht. Die Resonanz der Mozart-Studie in der Öffentlichkeit war aber enorm. Manche Zeitungen titelten «Musik macht schlau» oder «Mozart steigert Baby-IQ um 100 Prozent». Der Effekt konnte aber wissenschaftlich nicht bestätigt werden und muss ad acta gelegt werden. Wenn Musik fördernde intellektuelle Einflüsse zur Folge hat, dann dank der durch Musik hervorgerufenen angenehmen Stimmung und Erregung, welche die kognitiven Leistungen beeinflussen.

Noch immer ein Rätsel

Musik ist mehr als Töne, die auf Individuen wirken. Wie die Sprache hat auch die Musik einen identitätsstiftenden Einfluss auf einen Kulturkreis. Handkehrum prägen religiöse oder weltliche Bräuche die Musik. So etwa hierzulande der Alpsegen bei Sonnenuntergang, die Trommler und Pfeifer am Basler Morgenstreich, die Guggenmusik, welche lärmend den Winter verscheuchen soll, sowie die Passionen und Requiems in der Zeit vor Ostern oder die Weihnachtslieder. Die Emotionen sind hier an einen gesellschaftlichen Kontext gebunden und sind Träger eines symbolischen Gehalts. Durch Musik lassen sich also aussermusikalische Inhalte kommunizieren. Eindrücklich erleben wir dies auch bei den neuen Stilformen wie der Rapmusik, die teilweise politische Inhalte transportiert.

Es stellt sich die Frage: «Was ist Musik?» Der österreichische Dirigent Nikolaus Harnoncourt antwortete darauf: «Über diese Frage habe ich ein Leben lang nachgedacht. Musik ist, wie jede Kunst, für mich ein unerklärbares Rätsel.» Dank neurowissenschaftlichen Forschungen sind wir heute dem Rätsel etwas auf die Spur gekommen. Wenn Musik schon so alt ist, können wir uns fragen, inwiefern die Musik uns Menschen einen Überlebensvorteil während der Evolution brachte (lesen Sie dazu den Artikel auf Seite 4). Einiges spricht dafür, dass Musik soziale Bindungen und das Gemeinschaftsgefühl stärkt. Warum also bezahlen wir so viel für ein Konzert der Rolling Stones oder für eine Oper in Verona? Weil wir wissen, dass dies ein einzigartiges Erlebnis sein wird. Musik berührt uns im Innersten, weckt Gefühle, Erinnerungen und lässt uns dem Alltag entfliehen. Dieses Erlebnis teilen wir mit vielen anderen: Musik verbindet Menschen.

Martin Sieber

Literatur

Brandes, V. (2007). Heilende Kräfte. Internationaler Kongress «Mozart & Science 2006». *Psyche und Soma*, 29, 12.

Jäncke, L. (2008). *Macht Musik schlau? Neue Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften und der kognitiven Psychologie*. Bern: Huber.

Kawakami, A., Furukawa, K., Katahira, K., & Okanoya, K., (2013). Sad music induces pleasant emotion. *Frontiers in Psychology*, 4, 311.

Vickhoff, B., Malmgren, H., Åström, R., Nyberg, G., Ekström, S.-R., Engwall, M., Snygg, J., Nilsson, M., & Jörnssten, R. (2013). Music structure determines heart rate variability of singers. *Frontiers in Psychology*, 4, 334.

Zentner, M., Grandjean, D., & Scherrer, K. R. (2008). Emotions evoked by the sounds of music: characterization, classification, and measurement. *Emotion*, 8, 494–521.

Der Autor

Martin Sieber ist promovierter Psychologe und Psychotherapeut FSP mit eigener Praxis in Zürich. Er ist Vorstandsmitglied des Kantonalverbands der Zürcher Psychologinnen und Psychologen (ZüPP). Sieber spielt zudem Violine und gründete 1979 ein Ensemble, welches das Publikum auch heute noch mit Musik aus aller Welt zu begeistern vermag.

Kontakt

Martin Sieber, Alte Landstrasse 117, 8702 Zollikon
msieber.zollikon@bluewin.ch

Résumé

La musique nous touche: nous réagissons à certains morceaux avec tristesse, alors que d'autres réveillent en nous un sentiment de quiétude ou de nostalgie. D'autres mélodies encore peuvent nous donner de la vigueur, voire nous rendent agressifs. Vivre la musique est dans une certaine mesure une remise en scène d'un état émotionnel constitué dès la petite enfance et vécu comme une source de satisfaction. Avec ces émotions, nous sommes pour ainsi dire assis au premier rang du «cinéma de la vie». Le psychologue FSP et violoniste Martin Sieber livre ici un aperçu de différentes questions: comment les auditrices et les auditeurs, ainsi que les musiciennes et les musiciens, réagissent-ils à la musique? Quel effet a-t-elle sur un groupe, sur une culture? Il aborde aussi l'utilité thérapeutique que la musique peut avoir pour des client-e-s et évalue «l'effet Mozart». La musicalité est profondément enracinée en nous et nous accompagne depuis les débuts de l'humanité. Les liens sociaux et notre sentiment d'appartenance à une communauté sont donc renforcés lorsque nous écoutons ou faisons de la musique ensemble.

psycho scope

Musik und Psyche

Tief in uns verwurzelt

Musique et psyché

Des liens profondément ancrés

Die Rechte des Kindes

Ein interdisziplinäres Fachgebiet

Les droits de l'enfant

Un domaine interdisciplinaire par essence

«Wie geht's Dir?»

Kampagne für psychische Gesundheit lanciert

«Comment vas-tu?»

Lancement d'une campagne de sensibilisation



www.psychologie.ch

Föderation der Schweizer
Psychologinnen
und Psychologen FSP

Fédération Suisse
des Psychologues FSP

Federazione Svizzera
delle Psicologhe
e degli Psicologi FSP

11/2014
vol. 35