

Warum Töne lebendig machen

„Ohne Musik wäre das Leben ein Irrtum“

Christian Zehenter

Musik begleitet unser Leben – von der Jahrhundertparty bis zur Trauerfeier, vom ersten Kuss bis zum gemütlichen Tagesausklang. Sie kann unmittelbar Emotionen wecken. Wer selbst zum Instrument greift oder die Stimme erhebt, findet (Selbst-)Begegnung und Flowgefühl. Das macht Musik zu einer Quelle der Bindung, Inspiration und Heilung.

Musik ist so alt wie die Menschheit und diente ursprünglich dazu, mit den Göttern in Kontakt zu treten. So ist sie in jeder Religion und Kultur verankert und dem Menschen als Bedürfnis und Fähigkeit angeboren: Schon im Mutterbauch reagiert ein Kind auf Melodien. Versuche ergaben, dass es sich danach noch über ein Jahr lang daran erinnert. Auch wenn das Kind unruhig ist, hört es wahrscheinlich Musik, leise und beruhigend gesummt von sorgenden Bezugspersonen. Mit dem Kleinkindalter entwickelt es dann ein intuitives Gespür für Rhythmus und tanzt zu beschwingter Musik begeistert im Takt.

Mit sich selbst und der Umwelt in Resonanz

Ob Mozart, Volkslieder, Jazz, Helene Fischer, ACDC oder David Guetta: Jede Musik erzeugt im Zuhörer eine einzigartige Resonanz, durch die er in einen Dialog mit sich selbst und seiner Umwelt eintritt. Denn stellvertretend für einzelne Menschen, Erscheinungen und Reize fügen sich Töne zur Harmonie, die etwas ganz anderes ist als deren Summe. Denn sie lässt aus der ursprünglichen Beliebigkeit der Details einen gleichschwingenden, lebendigen Kosmos entstehen, der in Resonanz mit dem Klang des Lebens steht. Der Zuhörer erlebt sich mit sich selbst und seiner Umwelt in Übereinstimmung, „auf einer Wellenlänge“.

Klänge im Herzrhythmus bringen auf Kurs: Rhythmuswesen Mensch

Nicht von ungefähr nehmen die meisten Musikstücke den Rhythmus der Herztöne auf. So bewegen sich klassische Werke vorwiegend im Bereich von etwa 70 beats per minute (bpm), moderne bei 140, was den Normalpuls von 70 widerspiegelt. Umgekehrt nähert sich der Herzschlag auch dem Rhythmus der Musik an, wie Forscher unlängst feststellten. Denn der Mensch ist ein Rhythmuswesen: Wie Herz, Atmung, Schlaf oder Gehen folgt Musik einem festen Takt. Dies nutzen auch Läufer, Bergwanderer oder Schwimmer, die durch ein gedachtes – häufig durchaus albernes – Lied ihren Rhythmus finden und behalten.

Harmonie und Rhythmus verwandeln Angst in Flowgefühl

Trennende Empfindungen wie Angst, Misstrauen, Erwartung, Neid, Eifersucht, Bedürftigkeit oder übermäßiger Stolz weichen begleitet von Musik verbindenden Tendenzen wie (Selbst)Vertrauen, Flowgefühl und Verbundenheit. Weil sie nicht erlernt, sondern bereits im Menschen vorhanden ist (auch Menschen, die noch nie Musik gehört haben, erfinden Lieder, Rhythmen und Melodien), geht er mit ihr fast automatisch in Resonanz – wie die zwei hohen H-Saiten einer zwölfsaitigen Gitarre: Schlägt man eine davon an, beginnt die andere automatisch mitzuschwingen. Auch alte Waschmaschinen folgen zum Unmut ihrer Besitzer diesem Prinzip: Erreicht die Frequenz der Trommel, die Eigenschwingung der Maschine, beginnt sie zu „tanzen“. Ähnlich der Mensch: Er bewegt Finger oder Füße häufig bereits im Takt, bevor ihm dies bewusst wird. Weil diese Schwingung in allen Menschen steckt, erkennen sie sich dabei in ihrem Gegenüber.

Musik schafft Eindruck und Ausdruck

Die situativ passende Musik schafft Eindruck und Ausdruck und wirkt auf die Seele heilsamer als jedes Medikament – umso mehr, wenn wir selbst zum Instrument greifen. Dazu braucht man weder Virtuosität noch Unterricht. Mit einer Trommel oder einfach mit den Händen kann man direkt beginnen. Dies gilt auch für das Singen. Die meisten Menschen behaupten auf Nachfrage, nicht

singen zu können. Häufig verbirgt sich dahinter die Angst, sich ungeschminkt zu zeigen und damit an sorgfältig gepflegter Maskerade einzubüßen. Doch genau darum geht es: Sich gemeinsam authentisch erleben, direkt und unmittelbar. Dahineilende, sich ständig verkettende Gedanken und trennende Gefühle kommen dabei zur Ruhe. Oft entpuppen sich die vermeintlichen Gesangsanalphabeten als begeisterte Sänger, wenn sie einmal begonnen haben. Denn jeder kann singen. Um Technik und Leistung geht es dabei am wenigsten. Dies bleibt Musikdienstleistern überlassen.

Mathematik der Harmonie: Der Quintenzirkel macht Natur hörbar

Der sogenannte Quintenzirkel innerhalb der Harmonien folgt einer natürlichen Ordnung, in welcher der Mensch sich intuitiv wiederfindet. Es handelt sich um ein einfaches System benachbarter Tonarten, die im Rahmen eines Stücks durchschritten werden, und deren Akkordtöne Wegmarken für die Melodie setzen: Man kehrt bei einem Musikstück meist alle acht Takte zur Grundtonart zurück, mit der es auch anfängt und endet. Oberhalb von C lauten die Nachbar-Quinttonarten, mit einer Eselsbrücke ausgedrückt: „**Geh Du Alter Esel Hol Fische...**“, wobei man nur selten über den vierten Nachbarn hinausgeht. Unterhalb des C folgen die Nachbarquinten „**Fege Bei Esso Asphalt Deshalb Geschlossen...**“. Mit dem Ges schließt sich der Quintenzirkel, denn es ist mit dem Fis identisch.

Die Quinte eines Tones schwingt im Vergleich zu diesem mit einer Frequenz von 3:2. Das Stück bewegt sich also durch Räume, die zueinander im Verhältnis von 3/2 oder 2/3 stehen. Dies kommt dem goldenen Schnitt der Ästhetik sehr nahe. Mit dem Grundton klingen bei Instrumenten außerdem in Oktavabständen (und damit jeweils mit der doppelten Frequenz) meist kaum hörbare Obertöne mit, die dem Klang Fülle verleihen.

Grundeinheit Vier: Klang als Gebäude der Statik und Verhältnisse

Auch rhythmisch ordnet sich die Musik nach einem klaren Verhältnissystem. So folgen die meisten Stücke einem Vierteltakt. Eine musikalische Figur (z. B. eine markante, wiederkehrende Tonabfolge) nimmt meist zwei oder vier Takte ein und steht als „Frage“ einer folgenden Antwort gegenüber. Ein Abschnitt umfasst meist 8, 16 oder 32 Takte. Dabei wird symmetrisch zwischen den Nachbararten gependelt. Neben regelmäßigen Elementen wie Strophe und Refrain sorgen Bestandteile wie Transposition (Wechsel in eine andere Grundtonart) und Bridge (neue Zwischenfigur als Überleitung zum Refrain) für Überraschungen. Somit vermittelt die Musik einerseits das Wohlgefühl harmonischer Verhältnisse im Lebenstakt, andererseits Spannung und Lebendigkeit durch kontrollierte Abweichungen davon. Am Ende steht jedoch fast immer das Happy End – das Auflösen aller Widersprüche im Vollakkord. Dies beschrieb bereits der griechische Mathematiker Pythagoras.

Somit macht Musik die natürlichen Gesetze der Verhältnisse und Rhythmik hör- und fühlbar. Das Gehirn registriert dabei nicht die Tonhöhe, sondern die Tonverhältnisse: Wir beginnen, wenn wir ein Lied ohne Begleitung anstimmen, mit einem vom Original abweichenden, uns selbst unbekanntem Ton. Wir geben aber das Verhältnis zu den Folgetönen genau wieder.

Musikalisch durch den Tag – aber bitte bewusst!

Daher eignet sich Musik ideal als täglicher Begleiter – doch nur dann, wenn wir sie bewusst, maß- und genussvoll hören. Wer sein Bewusstsein über Ohrhörer häufig mit Reizen flutet, betäubt eher die Sinne als sie zu wecken und grenzt sich gegen seine Umgebung ab. Auch sind die meisten Charthits klangüberladen: Durch das parallele Aufspielen ständig neuer Stimmen und Sounds entsteht eine pompöse, wuchtige Klangfülle, die kaum noch Raum zwischen den Zeilen lässt – doch auf den kommt es an: Der freie Raum zwischen den Tönen ist die eigentliche Musik, die Töne setzen nur die Begrenzungen – so wie Wohnraum nicht aus den Mauern des Hauses, sondern aus deren Zwischenräumen besteht. Weniger ist mehr. Dies gilt auch für das sogenannte Mastern – das digitale Frisieren der Stücke, das heute mehr Zeit in Anspruch nimmt als alle anderen Produktionsschritte

zusammen. Denn wenn ein Stück die digitale Bearbeitung durchlaufen hat, mit Effekten durchtränkt und täglich in Medien wiederholt wird, klingt es häufig nicht nur überfüllt, sondern auch emotionsleer. Denn die Lebendigkeit der Musik kommt aus der Mitte und Emotion ihrer Schöpfer und Mittler.

Musik sollte auch nicht, wie dies bei Charthits oder im Musikunterricht der Schule der Fall ist, verordnet werden, sondern der Situation entsprechen. Jazz, Rock, Blues, Klassik, Schlager, Hausmusik, Volksmusik, House: Hunderte Musikstile spiegeln verschiedene Emotionen, aber nur ein winziger Ausschnitt wird öffentlich gespielt. Dabei lässt sich jeder Stil wiederum in viele Formen untergliedern. Allein Mozart komponierte über 600 Werke, dies entspricht rund 200 Stunden Musik verschiedenster Ausprägung – vom Kammer-Streichquartett bis zur Oper, vom Tanz bis zum Requiem.

Finden Sie Vielfalt – und den Klang Ihres Lebens

Wer daher Vielfalt entdecken möchte, muss sich selbst auf den Weg machen und seine Stile finden. Auch traurige Musik wirkt sich hierbei positiv aus: Zuhörer werden dabei zugänglich, empathisch und denken an schöne Lebensmomente zurück. Allgemein wirkt sanfte, langsame und harmonische Musik auf den Menschen heilsamer als schnelle und unruhige Klänge. Somit sind Harfe (in Minnesota wurde erfolgreich eine Harfentherapie entwickelt), Cello oder klassische Gitarre Klangerzeugern wie Schlagzeug, E-Gitarre und Computer meist vorzuziehen, wobei auch in der Musik gilt: Alles zu seiner Zeit.

All dies spricht grundsätzlich nicht gegen Hintergrundmusik, doch sollte sie maßvoll erklingen. Bei vielen Menschen stört sie die Konzentration. Und wer ohne Beschallung einkauft, Auto fährt, Sport treibt und sich unterhält, bleibt im Schnitt entspannter und aufmerksamer.

Wer sich andererseits Zeit nimmt, seine Ohren gezielt zu verwöhnen, sichert sich jedesmal ein besonderes Erlebnis. Je klarer, direkter und emotionaler die Musik hierbei arrangiert ist, desto besser: Ein gefühlsvolles Violinquartett, spontane Jazz-, Latin- oder Rockimprovisationen, Straßen- oder Familienmusik vermitteln hierbei häufig ungleich mehr als kommerzielle Computerklänge aus Tonmedien.

Hören Sie auch gemeinsam Musik, und bewegen Sie sich möglichst oft dazu. Insbesondere beim freien Tanzen geht es nicht um Darstellung, sondern um Intuition. Wer sich einlässt, findet automatisch die richtigen Bewegungen und wird eine nachhaltige emotionale Tiefe und Lebendigkeit entwickeln.

Instrument ohne Unterricht und Noten: Funktioniert das?

Spielen Sie ein Instrument oder möchten es lernen? Dann nutzen Sie die Möglichkeiten und schließen sie sich mit Gleichgesinnten zusammen. Geben Sie sich dabei immer Gelegenheit, Rhythmen und Klänge zu spüren, statt sie nur schulisch abzuhandeln, und finden Sie eigene Wege des Ausdrucks. Dazu muss man keine Noten lernen oder Unterricht nehmen: Viele moderne Musiker hatten keinen oder kaum Musikunterricht, manche wie Paul McCartney oder der blinde Stevie Wonder können nicht einmal Noten lesen. Mit nur zehn Griffen auf der Gitarre können Sie bereits die meisten Lieder begleiten. Auch muss Musiklernen keineswegs bedeuten, fremde Stücke immer wieder zu repetieren. Finden Sie im Gegenteil Ihren eigenen Weg des Ausdrucks, Ihre eigene Melodie und Harmonie. Viele örtliche Initiativen bieten zudem die Gelegenheit, ohne jegliche Vorkenntnisse gemeinsam zu singen (z. B. Heilsames Singen, Gruppensingen) oder zu trommeln.

Hormon- und Nervenwirkung: Weniger Stress, Trübsinn und Schmerzen

Dass Musik das Leben vertieft und verschönert, lässt sich mittlerweile auch biochemisch nachweisen. So ist man in der Medizin schon lange auf ihre heilsame Wirkung aufmerksam geworden. Denn Musik reguliert Herzschlag, Blutdruck, Atemfrequenz und Muskelspannung, ebenso wie die Tätigkeit von

Nebenniere und Hypophyse – und damit unsere Aktivität und Stressverarbeitung. So fördert schnelle, intensive Musik die Adrenalinausschüttung und Aktivität und eignet sich daher gut bei Müdigkeit, Frösteln, Niedergeschlagenheit, niedrigem Blutdruck, aber auch zum Befreien unterdrückter Angst, Wut und Nervosität. Harmonische, ruhige Klänge erhöhen hingegen das ausgleichende Noradrenalin, senken den Kortisolspiegel und wirken damit antidepressiv, schmerzhemmend (durch Endorphinausschüttung), entspannend, ausgleichend und immunstimulierend. Daher kommt Musik heute in der Psychiatrie (z. B. Suchterkrankungen, Depressionen), Psychosomatik (z. B. Ängste, Stresserkrankungen), Geriatrie, Rehabilitation und Schmerztherapie systematisch zur Anwendung. Auch Zahnärzte nutzen die Effekte gerne: Mit leiser, freundlicher Hintergrundmusik benötigen sie weniger Schmerzmittel und haben entspanntere Patienten. Dies gilt auch für Entbindungsstationen, wo nicht nur die Mütter profitieren: Im Rahmen einer Kölner Studie erreichten Frühgeborene, die regelmäßig ruhige Mozartmusik hörten, das Normalgewicht zwei Monate früher als andere Säuglinge.

Wichtige Therapieoptionen bei Demenz, Schlaganfall und Depression

Untersuchungen zeigen: Stotterer hören beim Singen auf zu stottern. Menschen mit Tinnitus können ihre Ohrgeräusche mit sanfter Musik überlagern und sich zugleich entspannen, was häufig Heilungserfolge bringt. Alzheimerpatienten entwickeln mit gemeinsamem Singen seltener Verhaltensauffälligkeiten, Schmerzpatienten benötigen weniger Medikamente. Schlaganfall- und Parkinsonbetroffene entwickeln mithilfe von Musikinstrumenten schneller wieder motorische Fähigkeiten. Kinder mit Autismus werden ruhiger und offener. Auch Depressionen gehen mit dem täglichen Hören der eigenen Lieblingsmusik systematisch zurück. Allgemein erweitern sich dabei auch äußere Blutgefäße um etwa 25 %, und die Durchblutung des Körpers verbessert sich. Bewegt sich die Musik im harmonischen Bereich und liegt im Rhythmus unterhalb des Herzschlags, sinken Blutdruck und Puls fast automatisch.

Akustische Umweltverschmutzung: Harmonie statt Reizüberflutung

Umso wichtiger ist umgekehrt der Schutz vor „akustischer Umweltverschmutzung“ durch Verkehrslärm, elektronische Medien und Geräte, Klingel- und Alarntöne, penetrante Lautsprechermusik, zu aggressive, laute oder schnelle Musik (diese eignet sich nur kurzfristig zum Abbau von innerem Druck) oder Menschen in Räumen (z. B. Schreien, laute Gespräche, viele Personen). Sie kann nachweislich zur Entwicklung von Depressionen, Stress- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen.

Toleranter, geistig fitter und achtsamer durch Musik

Beim Hören von Musikstücken wird nicht nur das Hörzentrum in der Großhirnrinde aktiviert, sondern viele weitere Gehirnbereiche. Hierbei analysiert die linke Gehirnhälfte die Musik und teilt sie in ihre jeweiligen Komponenten auf. Auch Bereiche für die Sprachverarbeitung sind wesentlich beteiligt. Die rechte Gehirnhälfte erfasst hingegen die Musik als Ganzes. Auch Hirnzentren für Bewegungskoordination werden direkt angesprochen – daher fängt der Körper fast von selbst an zu tanzen, wenn man ihn von der Leine lässt.

Musik aktiviert somit das Gehirn und sorgt für neue Nervenverknüpfungen und damit auch eine bessere Intelligenz- und Gedächtnisentwicklung. Bei Musikern sind eine stärkere Verbindung zwischen rechter und linker Gehirnhälfte sowie mehr graue Substanz im Gehirn feststellbar, die für Nervenverschaltungen steht. Denn viele einzelne Töne zu Musik zusammensetzen oder gar ein Musikstück zu entwickeln, erfordert eine enorme Rechenleistung und räumliche Vorstellung des zentralen Nervensystems.

Die „Bastian-Studie“ (nach dem Musikwissenschaftler Hans Günther Bastian, 1942–2011) konnte nachweisen, dass Grundschulkinder, die an einem Musikprogramm teilnehmen, mehr Sozialkompetenz, Toleranz, Achtsamkeit, Motivation und Konzentration entwickeln. Diese Vorteile treffen auch auf das Singen zu.

Musik aktiviert dieselben Hirnbereiche wie Sexualität

Auch das limbische System als Gefühlszentrum wird durch Musik trainiert und aktiviert: Noch vor der bewussten Wahrnehmung werden Gefühle wach, ob Euphorie, Entspannung, Flowgefühl, alte Erinnerungen oder Bindungsgefühle bei Weihnachtsliedern. Forscher fanden heraus, dass Musik dieselben Bereiche des limbischen Systems anspricht wie Sexualität. Die prompte Wirkung ist daher vorprogrammiert. Dies stellten auch Wissenschaftler des Max-Planck-Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig fest: Um herauszufinden, wie verführerisch Musik auf zwischenmenschliche Kontakte wirkt, ließen sie Studienteilnehmer ihren Unterarm durch einen Vorhang strecken und diesen dahinter durch einen Pinselroboter streicheln. „Wir haben beobachtet, dass wir Berührungen umso verführerischer erleben, je betörender wir die Musik empfinden, die wir dabei hören“, so Studienleiter Tom Fritz. Wie tief das Musikempfinden sitzt, zeigt sich auch bei Demenzpatienten: Lange nach dem Verlust anderer Fähigkeit reagieren sie noch auf Musik.

Somit verleiht Musik dem Leben Ausdruck, Entwicklung, Tiefe, Erdung, Authentizität und Begegnung. Grund genug, sich wieder einmal richtig darin damit zu befassen. Oder mit den Worten von Friedrich Nietzsche ausgedrückt: „Ohne Musik wäre das Leben ein Irrtum.“