

Beruhigend und beschwingend,
heilsam und stärkend

Die Magie der Musik



Sie berührt und tröstet, sie reißt uns mit und kann sogar heilen: Musik hat eine einzigartige Wirkmacht. Ihre Klänge und Rhythmen erreichen uns auf einer Ebene, zu der wir vom Kopf her nur schwer Zugang finden. Schon Musik zu hören verändert unsere Körperfunktionen, noch stärker wirkt sie, wenn wir selbst musizieren oder singen.

1.
O wie wohl ist mir am A- bend,
2.
mir am A- bend, wenn zur Ruh die
Glo- cken lau- ten, Glo- cken lau- ten.
3.
Bim, bam, bim, bam,
bim, bam.

Der Herzschlag und die Atemfolge sind altvertraute Urrhythmen und eine vage Erinnerung an die Klangwelt, die jeder von uns als Fötus im Mutterleib erlebt hat, auch wenn wir uns nicht mehr bewusst daran erinnern. Es sind das ständige und verlässliche Pulsieren des mütterlichen Blutes, der Rhythmus ihres Herzschlags, ihr Atem und der Ton ihrer Stimme, aus denen sich unsere allererste Klangwelt zusammensetzt. Auch in der Musik alter Meister, wie beispielsweise in Kompositionen von *Johann Sebastian Bach*, findet sich dieses rhythmische „Urmaß“ wieder: Der Takt der Musik entspricht mit 60 Schlägen pro Minute dem ganz normalen Herzschlag eines Menschen. Dabei hat jeder von uns seinen ganz persönlichen Rhythmus von Herzfrequenz und Atemfolge. Stören körperliche oder seelische Probleme das Gleichgewicht, geraten wir sprichwörtlich „aus dem Takt“. Hier kann uns Musik wieder ins Lot bringen. Denn beim Hören und noch stärker beim Musizieren oder Singen bestimmter Melodien und Rhythmen schüttet unser Körper Endorphine, sogenannte Glückshormone, aus, die ebenso schmerzlindernd wie stimmungsaufhellend wirken. Zudem senkt harmonische Musik den Stresspegel und bringt Balance und Ruhe in Körper, Geist und Seele.



Zusammen Musik machen verbindet

MUSIK IST WIE LUFT ZUM ATMEN

Vor allem die Barockmusik von *Johann Sebastian Bach* hat eine beruhigende Wirkung auf das Gemüt – Studien des *Marienhospitals Herne* ergaben gar, dass die Kantaten Blutdruck und Herzfrequenz in ähnlicher Weise wie Medikamente senken. Während der Puls beim Hören von *Bach* ruhiger wird, weiten sich auch die kleinen Blutgefäße, was wiederum den Blutdruck senkt. Für diesen positiven Effekt reicht es sogar, die Musik nur wenige Minuten zu genießen. Im Hinblick auf die entspannende Wirkung schnitten ebenso die Stücke von *Mozart* deutlich besser ab als beispielsweise Songs von *Abba*. *Mozarts* Kompositionen können nicht nur die Herzfrequenz senken, sondern auch Ohrgeräusche

„Die Musik drückt das aus, was nicht gesagt werden kann und worüber es unmöglich ist, zu schweigen.“

Victor Hugo

abmildern sowie die Anzahl epileptischer Anfälle verringern. Sogar Frühgeborene reagieren positiv auf die Klänge des Wiener Klassikers. Ein Grund dafür könnte sein, dass sein Werk ein besonderes Maß an Periodizität aufweist; die sich häufig wiederholenden Töne und Intervalle beeinflussen offensichtlich besonders positiv unser Herz-Kreislauf-System. Klüger, wie man einige Zeit meinte, machen sie allerdings nicht, sagen Forscher mittlerweile. Doch auch wenn der sogenannte *Mozart-Effekt* wissenschaftlich widerlegt ist, fördert das Musizieren Kinder nachweislich in vielerlei Hinsicht. Eine Gitarre zu zupfen, auf einer Flöte, Geige oder einem Klavier zu spielen, regt sowohl das Denken als auch die sprachlichen Fähigkeiten an, es erhöht die Konzentration, schult die Gabe zuzuhören und trainiert die Koordination verschiedener Tätigkeiten – etwa Noten zu lesen und gleichzeitig das



Fördert die kindliche Entwicklung: gemeinsam singen

Instrument zu spielen. Zudem fordert Musik unser Gehirn in selten komplexer Weise heraus: Denn beim Musizieren werden Hören und Sehen, Fühlen und Tasten, Bewegung und Koordination, Imagination und Kreativität in besonders intensiver Weise miteinander verbunden. Insofern ist das Beste, was wir einem Kind bieten können, für oder mit ihm zu singen oder gemeinsam Musik zu machen. „Wer musizierende oder singende Kinder beobachtet, der weiß, dass sie lebendig gewordene Freude am Leben sein können. Kinder und Jugendliche brauchen als Ausgleich zur Virtual Reality unzählige Erlebnisse voller Staunen, offen bis in jede Pore, sie brauchen Aha-Erlebnisse mit sich selbst, ihrer Natürlichkeit und Natur, so als ob in einem stickigen Raum die Fenster geöffnet werden und mit tiefen Zügen frische Luft eingesogen wird. Kinder sollen und können mehr sehen, mehr riechen, mehr fühlen, mehr schmecken und mehr hören, sie brauchen Musik wie die Luft zum Atmen“, sagte *Prof. Reinhard Kopiez* von der *Hochschule für Musik und Theater Hannover* bei einem Symposium. Dazu kommt das Gemeinschaftsgefühl: Wer musiziert, schließt sich meist einem Orchester, einer Gruppe oder einer Band an. Mit Gleichgesinnten Stücke einzuüben, schafft Zugehörigkeit, ein Gefühl, das wir in jedem Alter brauchen. Deshalb raten Psychologen und Mediziner auch älteren Menschen, sich noch an einem

Instrument zu versuchen beziehungsweise ihre Kenntnisse wiederaufzufrischen. Denn nebenbei beugt das Musizieren auch der Verkümmern der Hirnmasse vor, wie der Schweizer Neuropsychologieprofessor *Lutz Jäncke* festgestellt hat. Ein ganz natürliches Mittel also zur Demenzprophylaxe.

SINGEN BESCHWINGT UND VERBINDET

Auch ohne Instrument, CD-Spieler oder Streaming-Dienste können wir die positiven Effekte der Musik erleben, indem wir ganz einfach singen. In allen Kulturen nimmt das Singen eine besondere Stellung ein. So wurden im alten Indien Sanskrit-Mantren gesungen, um Krankheiten zu heilen. Afrikanische Stämme begleiten seit jeher ihre Rituale mit Gesängen und auch in den christlichen Liturgien wird gesungen. Schon Kleinkindern macht es Freude, ein Lied zu üben, und jeder kennt das befreiende Gefühl, seine gute Laune einfach herauszuschmettern. Umgekehrt lassen sich auch Ängste und Verspannungen lösen, wenn wir ein Lied anstimmen. Wer singt, versetzt seine Stimmbänder aktiv in Schwingung und wird davon insgesamt in seinem körperlich-seelischen Sein wieder „beschwingt“. All die Resonanzräume des Körpers, die sich mit Klängen füllen, aber auch die Knochen schwingen – und das spürt man, wenn man die Hand auf den Brustkorb



Ob mit oder ohne Noten – Singen ist pure Lebensfreude

legt. Man versetzt sich in Schwingung – und das heißt auch: Man ist beschwingt. Dazu trägt entschieden die Atmung bei. Während die meisten Menschen im Alltag eher flach und überwiegend in die Brust einatmen, nutzt man beim Singen vor allem die tiefe Bauchatmung. Dies führt dazu, dass auch die unteren Teile der Lunge, die Lungenbasen, gut belüftet werden. Dadurch erhöht sich die Sauerstoffsättigung, der Stoffwechsel kommt in Schwung, Organe und Gehirn werden besser durchblutet – wir fühlen uns insgesamt energiedurchflutet und vital und können uns besser konzentrieren. Die Tiefenatmung hat zudem einen günstigen Nebeneffekt: Dabei senkt sich das Zwerchfell, was nicht nur den darunterliegenden Darm sanft massiert, sondern auch unseren Beckenbereich vitalisiert. Das macht das Singen so lustvoll und belebend – und entspannend zugleich. Denn beim Singen wird im Gehirn der Parasympathikus aktiviert, der für Beruhigung sorgt. Sein



Jede Stimme ist ein Unikat, im Chor fügt sie sich zum Gesamtkunstwerk

Gegenspieler, der Sympathikus, der für Leistung und Stress zuständig ist, hat nun Pause. Kinder, denen die Eltern ein Gutenachtlied vorsingen, schlafen besser ein und tiefer. Und so wie beim gemeinsamen Musizieren stärkt auch das Singen mit anderen im Chor, mit Freunden oder der Familie, etwa an Weihnachten, das Gefühl von Nähe und Verbundenheit. Umso wichtiger ist es, niemals zu einem anderen, egal in welchem Alter, zu sagen: „Du singst aber falsch“ oder „Du kannst nicht singen“. „Damit schneidet man den Menschen den Zugang zur Freude an der eigenen Klangerfahrung und an der eigenen Vitalität ab“, sagt Prof. Dr. Gertraud Berka-Schmidt. Die Allgemeinmedizinerin und Psychotherapeutin unterrichtet Gesang, Funktionelle Entspannung und Körpererfahrung an der *Universität für Musik und darstellende Kunst* in Wien. Singen sei ein wesentliches Element, um sich auszudrücken, betont die Wissenschaftlerin und fordert, es müsse in jedem Altersheim ebenso wie in jedem Kindergarten, in jeder Schule und in sämtlichen Rehabilitationseinrichtungen einen Chor geben.

MUSIKTHERAPIE – NICHT NUR FÜR DIE SEELE GUT

Musik in der Medizin kann auf eine jahrtausendalte Geschichte zurückblicken. Ägyptische Priester setzten Klänge zur Genesung ein, assyrische Keilschriften berichten über Konzerte gegen böse Geister, die vedischen

Ein Kanon macht Freude und stärkt die Gemeinschaft



Wenn Sie jetzt selbst Lust bekommen haben, Ihre Stimme zum Klingen zu bringen und gemeinsam mit der Familie oder Freunden zu singen, eignet sich besonders ein Kanon – Text und Melodie sind leicht erlernbar und man mag gar nicht mehr aufhören (wir haben auf der ersten Doppelseite einen bekannten Kanon abgedruckt). Zudem fördert das Singen eines Kanons das Gemeinschaftsgefühl: Während bei den meisten mehrstimmigen Stücken eine Stimme die Führung übernimmt und die anderen als „Begleitung“ fungieren, ist der Kanon gleichberechtigte Mehrstimmigkeit. Jeder singt mit eigener Stimme dieselbe Melodie. Mit der Zeit lernt man, sich selbst ebenso wahrzunehmen wie den anderen, der ebenfalls bei seiner Stimme bleibt – und freut sich darüber, gemeinsam ein solches Klangerlebnis geschaffen zu haben.

Buchtipps: Das Kanon-Buch: 400 Kanons aus 8 Jahrhunderten zu allen Gelegenheiten. Schott Verlag, 1999. Frauke Schmitz-Gropengießer: Froh zu sein bedarf es wenig: Kanonlieder. Reclam, 2013.

Schriften beschrieben die Heilkraft der Musik in Form von Urklängen und Rezitationen, im antiken Griechenland war der Heilgesang ein zentrales Element der Medizin und die Kaiser in China hielten sich ein eigenes Orchester, dessen Musik nur zu Heilzwecken eingesetzt wurde und auf ganz bestimmten Tönen und Rhythmen basierte. Ihre Wirkung zeigte sich laut Überlieferung nicht nur körperlich, sondern auch bei bestimmten negativen Gemütszuständen der Herrscher. Heute wissen wir: Gerade bei Depressionen

„Wer musizierende oder singende Kinder beobachtet, der weiß, dass sie lebendig gewordene Freude am Leben sein können.“

Prof. Reinhard Kopiez

und Ängsten kann Musik äußerst hilfreich sein. Das liegt unter anderem daran, dass sie ohne Worte auskommt. Vielen Menschen mit Depressionen fällt es schwer, über das zu sprechen, was sie bedrückt. Musik bietet ein Medium, um sich nonverbal auszudrücken. Überdies kann sie verschüttete Gefühle wieder wachrufen, sodass diese bearbeitet werden können. Sie setzt kreatives Potenzial frei, wir können Rhythmen, Klangfolgen, Instrumente selbst wählen und uns daran ausprobieren. Beruhigende Klänge können darüber hinaus Schmerzen lindern, etwa in der Geburtshilfe, beim Zahnarzt oder bei Migräne. Selbst Kompatienten zeigen Reaktionen auf bestimmte Kompositionen. Eine Studie im Fachblatt „The Lancet“ von August 2015 zeigte zudem, dass Angstgefühle und Schmerzempfinden bei einer Operation geringer waren, wenn die Patienten davor oder währenddessen Musik hörten. Wird bei kleineren Eingriffen mit örtlicher Betäubung fröhliche Musik gespielt, verringert dies bei Patienten die Konzentration des Stresshormons Cortisol im Blut – somit kann die Menge des Narkotikums deutlich reduziert werden.

Singen in der Familie – nicht nur an Weihnachten schön



Singende Krankenhäuser



Um das Wissen über das Heilpotenzial des Singens für kranke Menschen noch stärker zu verbreiten und es auch in Kliniken zu verankern, entstand der *Verein Singende Krankenhäuser e. V.* Die Initiative wurde von Patienten gegründet, die die heilsame Kraft des Singens während ihres Klinikaufenthalts schätzen lernten und diese Erfahrung auch anderen Menschen zuteilwerden lassen wollten. Als gemeinnütziger Verein setzt er sich seit 2009 international für die Verbreitung heilsamer und gesundheitsfördernder Singangebote in Gesundheitseinrichtungen oder auch Selbsthilfegruppen ein. Einrichtungen mit entsprechenden Singangeboten werden als „Singendes Krankenhaus“ oder „Singendes Altersheim“ zertifiziert. Informationen unter www.singende-krankenhaeuser.de

MUSIK FÜHLEN

Noch nicht allzu bekannt ist die sogenannte vibrationale Musik, die vor allem bei Kopf- und Rückenschmerzen, spastischen Störungen und bei Genesungsprozessen erfolgreich eingesetzt wird. Das zugrunde liegende Prinzip ist, dass nicht nur das Hören der Musik, sondern auch ihre Schwingungen äußerst

„Die Musik beruht auf der Harmonie zwischen Himmel und Erde, auf der Übereinstimmung des Trüben und Lichten.“

Lü Bu We, chinesischer Philosoph
(290 v. Chr.)

positive Wirkung auf den Menschen haben. So sind es vor allem die tiefen Frequenzen, die zu einer deutlichen Besserung der Beschwerden führen können. Frequenzen zwischen

30 und 100 Hertz gelten in der vibrationalen Musik als optimal.

Eine ganz besondere Art der Entspannung ist die Klangmassage, bei der man die Töne und Klänge nicht nur hört, sondern auch deutlich spürt. Die Saiten, die sich an der Unterseite der Behandlungsliege befinden, werden vom Therapeuten einfühlsam berührt und zum Schwingen gebracht. Dies überträgt sich durch das Holz auf den liegenden Patienten, sodass dieser in Schwingungen geradezu baden kann. Die obertonreinen Klänge erreichen den ganzen Menschen bis in jede einzelne seiner Zellen. Während sich die Vibrationen wellenförmig im gesamten Körper ausbreiten, werden Muskelverspannungen gelockert und die Durchblutung angeregt. Bestehende Blockaden lösen sich, neue Energie wird freigesetzt – und die Selbstheilungskräfte des Körpers werden angeregt. So dient eine Klangmassage nicht nur der Entspannung, sondern zeigt auch positive Wirkung bei verschiedenen Erkrankungen.



Die Freude am gemeinsamen Musizieren ist im Menschen tief verwurzelt

MUSIK VERBINDET

Musik wirkt aber auch noch auf eine ganz andere Weise: Jeder versteht sie. Unabhängig von Sprache, Ethnie, Kultur oder Religion verbindet Musik die Menschen über alle Grenzen hinweg. So beweist das von *Daniel Barenboim* gegründete *West-Eastern Divan Orchestra*, das zur Hälfte aus palästinensischen und zur anderen Hälfte aus israelischen Musikern besteht, jedes Mal aufs Neue, dass ein friedliches Miteinander im Nahen Osten möglich ist. Der Musikforscher *Karl Adamek* behauptet sogar: „Die volle Entfaltung unserer Singfähigkeit hat mit unserer Zukunftsfähigkeit als Menschen zu tun, mit unserer Fähigkeit zu Mitgefühl, Freundlichkeit, Empathie, Selbstverantwortung und Selbstgenügsamkeit, also entscheidenden Voraussetzungen für ein friedliches Zusammenleben.“ Tatsächlich können Menschen, wenn sie ein Konzert besuchen, egal ob ein Klassik-, ein Rock- oder Popkonzert, wenn sie derselben Musik lauschen, sich dazu bewegen, mitsingen oder mitkatschen, eine besondere Magie spüren, die alle erfasst und für kurze Zeit eins werden lässt.

Hildegard Willms-Beyárd und Doro Bitz-Volkmer

► Literatur

- *Linda Kazani: Singen ist für jeden gesund. Novum pro Verlag, 2017.*
- *Christian Larsen und Julia Schürer: Einfach singen. Die Stimme im Chor entwickeln. Trias Verlag, 2017.*
- *Werner Kraus: Die Heilkraft der Musik: Einführung in die Musiktherapie. C. H. Beck, 2011.*
- *Jonathan und Andi Goldman: Heilsames Summen. Klangmassage für Körper & Seele. Mankau Verlag, 2018.*
- *Peter Hess: Die heilende Kraft der Klangmassage: Entspannen, Stress abbauen, Schmerz lösen mit Klangschalen (inkl. Audio-CD). Irisiana Verlag, 2012.*

Bildquellen: Schott/Musik International, Mainz 1999 (22); istockphoto (24); blend / vario images (25 o.); mauritius images / Tetra Images / Jamie G (25 u.); mauritius images / SuperStock / Richard H. Fox (26); Michele Volkhardt (27); www.plainpicture.com (28)



Dr. Johanna Budwig
– Das Original –

ÖL zum Frühstück!

Genießen Sie mit *Dr. Budwig Omega-3 Zellgold Ölen und Magerquark* täglich eine köstliche, gesunde *Budwig Creme mit lebenswichtigen Fettsäuren*. Fühlen Sie, wie gut es Ihnen bekommt!*



Probieren Sie

mit *Honig ummantelte Leinsamen* als Ergänzung zur *Budwig Creme*. Ab einem Bestellwert von 24,90 EUR erhalten Sie die Sonderedition **100 g Dr. Budwig Linufit Honig als Geschenk!****

GRATIS
Linufit Honig**
Geschenkcode:
djb_natur

* 10 g (1 EL) Dr. Budwig Omega-3 Zellgold Für die Generation 50plus versorgt Sie mit 3,5 g ALA. ALA trägt zur Aufrechterhaltung des normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 2 g ALA ein. Achten Sie auf eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.