



M. M. WARBURG & CO
1798

BEOBACHTUNGEN ZUR ZEIT

No 11



M. M. WARBURG & CO
1798

**Zur heilsamen Wirkung von Musik
– Ein Plädoyer –**

von Hermann Rauhe
April 2010

MUSIK IST GESTALTETE ZEIT

Musik ist Zeitkunst. Sie ist immateriell, basiert auf Zeitproportionen und Schwingungsfrequenzen. Sie beruht auf der kunstvoll gestalteten zeitlichen Folge von Tönen und Klängen, ist also geordnete Zeit.

Sie entspricht nicht der Uhrzeit, die unseren Terminkalender bestimmt, sondern der erlebten Zeit, wie sie im Buch des Predigers der Bibel geschildert wird: „Alles hat seine bestimmte Stunde, jedes Ding unter dem Himmel hat seine Zeit. Geboren werden hat seine Zeit, und Sterben hat seine Zeit. Pflanzen hat seine Zeit, und Ausreißen hat seine Zeit. Töten hat seine Zeit, und Heilen hat seine Zeit. Einreißen hat seine Zeit, und Bauen hat seine Zeit. Weinen hat seine Zeit, und Lachen hat seine Zeit. Klagen hat seine Zeit, und Lachen hat seine Zeit. Umarmen hat seine Zeit, und Sichmeiden hat seine Zeit. Suchen hat seine Zeit, und Verlieren hat seine Zeit. Schweigen hat seine Zeit, und Reden hat seine Zeit. Lieben hat seine Zeit, und Hassen hat seine Zeit. Der Krieg hat seine Zeit, und der Friede hat seine Zeit.“

Musik spiegelt die lebendige Zeit wider, wie der Mensch sie in seinem Leben erfährt. Deshalb ist Musik ein Modell für den Umgang mit der Zeit. Musik beschenkt uns mit dem Erlebnis, Zeit einzuatmen mitten in Zeitdruck und atemlos gewordenem Leben. Mit Musik wird unsere Zeit frei: Sie öffnet Räume und Zeiträume, indem sie unsere innere Zerstreuung konzentriert und unsere Gefühle klärt. Mit ihr können wir uns erholen und werden wieder wir selbst. Erfülltes Leben ist wie gelungene Musik.

RHYTHMUS PRÄGT UNSER LEBEN

Der Mensch ist rhythmisch-musikalisch programmiert. Viele grundlegende Körperfunktionen sind rhythmisch gesteuert. Bestes Beispiel ist das Herz. Der Herzschlag bildet die Grundlage unseres Lebens. Steht diese „Herzuhr“ still, sind wir tot.

Die Funktion unseres Gehirns beruht auf äußerst differenzierten Rhythmen und elektrischen Schwingungen. Die kleinste Veränderung unseres Vorstellungsvermögens, auch Zeitangst und Zeitnot, Traumunruhe oder Beruhigung im Schlaf finden ihren Niederschlag in einer Veränderung der Rhythmen im Gehirn. Die wiederum wirken auf ungezählte andere Regelsysteme unseres Körpers.

Auch das Atmen ist rhythmisch geprägt und genauso lebenswichtig wie der Herzschlag.

Im Atemholen sind zweierlei Gnaden:
Die Luft einziehen, sich ihrer entladen.
Jenes bedrängt, dieses erfrischt;
so wunderbar ist das Leben gemischt.
Du danke Gott, wenn er dich presst,
und dank' ihm, wenn er dich wieder entlässt.
(Goethe, *Westöstlicher Divan*)

ZUR BEDEUTUNG DES SINGENS

Wir wissen, dass Stress oder seelische Probleme sich unmittelbar auf unsere Atmung auswirken. Entspannt fließende Atmung findet sich in natürlicher Weise noch bei Kindern. Im Laufe unserer Sozialisation wird die Verbindung zu unserer natürlichen Atmung allerdings zunehmend beeinträchtigt.

Durch das Singen trainieren wir unsere Atmung, so dass die Atemmuskulatur und das Lungengewebe elastisch bleiben. Aufgrund verstärkter Zwerchfellaktivität kommt es zu einer Anregung und Stimulierung aller Organfunktionen in der Bauchregion. Wir massieren damit die Organe des Bauchbereiches und unser Herz. Das fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden.

Das Atmen im gleichen Rhythmus kann sogar ein Gefühl der Verbundenheit erzeugen und damit zugleich eine soziale Funktion gewinnen. Wir Menschen brauchen Gemeinschaft und Beziehungen, um Sinn und Erfüllung im Leben zu finden. Menschen tendieren mehr dazu, die Aufmerksamkeit auf Symptome und Krankheiten zu richten, wenn sie allein sind, als wenn sie sich in Gemeinschaft mit anderen Menschen befinden.

SINGEN UND DIE „CHEMIE DES GLÜCKS“

Gerade die neuere Forschung hat den engen Zusammenhang zwischen Singen und sozialem Frieden festgestellt. Das liegt u.a. daran, dass beim Singen bestimmte Hormone ausgeschüttet werden, die die Bindungsfähigkeit und damit die Sozialtauglichkeit des Menschen fördern: z.B. löst Oxytocin als „Mutterinstinkthormon“ fürsorgliche Impulse und Liebesgefühle aus. Das „Schmuse“-Hormon veranlasst die Entstehung tiefer Gefühle als Basis für Liebe und Treue. Es schafft die Voraussetzungen dafür, dass enge Bindungen zwischen Menschen entstehen und erhalten bleiben. Es gibt uns das Gefühl, ruhig, entspannt, zufrieden und voller Zutrauen zu sein. Für unseren Zusammenhang ist wichtig, dass das Singen und Musizieren, aber auch das aktive Musikhören zu einer erhöhten Produktion dieses Hormons führen.

Besonders beim Singen in Chören wird deutlich, dass bei Menschen, die zusammen singen, im wahrsten Sinne des Wortes die „Chemie“ stimmt und sich nicht zuletzt aus hormonellen Gründen eine Atmosphäre von Vertrauen und Geborgenheit entwickelt. Menschen, die gerne singen, wissen um die glücksteigernde Wirkung gemeinsamen Singens.

Dabei wird nicht nur das Hormon Oxytocin verstärkt ausgeschüttet, sondern auch Serotonin, das unsere Stimmung aufhellt und – wie Oxytocin – innere Ruhe, Zufriedenheit und Gelassenheit vermittelt. In höherer Konzentration führt Serotonin sogar zu einem regelrechten Hochgefühl und zur Euphorie.

Ein anderes Hormon, das Noradrenalin, wirkt als Motivator und Antidepressivum. Es verschafft uns die Motivation, aktiv zu werden, ruft positive Gefühle in uns hervor, treibt uns zum Erleben erfreulicher Dinge an, macht uns leistungsfähiger und erhöht unsere Chancen auf Erfolgserlebnisse. Der Musikpsychologe Thomas Biegl konnte eine fast 80%ige Steigerung der Produktion von Noradrenalin beim Singen nachweisen.

Intensives Singen und Musizieren schaffen eine hormonelle Basis zur Stärkung von Liebe, Fürsorge und sozialer Verbundenheit zwischen Menschen.

Da Singen in hohem Maße glücklich stimmt, verstärken sich in sozialen Gruppen solche positiv geprägten Erlebnisse und verankern sich tief im emotionalen Gedächtnis. Dadurch wird die Bindung einer Gruppe intensiviert.

MUSIK PRÄGT UNSER LEBEN VON ANFANG AN

Höre, so wird deine Seele leben“ heißt es beim Propheten Jesaja. Das Hören ist der spirituellste unserer Sinne. Deshalb erhalten die großen Bücher der Weisheit in vielen Religionen unzählige Höraufforderungen: Sie alle unterstreichen die herausragende Bedeutung des Hörens. Allein in den fünf Büchern Mose der Bibel kommt der Begriff einundneunzig Mal vor. Die meisten intensiven seelischen Beziehungen zwischen Menschen verlaufen über das sensible, geduldige und einfühlsame Hören:

Wir sind „ganz Ohr“, wie im Mutterleib, wo wir bereits viereinhalb Monate vor der Geburt mit dem schon dann voll ausgebildeten Hörorgan (der Cochlea) den Herzschlag, den Atem und die Stimme der Mutter als prägendes Urerlebnis empfinden. Dieses pränatale akustische Umfeld vermittelt dem Ungeborenen Gefühle von Schutz, Sicherheit und Geborgenheit.

Auch nach der Geburt gibt es eine enge musikalische Beziehung zwischen dem Kind und der Mutter. Der Säugling zeigt seine Befindlichkeit körper-

lich und emotional durch Vokalisationen. Die Mütter, aber auch Väter sind intuitiv in der Lage, diese Signale zu verstehen und zu interpretieren. Die Eltern reagieren mit eigenen Vokalisationen. Dadurch entsteht ein intensiver Austauschprozess, den der Musikpsychologe Heiner Gembris erläutert: „Diese primäre präverbale Kommunikation zwischen dem Kind und seinen Bezugspersonen wird auch als ‚Ammensprache‘, ‚Babytalk‘ oder ‚Motherese‘ bezeichnet. Die nonverbalen Vokalisationen basieren wesentlich auf Mitteln wie musischer Kontur, Rhythmus, Klangfarbe, Tempo, Tonhöhe und Intensität, die zugleich auch musikalische Ausdrucksmittel sind. Der Gebrauch dieser Parameter ist offenbar in intrinsischer Weise durch das Gehirn determiniert, angeboren und für die Entwicklung des Menschen notwendig.“

Das Gelingen dieses frühen Dialogs zwischen Bezugsperson und Kind trägt wesentlich zur Ausbildung und Entwicklung der Persönlichkeit und zur Regulation von Emotionen und Affekten beim Kind bei. Je intensiver dieser frühe musikalische Dialog gelingt, desto besser entwickelt sich auch insgesamt die affektive Kommunikation, die für die weitere Entwicklung des Kindes eine wichtige Rolle spielt.

Damit Säuglinge diesen frühen Dialog gut führen können, haben sie genetische Anlagen mitbekommen und erwerben viele musikalische Kompetenzen schon im Mutterleib. Der Medizinprofessor Manfred Spitzer fasst die musikalischen Fähigkeiten von Säuglingen auf Grund vieler Untersuchungen zusammen: „Der Säugling ist bereits mit wenigen Monaten ausgesprochen musikalisch. Er erkennt Gruppen, Rhythmen, kann Dur-Dreiklänge von anderen Dreiklängen unterscheiden, erkennt die Kontur einer Melodie und hat sogar schon rudimentär den Quintenzirkel auf der Pfanne! Dies wahrscheinlich deshalb, weil er Quinten (nach der Oktave) in den Obertönen der harmonischen Stimmungen hört und damit Verbindungen von Frequenzen internalisiert.“

Für die Entwicklung des heranwachsenden Kindes sind musikalische Erlebnisse von großer Bedeutung. Inzwischen wissen wir, dass Musikerfahrungen sowohl die Intelligenz als auch die soziale Kompetenz fördern.

Musik spielt im Leben eine wichtige Rolle. Wir verwenden Musik, um wesentliche Markierungspunkte zu umrahmen wie Taufen, Weihnachten, Geburtstage, Kommunion, Konfirmation und Heirat bis zur Beerdigung. Musik dient als Ausdruck unterschiedlicher Erfahrungen und Lebensphasen. Liebeslieder, Gemeinschaftslieder, Lieder über den Tod, die Einsamkeit, die Jugend und das Alter drücken das innere Erleben der Menschen aus.

Jeder Mensch macht im Laufe seines Lebens unterschiedliche Erfahrungen mit seiner ganz persönlichen Musik. So kann ein und dasselbe Musikstück für einen Menschen mit höchstem Glück verbunden sein und für einen anderen mit tiefstem Liebeskummer und Verlust. Musik zieht sich wie ein roter Faden durch das Leben eines jeden Menschen.

Der Musik kommt im Leben des Menschen ein steigender Stellenwert zu, besonders im Hinblick auf die bevorstehenden ökonomischen, ökologischen und gesellschaftlichen Probleme.

Da sich Musik an den ganzen Menschen wendet, wirkt sie der wachsenden Spaltung von Geist, Seele und Körper sowie einer Desintegration der Persönlichkeit entgegen, die durch die rasante Weiterentwicklung der Technologie noch mehr zunehmen wird.

Musik vermag den Menschen mit sich selbst und mit anderen zu versöhnen, seine innere Gespaltenheit zu überwinden. Deshalb kann Musik das Verhältnis des Menschen zu sich selbst und zu anderen normalisieren und stabilisieren.

Musik vermag psychische und soziale Konflikte zu lösen und dadurch Frieden zu wahren und zu stiften. Daher ist es eine Überlebensfrage für unsere moderne Industriegesellschaft, ob die Musik von den Verantwortlichen in der Kultur- und Bildungspolitik so gefördert wird, dass sie diese wichtige Rolle übernehmen kann.

Die besondere Bedeutung der Musik für den Menschen lässt sich wissenschaftlich begründen: Die anthropologische, von sozialen Gegebenheiten unabhängige, in der Schöpfung des Menschen begründete Bedeutung der Musik lässt sich einerseits aus der Geschichte der Menschheit (der Phylogenese) und andererseits aus der Entwicklung des einzelnen Menschen (der Ontogenese) ableiten. Sowohl Phylogenese als auch Ontogenese sind ohne akustisch-musikalische Ereignisse und Bedingungen nicht möglich: Für beide ist Musik ein unverzichtbares Moment, wie die Verhaltensforschung, Kultur-anthropologie und Ethnologie übereinstimmend feststellen.

Die existentielle Bedeutung der Musik für unsere Gesellschaft und Umwelt, also ihre sozioökologische Funktion, hängt mit der Phylogenese, der Geschichte der Menschheit, zusammen. Denn es ist historisch nachweisbar, dass es in der uns bekannten Menschheitsgeschichte keine Gesellschaft ohne Musik gegeben hat.

Musik gehört zur lebensnotwendigen kulturellen Umwelt und trägt zur Erhaltung oder Wiederherstellung des ökologischen Gleichgewichts bei. Georg Picht, der Bildungs- und Umweltforscher, begründet dies in seinem Aufsatz „Wozu braucht die Gesellschaft Musik?“ so: „Zu der biologisch geprägten natürlichen artspezifischen Umwelt des Tieres tritt bei Menschen eine Umwelt, die entscheidend durch die von ihm selbst geschaffene lebensnotwendige Kultursphäre, die so genannte „zweite Natur“, bestimmt wird. Die Kultur ist zur „natürlichen“ Lebensbedingung des Menschen geworden. Zum Beispiel füllt sie die „ökologische Nische“ aus, die besonders in Großstädten durch die Zerstörung der natürlichen Landschaft mit ihrem ökologischen Gleichgewicht entsteht.“

Die psychoanalytische Bedeutung der Musik im Sinne der Theorie Sigmund Freuds hat Friedrich Klausmeier in seinem Buch „Die Lust, sich musikalisch auszudrücken“ (1978) dargelegt: Er bezieht sich dabei auf Verhaltensweisen des neugeborenen Kindes in den ersten Lebensmonaten. Nach Klausmeier vermag der Mensch mit Hilfe des Singens und Musizierens seine „Triebre-

gungen zu gestalten“ und seine „Gefühlspotentiale auszudrücken“. Dadurch erfüllt Musik eine ganz elementare und unverzichtbare anthropologische Funktion. Ohne Musik verliert der Mensch sein physisches Gleichgewicht und seine psychosomatische Harmonie.

„Musik ist der intensivste emotionale Ausdruck, den sich Menschen in ihrer Kultur geschaffen haben“, formuliert Friedrich Klausmeier: „Der Wunsch oder Trieb, sich emotional auszudrücken, ist zu allen Zeiten gleich. Wenn aber der Mensch einen Teil seiner Aktivitäten an technische Apparate delegiert, mindert sich seine Aktivität, und damit verkümmert auch seine Möglichkeit zu emotionalem Ausdruck. Sein Verhalten gerät dann aus der Balance, weil die Gefühle nicht mehr herausgelassen werden können und damit der Ausdruckswunsch dauerhaft verdrängt werden muss. Was aber wird aus den Menschen und aus der Gesellschaft, wenn der zentrale Gefühlsbereich ständig mehr und mehr unterdrückt wird? Stirbt das Menschliche, werden die Affekte erstickt werden? Oder explodiert der Triebdruck dann und wann in Ausbrüchen der Aggressionslust und der Zerstörung? Muss nicht gerade in einer bis zur Lebensfeindlichkeit durchtechnisierten Welt die Musik wiederentdeckt und weiterentwickelt werden als Quelle der humanen Selbstverwirklichung und als Chance zur Einübung sozialer Harmonie?“ (Klausmeier).

Die verhaltenswissenschaftliche Bedeutung des Instrumentalspiels leitet Klausmeier aus dem elementaren Bewegungsbedürfnis des Menschen ab, das bei frühen Kulturen, aber auch bei Kindern deutlich zu beobachten ist. Bewegungen begleiten das Singen. Und diese Bewegungen werden durch rhythmisches Klatschen und Stampfen und später durch Geräusch- und Schlaginstrumente akustisch unterstrichen. Daraus entwickeln sich die Bewegungen des Instrumentalspiels, die Klausmeier als Ausdruck eines mehr oder weniger differenzierten und spezialisierten, durch seine Abläufe normierten Bewegungsbedürfnisses interpretiert. „Dies wird beim Blasinstrument zentral durch Atemführung ausgelebt, beim Streichinstrument durch Bewegung der Extremitäten, die beim Orgelspiel extrem koordiniert werden.“

Klausmeier bezeichnet den „Wunsch nach Ausdruck“ als „Energiequelle für das Instrumentalspiel“. Sie entstammt einem Übermaß an Triebenergie, das nicht anderweitig abgeführt wird. Die Triebenergie geht aber nicht unmittelbar, sondern als Ich-Leistung in das Instrumentalspiel ein.

Friedrich Klausmeier und Christoph Richter haben die Erkenntnisse der Spieltheorie auf den Musikbereich angewendet: Spiel ist eine beim Menschen wie auch bei vielen Tiergattungen existente vorsoziale, d.h. allgemein menschliche, anthropologische Gegebenheit: „Das Spielen ist ein wichtiges Element in jeder Kultur“, angesiedelt in einem Raum, frei von zweckgebundenen Handlungen. „Es bindet unausgelebte Triebenergien – oder von der Person her interpretiert: Das Spiel gibt ihr die Möglichkeit, unerfüllte Wünsche außerhalb der sozialen Realität auszudrücken, ohne wesentliche soziale Konflikte befürchten zu müssen, da anderenfalls aus Spiel Ernst wird.

Alles Spiel ist grundsätzlich lustvoll und, auf Grund des abgegrenzten Spielraumes, auch fantasievoll und bedarf der Bewegung, die real oder fantasiert ablaufen kann. Dem Instrumentalspiel kommt als zentrales, viele Spielformen integrierendes Spiel eine zentrale Rolle zu, wobei Körperbewegung, Geschicklichkeit und Wiederholbarkeit wichtige Spielelemente abgeben. Daraus kann man folgen, dass die Motivation des Instrumentalspiels wie die des Singens auf allgemein menschlichen Gegebenheiten beruht.

Christoph Richter versucht in seinem Buch „Musik als Spiel. Orientierung des Musikunterrichts an einem fachübergreifenden Begriff“ durch Spiel das Phänomen Musik zu veranschaulichen. Damit liefert er einen neuen Ansatz für eine interdisziplinär begründete Argumentation, welchen Beitrag Musik im Rahmen der allgemeinen Erziehung des Menschen leisten kann.

MUSIK GEHT UNTER DIE HAUT

Die besonders intensive, unausweichliche Wirkung von Musik beruht auch darauf, dass unser Gehör eine wichtige Überlebensfunktion für

den Menschen hat. Deshalb sind die Ohren ständig auf Empfang geschaltet. Die Augen können wir schließen, die Ohren wegen fehlender „Ohrenlider“ nicht. Töne, Geräusche und akustische Signale erfassen uns intensiv und unmittelbar, damit wir uns bei Gefahr schnell orientieren können. In Bruchteilen einer Sekunde erkennen wir, ob eine Gefahr von links oder von rechts kommt. Dies ist genauso überlebenswichtig wie die angeborene Fähigkeit, dem Klang einer Stimme entnehmen zu können, ob ein Mensch uns freundlich gesonnen ist oder hinter seinem Rücken eine Keule verborgen hält, mit der er uns erschlagen will.

Aus Überlebensgründen laufen die durch Höreindrücke bewirkten vegetativen und emotionalen Vorgänge sehr schnell und unwillkürlich ab: Bevor uns ein Höreindruck bewusst wird, reagiert unser Organismus in einer Vielzahl von Anpassungsprozessen spontan auf die akustischen Signale, lange bevor der Mensch die Qualität und Bedeutung dieser Höreindrücke bewertet hat.

Die Wirkung der Höreindrücke und damit auch der Musik erfolgt über das vegetative Nervensystem, das man auch als „autonomes Nervensystem“ bezeichnen könnte. Dieses wird über zwei Hauptäste gesteuert, den Sympathikus und den Parasympathikus. Sie regulieren alle wesentlichen Anpassungsprozesse unseres Körpers an sich verändernde Umweltbedingungen.

Der Sympathikus hat die Aufgabe, uns zu mobilisieren und handlungsfähig zu machen. So werden wir fit für Notfälle und handeln entweder durch Kampf (Angriff) oder Flucht. Der Parasympathikus hat die entgegengesetzte Aufgabe: Er leitet eine Vielzahl entspannender Wirkungen ein, die den Körper auf Erholung und Regeneration programmieren. Wichtig für die seelische und körperliche Gesundheit ist ein harmonisches Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus.

In unserer modernen Leistungsgesellschaft verhalten sich Menschen oft so, dass sie fast ständig „Gas geben“ und kaum noch abbremsen. Sie stehen quasi unter „Dauerstrom“. In dieser Situation werden sowohl das Nervensystem als auch

der Hormonhaushalt permanent aktiviert. Dies führt auf die Dauer zu Schäden im Organismus. Unser Immunsystem wird angegriffen, und wir werden anfälliger für Infekte, Magengeschwüre, Bluthochdruck und Herzinfarkt.

Auch die permanente Beschallung mit Lärm und Musik, die uns wie eine unentrinnbare „akustische Glocke“ umgeben, führt ebenso zu einer dauerhaften vegetativen Belastung unseres Organismus. Die Musikberieselung in fast allen öffentlichen Räumen wie Kaufhäusern, Warteräumen, Restaurants, Schwimmhallen führt ebenfalls zum Verlust der Stille und zur Abstumpfung unseres Gehörs.

Forscher und Musikpädagogen wie der Kanadier Murray Schafer oder der Schweizer Urs Frauchiger sprechen deshalb von der „musikalischen Umweltverschmutzung“. Deshalb ist es von größter Bedeutung für unsere Gesundheit, uns davor zu schützen und wieder ein psychophysisches Gleichgewicht herzustellen. Dazu verhilft intensives Singen und Musizieren. Denn dies wirkt direkt über das limbische System, den Hypothalamus und den Hirnstamm auf das vegetative Nervensystem.

DAS MUSIKERLEBNIS IM LICHT DER MEDIZINISCHEN WIRKUNGSFORSCHUNG

Der Mediziner und Musikwirkungsforscher Gerhart Harrer, Direktor der universitären Landesnervenlinik Salzburg, hat in seinem Polygraphischen Laboratorium systematisch untersucht, wie Versuchspersonen auf Musik reagieren. Er hat die verschiedensten Parameter der körperlichen Reaktion gemessen, wie z.B. EKG, EEG, EMG, Blutdruck, Pulsfrequenz, Atemtiefe und Atemfrequenz usw., diese vielfältigen Reaktionen in einer „Reaktionspartitur“ aufgezeichnet und der Musikpartitur gegenübergestellt. Auf diese Weise hat er versucht, „das Musikerlebnis im Griff des naturwissenschaftlichen Experiments“ zu erfassen und zu beschreiben. Er stellte fest, dass die Wirkung beim aktiven Musizieren sehr viel größer ist als beim rezeptiven Musikerleben, das bei den polygraphischen Untersuchungen im Mittelpunkt

stand. Die Medizinprofessoren Gerald Hüther und Manfred Spitzer gelangten zu ähnlichen Ergebnissen.

Hans-Helmut Decker-Voigt, Direktor des von mir eingerichteten Instituts für Musiktherapie der Hochschule für Musik und Theater Hamburg, unterscheidet zwischen antriebsfördernder (ergotroper) und entspannender (trophotroper) Wirkung von Musik, deren konkrete Reaktionen er systematisch erfasst und beschrieben hat.

Er und Wolfgang Bossinger gelangen zum Ergebnis, dass die vegetative Wirkung von Musik auch durch eigene Erwartungen, Einstellungen, lebensgeschichtliche Erfahrungen und individuelle musikalische Sozialisation geprägt wird. Dieses Ergebnis fand ich in den Untersuchungen zur antriebsfördernden Wirkung von Musik in der neurologischen Rehabilitation von Schlaganfällen bestätigt, die ich zusammen mit dem Neurologen und Psychiater Robert-Ch. Behrend im Allgemeinen Krankenhaus Hamburg-Harburg und in der Reha-Klinik Bad Bevensen durchführte und in dem Standardwerk „Musik hilft heilen“, 1993, darstellte.

„Singen kann unseren Körper und unsere Seele auf ganz natürliche und sanfte Art beruhigen und eine Entspannungsreaktion hervorrufen“, stellt der Stressexperte Herbert Benson in seinen Untersuchungen mit Tausenden von Patienten fest. Er erfasst systematisch all die Störungen und Zustände, die durch regelmäßiges, entspannendes Singen gebessert werden können, z.B. Angina Pectoris, Herzrhythmusstörungen, Schwindel, Bluthochdruck, Schlafstörungen, Kopfschmerzen etc. Dies macht deutlich, dass regelmäßiges entspannendes Singen oder „Intonieren“ von Klängen gesundheitsfördernd ist.

Allerdings gilt für den Einsatz von Musik als Heilmittel das, was bei der Anwendung aller therapeutischen Maßnahmen beachtet werden muss: Die richtige Wahl und die angemessene Dosierung. Das falsche Medikament in falscher Dosierung kann schädliche Folgen haben.

Dass Musik durchaus auch einschneidende Wirkungen auf den Menschen haben kann, ist eine Tatsache, über die Gerhart Harrer berichtet: Im alten China galt als schlimmste Form der Vollstreckung eines Todesurteils der Tod durch Musik.

Verbindung durch gemeinsames Singen, wurde z.B. im Nationalsozialismus systematisch missbraucht. Das führte bei Adorno zur generellen Verurteilung des gemeinschaftlichen Singens (Kritik des Musikanten, 1956). Diese Einstellung wurde von vielen Pädagogen vor allem der 68er-Generation übernommen und führte zu einer Abkehr vom Singen (H. Rauhe, Singen als Sprache der Seele, 2001).

Deshalb gründeten Karl Adamek und ich 1998 unter der Schirmherrschaft von Lord Yehudi Menuhin das Internationale Netzwerk zur Förderung der Alltagskultur des Singens „Il Canto del Mondo“ und initiierten verschiedene Projekte zur Förderung des Singens auf verschiedensten Ebenen, wie z.B. „Canto elementar“.

MUSIK FÖRDERT DIE GESAMTE PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Es gibt eine Reihe von Studien der musikpädagogischen Forschung in Deutschland, der Schweiz, Österreich und den USA: Sie alle belegen, dass erweiterter Musikunterricht eine Vielzahl positiver Auswirkungen für Schüler hat und die Intelligenz fördert. Gemeint ist der lebendige Unterricht in Verbindung mit Singen und dem Erlernen von Instrumentalspiel, dem gemeinsamen Singen und Musizieren in den Klassen.

Der Musikpädagoge Hans Günther Bastian konnte in seiner sechsjährigen Langzeitstudie belegen, dass an musikbetonten Schulen die Zahl ausgegrenzter Schüler geringer und die Intelligenz höher ist als in Vergleichsgruppen. Studien in anderen Ländern zeigen entsprechende Ergebnisse.

Besonders wichtig ist, dass auch sozial benachteiligte Kinder, die wenig in ihrer kognitiven Entwicklung gefördert wurden, deutlich von erweitertem Musikunterricht profitieren. Damit erhalten sie eine echte Chance: Musik und Musizieren hilft, geistige Leistungen ganzheitlich und systematisch zu fördern. In diesem Zusammenhang ist interessant, dass in Finnland, das in der Pisastudie optimal abschnitt, alle Grundschulkinder ein Musikinstrument erlernen.

Auch die umfassenden wissenschaftlichen Untersuchungen von Dr. Thomas Blank von der Universität Münster und Dr. Karl Adamek, Vorstand von Il Canto del Mondo, haben gezeigt, dass Singen der Entwicklung von Kindern auf allen Ebenen gut tut. Singen fördert neben vielem anderen vor allem lebenswichtige Grundhaltungen wie Zuversicht, Friedfertigkeit und optimistische Lebenshaltung.

Deshalb sollen Kinder von früh an lernen, dass sie ihre Gefühle aus der Tiefe ihrer Seele singend positiv gestalten können. Singen als Selbstzweck fördert nachweislich die Herausbildung von Liebe und Mitgefühl: Dies kann vielfältig dazu beitragen, dass der Mensch nicht in den Abwärtsspiralen der Selbstzerstörung versinkt.

Menschen, die in ihrem Alltag zur eigenen Erbauung singen, sind physisch und psychisch gesünder, denn Singen aktiviert – wie oben dargestellt – die innere Hausapotheke über die Anregung der Produktion zahlreicher lebensfördernder Botenstoffe im Gehirn sowie über die Ankurbelung körpereigener Widerstandskräfte.

Singen macht nicht nur konstruktiver in der Lebenshaltung und Lebensgestaltung, sondern auch psychisch widerstandsfähiger: angesichts der Gegenwarts- und Zukunftsherausforderungen eine wichtige Qualität für unsere Kinder!

SINGEN IST DIE BESTE LEBENSHILFE

Singen kann für jedes Kind eine wirkungsvolle und vielfältige Hilfe für gelingendes Leben sein. Gemeinsames Singen fördert auch eine grundlegend wichtige Erfahrung für das gesunde Heranwachsen von Kindern: dass sie als Menschen zuerst um ihrer selbst willen da sind und geliebt werden und nicht zuerst wegen irgendeiner Leistung.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO sieht die emotionale Verarmung und den wachsenden Mangel an Empathiefähigkeit der Kinder weltweit als eines der größten Probleme an. Deshalb gewinnt das Singen eine herausragende Bedeutung. Singen ist also keine überflüssige Verzierung, sondern wichtiges Gestaltungsmittel für gelingendes Leben.

Eine Gesellschaft, die ihren Kindern das Singen als Lebensart vermittelt, ist zukunftstauglicher. Darum müssen Wege gefunden werden, allen Kindern in Deutschland das Singen nahezubringen. Dies geschieht insbesondere bei Kindergarten- und Grundschulkindern spielerisch und im lebendigen Zusammenhang: Die Kinder lernen das Singen am besten von liebevollen Menschen, die selbst von ganzem Herzen singen.

Insofern liegt es nahe, die ältere Generation einzubeziehen, denn sie ist noch mit dem Singen als Alltagskultur aufgewachsen, vor allem auch mit den traditionellen deutschen Liedern: Dies sind die Lieder ihrer Kindheit, die ältere Menschen den Kindern am besten vermitteln und vererben können.

In Schulklassen, in denen vermehrt gesungen und musiziert wird, steigt die gegenseitige Akzeptanz: Ablehnungserfahrungen und Ausgrenzungen nehmen rapide ab. In einer Vergleichsstudie zum Risikoverhalten Jugendlicher zeigten sich bei musik- und kunstaktiven Jugendlichen ein geringerer Alkoholkonsum, geringere Gewaltbereitschaft, besseres Ernährungsverhalten und Gesundheitsbewusstsein als bei Vergleichsgruppen, die sich nicht mit Musik und Kunst beschäftigten.

Aktivitäten wie Musik und Kunst vor allem auch bei bildungsfernen Jugendlichen zu unterstützen ist also auf Grund der vorliegenden Forschungsergebnisse ein dringend notwendiges und lohnendes Unterfangen zum Wohle der künftigen Generationen, eine der besten Formen von Bildungs-, Gesundheits- und Sozialpolitik.

Aus den dargestellten Erkenntnissen heraus ergibt sich die Notwendigkeit, vielfältige Projekte und Programme zu initiieren oder vorhandene zu unterstützen, die das Singen von Kindern, vor allem im Säuglings- und Kindergartenalter, fördern. Canto elementar ist ein erfolgreiches Projekt, das beispielhaft erwähnt werden soll.

Dieses Singpatenkonzept erlaubt es, den Kindergartenkindern das Singen kindgerecht in einer großfamiliären Atmosphäre wie von selbst durch Dabeisein zu vermitteln. Die Singpaten – ältere Menschen, die zumeist auch lange Chorerfahrung haben – kommen jeweils in einer Gruppe von etwa acht Personen in den Kindergarten. Sie sitzen zwischen den Kindern, die schnell Zutrauen fassen und ihnen näher rücken: So entsteht ein nahes, klangförderliches Beieinander, das alle Beteiligten genießen. Ziel ist, dass alle Kinder ohne Angst ihre Töne probieren können und das Singen spielerisch und mit Freude entdecken. Wie Kleinkinder Sprechen lernen, indem man mit ihnen spricht, lernen sie Singen, indem man mit ihnen singt.

Es ist dringend notwendig, die Richtlinien für die Ausbildung von Erzieherinnen, Erziehern und Grundschulpädagogen dahingehend zu ändern, dass die ehemals gestrichene musikalische Ausbildung wieder zum Pflichtprogramm gehört und ein besonderer Schwerpunkt auf der Vermittlung solcher Fähigkeiten liegt, die die Pädagogen in die Lage versetzen, Kinder für das Singen zu begeistern und den pädagogischen Alltag durch Singen zu musikalisieren.

Abschließend möchte ich auf das Vermächtnis des bedeutenden Musikers und Friedensbotschafters Lord Yehudi Menuhin hinweisen, das er als Schirmherr für Il Canto del Mondo, das internationale Netzwerk zur Förderung der All-

tagskultur des Singens, 1999 formuliert hat. Hier wird die große Bedeutung des Singens für die Erhaltung und Förderung des Friedens deutlich:

SINGEN – SPRACHE DER SEELE

Das Singen ist die eigentliche Muttersprache aller Menschen: Denn sie ist die natürlichste und einfachste Weise, in der wir ungeteilt da sind und uns ganz mitteilen können – mit allen unseren Erfahrungen, Empfindungen und Hoffnungen. Das Singen ist zuerst der innere Tanz des Atmens, der Seele, aber es kann auch unsere Körper aus jeglicher Erstarrung ins Tanzen befreien und uns den Rhythmus des Lebens lehren. Das Singen entfaltet sich in dem Maße, wie es aus dem Lauschen, dem achtsamen Hören erwächst. Singend können wir uns darin verfeinern, unsere Mitmenschen und unsere Mitwelt zu erhören. Immer geht uns der Gesang eines Menschen unmittelbar an, wächst ein Verstehen, Teilhaben und Begreifen über alle Begriffe hinaus. Das ist m.E. nur möglich, weil im Singen sich das menschliche Doppelwesen offenbart: Singen gehört fraglos zur Natur des Menschen, so dass es gleichsam keine menschliche Kultur gibt, in der nicht gesungen würde. In einer Zeit, in der die natürlichen und geistig-seelischen Vermögen der Menschen immer mehr zu verkümmern scheinen, so dass möglicherweise unsere Zukunft überhaupt bedroht ist, brauchen wir notwendig alle nur möglichen Quellen der Besinnung, die uns offen stehen. Singen birgt nun unvergleichlich das noch schlummernde Potential in sich, wirklich eine Universalsprache aller Menschen werden zu können: Im Singen offenbart sich der gesamte Sinn und Sinnenreichtum der Völker..., denn Singen macht, wie nichts anderes, die direkte Verständigung der Herzen über alle kulturellen Grenzen hinweg möglich... Wenn wir Menschen uns selbst als Klangkörper, als Musikinstrument in der Sinfonie der Schöpfung begreifen und uns durch Singen immer wieder aufs Neue befrieden lernen, dann können womöglich – mit unserer eigenen Gesundung – durch die Musik einhergehend – auch die durch uns verursachten Verwundungen der Erde heilen... Alle unsere Erfahrung und all unser Wissen sprechen dafür, dass es so sein kann. Auf diesem Wege können wir Menschen die Kraft entwickeln, individuell von innen nach außen

und gesellschaftlich von unten nach oben neue Strukturen zu bauen und zu erhalten, die den lebendigen Frieden wachsen lassen und schützen... Wenn einer aus seiner Seele singt, heilt er zugleich seine innere Welt. Wenn alle aus ihrer Seele singen und einzeln in der Musik, heilen sie zugleich auch die äußere Welt.“ (Yehudi Menuhin, 1999)

Zusammenfassend kann man die Wirkung von Musik auf den Menschen in folgenden Punkten nachweisen:

1. Konzentriertes Hineinversetzen und ganzheitliches Nachvollziehen von Musik, identifizierendes Musikhören und hingebungsvolles Musikerleben vermögen die allgemeine Wahrnehmungs- und Erlebnisfähigkeit zu entfalten, Spannungen und Angst abzubauen, psychisch zu entlasten und Gefühle der Geborgenheit zu vermitteln.
2. Singen, Musizieren und Improvisieren regen die Fantasie an, fördern die Kreativität und Persönlichkeitsentfaltung, indem der Mensch im Spiel seiner Individualität spontanen Ausdruck verleihen kann.
3. Intensives, bewusstes ganzheitliches Hören oder Musizieren kann Konzentrationsschwächen und Lernhemmungen beseitigen, Unsicherheit, Nervosität, Depressionen, Aggressionen und Frustrationen abbauen, emotionale Sicherheit und Selbstwertgefühl steigern, Mitteilungsbereitschaft und -fähigkeit (Kommunikation) fördern (z.B. bei autistischen und verhaltensgestörten Kindern).
4. Sinnvoller Umgang mit entsprechenden Rhythmen, Klängen und melodischen Strukturen kann die Herz- und Kreislauffähigkeit harmonisieren und weitere vegetative Körperfunktionen positiv beeinflussen.
5. Musik kann als Mittel der Antriebsförderung Gesunde motivieren und zur Heilung Kranker beitragen, z.B. im Rahmen neurologischer Rehabilitation von Schlaganfallpatienten, wie klinische Versuche zeigten.

6. Musik vermag die Lebensfreude zu steigern, Trost zu spenden, Einsamkeit zu überwinden, Kommunikation zu stiften, Gemeinschaft und Solidarität zu fördern.
7. Intensiver Umgang mit Musik kann unter bestimmten Bedingungen Intelligenz, Denkfähigkeit und Erkenntnisvermögen steigern und die Einheit von Denken, Fühlen und Handeln herstellen.

So widersprüchlich das klingen mag, der Mensch muss erst von der Musik, d.h. ihrer massenhaften unbewussten und unkritischen Rezeption, befreit werden, um den rechten Weg zu ihr, d.h. den aktiven, bewussten, gestaltenden Umgang zur Musik finden zu können.

Musik kann also als ambivalentes Phänomen je nach Einsatz und Verwendung Hilfe oder Bedrohung bringen. Diesen dialektischen Zusammenhang klar zu erkennen, ist eine der wichtigsten Aufgaben der Musikvermittlung, Musikerziehung und Musikpflege.

Prof. Dr. Dr. h.c. **Hermann Rauhe**, em. Ordinarius der Universität Hamburg, Ehrenpräsident der Hochschule für Musik und Theater Hamburg, lehrte 44 Jahre lang Musikwissenschaft und Musikpädagogik an dieser Hochschule, die er von 1978 bis 2004 als dienstältester Hochschulpräsident Deutschlands leitete und prägte. Seine über 300 Publikationen bewegen sich im Netzwerk von Wissenschaft und Praxis, wobei die Frage der Bedeutung und Wirkung von Musik als Gegenstand verschiedenster Wissenschaften im Mittelpunkt stand.

Wegweisend waren seine Untersuchungen zur Wirkung von Musik in der neurologischen Rehabilitation von Schlaganfällen, die er zusammen mit dem Neurologen und Psychiater Prof. Dr. Robert-Charles Behrend seit 1976 durchführte.

Für seine Verdienste um die Entwicklung der Musiktherapie als Hochschulfach erhielt er verschiedene Auszeichnungen, u.a. die MEDICA-Verdienstplakette der Deutschen Gesellschaft für Interdisziplinäre Medizin und die Ehrendoktorwürde der European Graduate School (EGS) in Brig/Wallis/Schweiz. Rauhe ist Gründungs- und Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Präventivmedizin und Präventionsmanagement.

Seine eigene Hochschule verlieh ihm 2004 bei seinem Ausscheiden als Präsident die Ehrendoktorwürde und ernannte ihn zum Ehrenpräsidenten. In dieser Funktion ist er nach wie vor ehrenamtlich an der Hochschule als Netzwerker tätig.

Als Präsident von „Il Canto del Mondo“, dem Internationalen Netzwerk zur Förderung der Alltagskultur des Singens (Schirmherr Yehudi Menuhin), bemüht er sich um die Förderung des Singens auf allen Ebenen und in allen Generationen. Als Gründungspräsident und Kuratoriumsvorsitzender der gemeinnützigen Einrichtung für aktive Menschen ab 50 NEW GENERATION setzt er sich für eine kreative Gestaltung der dritten Lebensphase ein.

Hermann Rauhe ist Vorstandsvorsitzender der Hamburger Symphoniker und Ehrenbotschafter des Schleswig-Holstein Musikfestivals. Außerdem wirkt er als Vorstand oder Kurator zahlreicher Stiftungen. Er ist Ehrenmitglied des Deutschen Musikrats, Träger der Brahmsmedaille 2004 und des Bundesverdienstkreuzes 1. Klasse.



M. M. WARBURG & CO

1798

