

Musik, die die Seele berührt¹

Wolfgang Mahns

¹ Vortrag im Musikcafé Jevenstedt 31. Januar 2016

1. Einleitung

Musik ist Teil unseres Lebens. Wir hören sie jeden Tag. Oder wir sind selbst musikalisch tätig, singen, allein zu Hause, zur Radiomusik, im Chor, oder spielen ein Instrument. Es ist unstrittig, dass Musik wirksam ist. Aber wann können wir von "Berührung" sprechen? Bedarf die Musik einer besonderen Beschaffenheit, um uns zu "berühren"? Können wir selbst etwas dazu beitragen, indem wir uns berühren lassen? Während wir beim Hören eines Orchesterwerks von Claude Debussy die Nougat-Schokolade eines "Ferrero-Küsschen" zeitgleich im Munde zergehen lassen?

2. Musik berührt Körper und Seele

Hörphysiologisch geschieht immer dasselbe: Schallwellen dringen an unser Ohr, werden dort ans Gehirn weitergeleitet, verarbeitet und erzeugen in unserer Wahrnehmung "Musik". Die Wirkung ist allerdings immer anders. Daher gibt es nur wenige allgemein gültige Hinweise darauf, dass eine bestimmte Musik über das Akustische hinaus Menschen auch im Inneren "berührt"? Dieselbe Musik kann von dem einen Hörer als entspannend, vom anderen als beunruhigend erlebt werden. So greifen wir beim Versuch, die Wirkung von Musik zu beschreiben, auf eigene subjektive Körperempfindungen zurück: Musik ist "ergreifend", sie "rührt uns zu Tränen", sie "geht zu Herzen", wir haben ein "Gänsehaut-Feeling", sie "bewegt uns tief", sie geht uns "auf die Nerven" oder "ins Blut".

Dabei stehen vor allem in der Live-Situation Musiker und Publikum in einer Wechselwirkung zueinander. Der Musiker beeinflusst mit seiner Musik und mit der Art seiner Spielweise die Affekte von Menschen. Der Musiker vermag auch umgekehrt die Affekte von Menschen aufzugreifen und widerzuspiegeln.

Carl Philipp Emanuel Bach hat einmal gesagt:

Indem ein Musiker nicht anders rühren kann, er sey denn selbst gerühret, so muss er notwendig sich selbst in alle Affecten setzen können, welche er bei seinen Zuhörern erregen will; er giebt ihnen seine Empfindungen zu verstehen und bewegt sie solchergestalt am besten zur Mit-Empfindung."

Bach hat schon eine Menge gewusst über die Wirkung des musikalischen Materials, über die Musikpraxis und über das kommunikative Wechselspiel zwischen Ausübenden und Zuhörern. Er wusste wie sein Vater Johann Sebastian um die Lehre von den Affekten, wusste, wie sich Gefühlszustand wie Freude, Liebe, Wut, Leid oder Trauer in der Musik wiedergeben lassen. Er wusste, wie sich bestimmte Zustände der Menschen wie Einsamkeit, Schmerz, Elend oder Sehnsucht und Erleichterung durch Musik wiedergeben lassen. Er wusste, dass Musik unter bestimmten Voraussetzungen die Seele berührt.

3. Was wirkt in der Musik?

Wenn wir einen Säugling in den Schlaf singen oder summen, verwenden wir gemeinhin bestimmte Merkmale: ruhiges Tempo, mäßige Lautstärke, vorhersehbarer Rhythmus,

Leierformeln in der Melodik, einfache Dur/Moll-Harmonik. Diese musikalischen Wirkfaktoren gelten jedoch nicht in allen Kulturkreisen gleich. Der Musikpsychologe Rösing beschreibt Schlaflieder der Ba-Benzélé aus Zentralafrika, die ein rasches Tempo haben und mit hoher Stimme laut gesungen werden. Bei den Ba-Benzélé handelt es sich um einen Pygmäenstamm, dessen Aktivitäts- und Erregungsgrad allgemein als besonders hoch anzusehen war. Wir kennen Schlaflieder aus anderen Naturvölkern, die von lauten Rasseln oder von Arbeitsrhythmen der Mutter begleitet werden. Ein Element ist jedoch offenkundig: ständig wiederholte Tonfolgen und Rhythmen. Hierdurch wird eine tranceähnliche Wirkung erzeugt. Hinzu kommt vermutlich die Mutter-Kind-Interaktion. Das Kind wird am Körper getragen oder hört die Mutter in der Nähe. Die Einschlafmusik hat die Funktion einer unsichtbaren Schutzhülle.

Die Musikwissenschaft hat sich sehr viel mit der Frage nach der besonderen Wirkung bestimmter Instrumente oder Tonarten befasst. Solche Beziehungen sind naheliegend. Friedrich Klausmeier hat die jeweils spezifische Beziehung des Musikers zu seinem Instrument analysiert. Einige Merkmale wie Größe, Materialbeschaffenheit, Spielweise, Klangspektrum setzt er dabei in Beziehung zur Biografie des Musikers und seiner Motivation, seine Liebe der Posaune zu schenken und nicht der Blockflöte. Allgemeine Gesetzmäßigkeiten lassen sich hieraus jedoch ebensowenig herleiten wie z.B. bei den bestimmten Tonarten zugeschriebenen Eigenschaften.

- Es-Dur gilt gemeinhin als feierliche Tonart. Dies hängt musikgeschichtlich zusammen mit der Bedeutung der Posaune als heiligem, feierlichen Instrument. Diese vermag in B-Tonarten als besonders sauber zu erklingen.
- D-Dur gilt wiederum als strahlend und hell, was z.B. den in D gestimmten Trompeten zugeschrieben wird. Trompeten dienen oftmals als Mittel zur Machtdemonstration, und sei es im Sinne einer Festmusik zu Ehren des Fürsten.
- Die Anordnung der leeren Saiten bei den Streichinstrumenten erleichtert die Spielbarkeit von Kreuztonarten, was z.B. den helleren und strahlenderen Klang von D-Dur und E-Dur ermöglicht. Letzteres gilt übrigens ebenso für die Schlaggitarre in der Rockmusik, die sich mit B- und Es-Dur schwerer tut.

Hermann Rauhe hat zusammen mit dem Neurologen Behrendt Schlager bzw. Evergreens hinsichtlich ihrer Wirkung betrachtet. Dabei fand er heraus, dass es bei bestimmten Intervallen in der Melodieführung eine herausgehobene körperliche Entsprechung gab. Bei der Sexte im Auftakt zu "Ich weiß, es wird einmal ein Wunder gescheh'n") oder beim nach unten "abgebogenen Leitton" in Bernd Klüvers "Der Junge mit der Mundharmonika" werden bestimmte körperliche Erregungszustände aktiviert. Gehäufte Terzparallelen wie bei Cliff Richards "Rote Lippen soll man küssen" oder Melodiesequenzen ("Ein bisschen Frieden") entfalten eher eine beruhigende Wirkung. Einem offenen Ende wie z.B. im Ausklingen ("Fade Out") kommt im Sinne von unendliche Melodie = ewige Liebe eine besondere Bedeutung zu. Diese Elemente kommen in der Musiktherapie in der Rehabilitation oder auch in der Gruppensingtherapie zur Wirkung.

Ein Beispiel aus meiner eigenen Arbeit im Seniorenheim:

Herr Kayser war bereits seit einiger Zeit bettlägerig und hatte am Tag nur wenige wache Momente. Er wurde stets in seinem Bett zur Musiktherapie geschoben. Die üblichen Begrüßungsrituale, Übungen zur körperlichen Aktivierung oder kleine Klangexperimente erlebte er schlafend oder im Dämmerzustand. Bei dem Volkslied "Lustig ist das

Zigeunerleben" richtete er sich jedoch fast ruckartig auf und sang den Refrain "Faria-Faria-Faria-Ho" mit. Die Angehörigen berichteten, dass er früher viel gesungen hatte, im Dorf, auch als Soldat im 2. Weltkrieg. Die persönliche Bedeutung dieses Liedes war jedoch leider nicht zu ermitteln.

Untersuchungen über die Einschätzung musikalischer Äußerungen – zumindest innerhalb des europäischen und angloamerikanischen Kulturkreises – zeigen bei aller Kulturbindung ein erstaunliches Maß an Einheitlichkeit. Auch hörunerfahrene Schüler schätzen in Untersuchungen Grundaffekte wie Freude oder Trauer bei barocken Opernarien ganz identisch ein. Ich habe selbst eine ähnliche Erfahrung mit lernbehinderten Schülern gemacht beim Anhören klassischer Musik wie z.B. des 1. Satzes von Schumanns "Frühlingsinfonie". Voraussetzung ist dabei, dass man den Boden bereitet, damit sich ein Hörer überhaupt "berühren" lässt. Dies bedarf z.B. im Musikunterricht einer bestimmten, alle Sinne umfassenden, Methodik.

Der Psychiater und Neurobiologe Manfred Spitzer hat in seinem Buch "Musik im Kopf" erforscht, wie Musik durch Physik und Physiologie, d.h. durch Körperhaftes und durch unseren Körper, vor allem durch die Funktion unseres Gehirns bestimmt ist. Er stellt fest, dass das Gehör uns als einer der fünf Sinne des Menschen uns Geräusche und Töne, Klänge und Rhythmen, Signale und Sprache liefert. Damit dient das Hören zur Kommunikation. Wie das Sehen ist das Gehör ein Fernsinn, d.h. es bedarf im Gegensatz zu Berührung, Geschmack und Geruch keines direkten Kontakts. Das bedeutet jedoch nicht, dass Klänge nicht auch körperlich spürbar sein können, denken wir nur an den mächtigen Klang der Kirchenorgel oder die physisch spürbaren Vibrationen eines großen Gongs oder der Bässe in einer Disco.

4. Wie wirkt Musik?

Die Frage, wie Musik emotional auf uns wirkt, haben die Neurobiologen Blood & Zatorre (2001) untersucht. Sie stellen fest:

"Durch Musik werden neuronale Systeme für Belohnung und Emotionen aktiviert, die denen entsprechen, die auf biologisch relevante Stimuli wie z.B. Nahrung oder Sex antworten."

Dies ist insofern bemerkenswert, da Musik weder zum Überleben noch zur Reproduktion notwendig erscheint. Ebenso wenig ist Musik eine Substanz im pharmakologischen Sinne.

Menschen haben sich bereits vor mehr als 3000 Jahren die Wirkung von Musik in der Heilkunst zu Nutzen gemacht. In der heutigen Musiktherapie lassen sich mehrere Richtungen unterscheiden:

1. Musik wirkt als akustisches Phänomen auf den Menschen und hat quasi medikamentöse Wirkung (z.B. Entspannungs-CD, Musik und autogenes Training). Anwendung: Regulative Musiktherapie, Rehabilitation.
2. Musik wirkt auf die Psyche des Menschen und ermöglicht ihm Spannungsabfuhr und emotionale Balance (z.B. Hören der "Lieblingsmusik" in Radio, MP3-Player,

Live-Konzert; Musik am Arbeitsplatz) oder ermöglicht das Erinnern. Anwendung: Gruppensingtherapie.

3. Musik wirkt im sozialen Sinne, indem der Mensch an einem Gruppengeschehen oder an einem kulturellen Angebot teilnimmt, sich mit Musikern identifiziert oder als Akteur Anerkennung erfährt, die unter Umständen sogar einen Ausgleich zu sozialer Vereinsamung wirkt (Chorsingen, Orchester, Rockband o.ä.). Anwendung: Musiktherapie im Strafvollzug, Musiktherapie in Schule und Musikschule.
4. Musik ist eine universelle und kommunikative Erfahrung und beeinflusst das seelische Wachstum unabhängig von den Hörerfahrungen oder vom Können oder den jeweiligen Funktionsbeeinträchtigungen des Akteurs. Anwendung: Musiktherapie bei Autismus und Schwerstbehinderten.

5. Warum wirkt Musik?

Der Begründer der Psychoanalyse, Sigmund Freud, hatte bekanntermaßen ein schwieriges Verhältnis zur Musik. Freud war allgemein durchaus ein Genussmensch und neben Genussmitteln wie Tabak und Alkohol ästhetischen Genüssen wie Kunstwerken, Dichtungen, Plastik sehr zugetan. Allerdings war er stets bemüht, seine Ergriffenheit, auch bei moderner Malerei, zu verstehen und rational zu erklären. Bei Musik tat er sich schwer:

"in der Musik bin ich fast genussunfähig. Eine rationalistische oder vielleicht analytische Analyse sträubt sich in mir dagegen, dass ich ergriffen sein und dabei nicht wissen sollte, warum ich es bin und was mich ergreift."

Was eine rationale Analyse der Musik und des Berührt-Seins erschwert, ist die Tatsache, dass Musik eine flüchtige Kunst ist. Indem sie auf uns einwirkt, ist sie bereits vergangen ist, von gewissen inneren Repräsentanzen einmal abgesehen, wenn z.B. eine Melodie noch nachklingt und sogar abrufbar ist oder sich auch gegen unseren Willen als "Ohrwurm" in unser Gehirn eingräbt. In dem Charakter des Flüchtigen ist Musik dem Seelischen verwandt. Auch dabei geht es nicht um einen lokalisierbaren Ort im Körperlichen, sondern um einen dynamischen Fluss. Nach Susanne Langer ist Musik wie Bildende Kunst, Poesie und Religion präsentative Symbolik in Abgrenzung zur diskursiven Symbolik der Wortzeichen. Musik vermag in diesem Sinne Affekte und Interaktionen auszudrücken, Gefühle, Sehnsüchte, innere wie äußere Konflikte.

Die moderne Psychoanalyse hat erkannt, dass sie den Gedanken des Hörens mit Musik gemein hat. Musik im Sinne einer lautlichen Übereinstimmung – auch hier ein musikalischer Begriff – zwischen Mutter bzw. Vater und Säugling ist schon lange vorhanden, bevor die Laute zu Worten werden. Musik ist elementare Ausdrucksform im Sinne "symbolischer Berührung" und damit der Nährboden, auf dem alle weiteren Symbolformen gedeihen, wie Christel Böhme-Bloem anhand von Fallbeispielen feststellt.

Jürgen Trapp verknüpft in seinen psychoanalytischen Überlegungen zu Bachs Präludium und Fuge b-moll im Woltemperierten Klavier Bd. 1 musikalische Sachverhalte mit dem Behandlungsmodell des "szenischen Verstehens". Detaillierte und objektive musikalische Befunde werden dabei mit einem Protokoll des eigenen Erlebens, mit sehr persönlichen

Erfahrungs- und Erlebniselementen (z.B. Körperphantasien") verküpft. Auf diese Weise wird deutlich, wie die gehörte Musik das eigene geistig- seelische sowie körperliche Erleben anrührt.

Der Komponist Berheide stellt fest: Komponist, Werk, Musiker und Hörer sind in Bezug auf die konkrete Wirkung eins. Musik sei nicht nur ein Teil der Welt, sondern die Welt sei auch in der Musik enthalten. Beide - Musik und Welt – sind ineinander enthalten. Der Einfluss, die Widerspiegelung oder auch die Berührung sind wechselseitig. Die Komposition wird erst im Hörer vollendet, indem dieser sich berühren lässt und im Sinne eines Resonanzbodens schwingt bzw. mitschwingt. Auch die Rückmeldung ist Teil dieses Kreisprozesses. Dabei ist es gleichgültig, ob sie als freundlicher oder gar frenetischer Beifall, als störendes Husten, als still vergnügtes Seufzen, als Mitwippen oder auch als verständnisloses Kopfschütteln oder andere Unmutsäußerung erscheint.

Die psychotherapeutische Musiktherapie, in Deutschland stark durch die Psychoanalyse geprägt, macht sich diese Erkenntnisse zu Nutze, indem sie z.B. mittels der gemeinsamen freien Improvisation oder auch durch angeleitete musikalische Imagination Raum gibt für eine derartige symbolische Berührung und "Unsagbares" oder "Unerhörtes" zum Ausdruck gelangen und bearbeitet werden kann.

6. Andere mit Musik berühren – und sich durch Musik berühren lassen

Es tut gut, sich durch Musik berühren zu lassen oder auch andere mit Musik zu berühren. Musik kann in diesem Sinne als Liebesobjekt im Hegel'schen Sinne gesehen werden. Der Mensch genügt sich nicht selbst, er verlangt nach dem anderen, nach dem, was er selbst nicht ist. Nur so vermag er sich zu vereinen, hinzugeben, zu verschmelzen.

Die Wirkung von Musik und ihr positiver Einfluss auf Heilungsprozesse, Selbst-Heilung und soziale Lernen sind noch weithin unterschätzt. Wie anders ist es zu erklären, dass musikalischer Ausdruck und musikalisches Training in Deutschland immer noch eine Frage des Geldbeutels und der Schulform ist? Wie anders ist es zu erklären, dass es viel zu wenig Frühförderzentren gibt, in denen junge Mütter und junge Väter lernen, sich ihren Kindern auch lautlich zuzuwenden, mit ihnen zu lallen, ihnen etwas vorzusingen, ihnen das große Repertoire von Kinderliedern, Finger- und Kniereiterspielen nahe zu bringen? Der frühere Innenminister Otto Schily hat einmal auf den Zusammenhang von musikalischer Bildung und Gewaltprävention hingewiesen, indem er sich dagegen gewehrt hat, die Förderung für Musikschulen zu kürzen, sich aus dieser Staatsaufgabe zurückzuziehen und musikalische Bildung ganz dem freien Markt zu überlassen.

Abschließend ein Appell an alle aktiven Musikerinnen und Musiker: Sorgen Sie dafür, die von Ihnen dargebotene Musik Ihre Zuhörerinnen und Zuhörer auch emotional anspricht und berührt. Hierfür sind gut gemachte Programmhefte oder auch erklärende Worte eine sinnvolle Unterstützung für den Konzertgenuss, sowohl für erfahrende wie auch für nicht erfahrene Konzertbesucher. Eventuell muss auch einmal die allzu steife Regel der Vermeidung von Applaus zwischen den Sätzen oder sogar als Szenenapplaus wie nach einer gelungenen Opernarie nachgedacht werden. Wie anders soll der Zuhörer seine Anteilnahme zeigen?

Ebenso ein Appell an Konzerthörer: Lassen Sie sich auf die Musik ein und denken Sie dabei an die heutige sinnliche Erfahrung mit dem Ferrero-Küsschen. Geben Sie in

geeigneter Form Rückmeldung: durch gespannte Aufmerksamkeit während des Hörens, entsprechende Rückmeldung, wenn möglich, während des Konzerts oder danach, Kommentare nach dem Konzert per Brief, Mail oder über Facebook.

Ein Appell an Vertreter der Gesellschaft: Unsere Gesellschaft braucht öffentliche Räume für Musikkultur, nicht nur für Hochkultur, an denen Innovatives und Experimentelles Platz hat. Ein Verbot von Musik, Skulptur, Karikatur, Witz und Poesie durch religiöse Fundamentalisten gehört geächtet.

Auch Musikpädagogen können eine Menge tun, um ihre Schülerinnen und Schüler auch emotional zu berühren und zu musikalischen Höchstleistungen zu befähigen. Dies ist für viele Schüler immer wieder auch ein Ausgleich zu anderen negativen Erlebnissen.

Die Musiktherapie kann diese Prozesse der kulturellen Teilhabe ergänzen bzw. vorbereiten, indem sie es auch Menschen mit Beeinträchtigungen hinsichtlich ihrer Lernmöglichkeiten, ihres Sprachvermögens, ihres Sozialverhaltens, ihrer körperlichen Potentiale, ihrer Sinneswahrnehmung oder ihrer Kommunikation Zugang verschafft zu musikalischem Ausdruck. Dabei sind auch zahlreiche Randgruppen in den Blick zu nehmen, für die Musikpädagogen und Musiktherapeuten Brücken bauen können, nicht nur mit Therapieanspruch. Die Freie und Hansestadt Hamburg hat hier durch die Konzepte "Jedes Kind spielt ein Instrument" sowie "Musikschule für alle" herausragendes auf den Weg gebracht. Auch die Konzerte für Eltern mit Säuglingen in der Laiszhalle sind ebenso heiß begehrt wie die Mitmachkonzerte der Hamburger Staatsoper zu Komponistenporträts.

Es gibt viele Wege, mit Musik die Seele zu berühren bzw. sich berühren zu lassen. Dies setzt eine Bereitschaft voraus, sich auf das Abenteuer Musik und auf die Beziehung zu ihr einzulassen. In dem, was Sigmund Freud versucht hat zu vermeiden, der Unmöglichkeit Musik festzuhalten oder rational zu erklären, liegt zugleich Risiko und auch Chance.

Abschließend noch einmal, quasi als Mantra, das Zitat von Carl Philipp Emanuel Bach:

Indem ein Musiker nicht anders rühren kann, er sey denn selbst gerühret, so muss er notwendig sich selbst in alle Affecten setzen können, welche er bei seinen Zuhörern erregen will; er giebt ihnen seine Empfindungen zu verstehen und bewegt sie solchergestalt am besten zur Mit-Empfindung."

Angaben zum Referenten:

Dr. Wolfgang Mahns (geb. 1953) hat an der Universität Hamburg sowie an der Hochschule für Musik und Theater in Hamburg studiert und ist ausgebildeter Schulmusiker (Gesang, Klavier, Chorleitung), Sonderpädagoge und Diplommusiktherapeut. Nach seinem Studium in Hamburg und Herdecke hat er an der Universität Aalborg über Musiktherapie promoviert (Ph.D.). Er hat Schulmanagement an der TU Kaiserslautern mit dem Master abgeschlossen und ist als Case Manager (DGCC) qualifiziert.

Wolfgang Mahns war über 30 Jahre lang in Kitas, Heimen, Grund-, Sonder- und Gesamtschulen tätig und hat dabei Musiktherapie als zusätzliches Angebot installiert. Daneben war er Leiter des Zusatzstudiums Musiktherapie in Hamburg und hat den dortigen Diplomstudiengang (jetzt Master) mit aufgebaut. In der Nachfolge von Editha Dorigo hat Herr Dr. Mahns das Musiktherapie Institut in Rendsburg und die Weiterbildung Musiktherapie am Nordkolleg geleitet.

In den letzten Jahren war Herr Dr. Mahns fünf Jahre lang Rektor einer Integrierten Grundschule in Hamburg, danach sieben Jahre Rektor einer Speziellen Sonderschule (Förderschwerpunkt Geistige Entwicklung) in Hamburg. Zurzeit ist er Dozent am Fachbereich Heimerziehung am IBAF in Rendsburg und singt im Extrachor des Landestheaters Schleswig-Holstein. Es liegen von ihm zahlreiche Veröffentlichungen vor, darunter drei Fachbücher.

Wolfgang ist ehrenamtlich Vorsitzender der Deutschen Stiftung Musiktherapie.