

Die Macht der Musik

Musik ist viel mehr als nur ein schöner Zeitvertreib. Die Art von Musik, die man hört, hängt oft von den Emotionen ab, die man in dem Moment gerade spürt. Das passiert oft unterbewusst und äußert sich daran, dass man beispielsweise Gänsehaut bekommt. Emotionen können beim Hören von Musik auch verändert werden. Das zeigt die große Macht der Musik.

Elisabeth Wallner



ELISABETH WALLNER

Funny how a melody sounds like a memory.

Musik verändert den Herzschlag, den Blutdruck, die Atemfrequenz und die Muskelspannung der Menschen. Auch der Hormonhaushalt wird beeinflusst. Je nachdem, welche Art von Musik man gerade hört, wirken die Klänge vor allem auf Nebenniere und Hypophyse. Dadurch können mit Musik auch tatsächlich Schmerzen gedämpft werden. Deswegen wird sie auch in der Medizin verwendet, vor allem der Psychiatrie und bei der Schmerztherapie ist sie sehr beliebt. Eine Langzeitstudie an mehreren Berliner Grundschulen zeigt, dass Musik auch bei der sozialen Entwicklung von Kindern hilft. Bei älteren Menschen kann durch Musik der Abbau von Nervenzellen im Gehirn verhindert werden und wirkt also auch als Gedächtnisstütze. Da beim Musikhören Emotionen ausgelöst werden, wird Musik auch mit

persönlichen Ereignissen verbunden. Zum Beispiel wenn man gerade eine Trennung durchmacht und dabei immer ein bestimmtes Lied hört. Obwohl es einen vielleicht ein paar Monate später wieder besser geht, wenn man das Lied hört, werden wieder genau die gleichen Emotionen wie damals ausgelöst. Dadurch werden Flashbacks verursacht, das heißt, dass bestimmte Erinnerungen wieder hochkommen. In diesem Zusammenhang funktioniert Musik wie eine Art Sprache.

Musiktherapie

Wie schon erwähnt kann Musik Schmerzen lindern, deswegen wird sie bei vielen Therapien eingesetzt, wie zum Beispiel bei Alzheimer, Depressionen, Autismus aber auch bei zu früh geborenen Babys. In manchen Krankenhäusern spielt man den Frühgeborenen speziell ausgewählte Musik vor. Es stellte sich heraus, dass der Herzschlag dadurch wesentlich stabiler und gleichmäßiger wurde und die Säuglingssterblichkeit deutlich gesenkt wurde. Dies wird mit dem sogenannten Kopplungseffekt erklärt. So nennt man den Vorgang, wo der Herzschlag sich an



Klavierspielen verbessert deine Koordination, Lesefähigkeit, Sprachfertigkeiten, mathematischen Fähigkeiten und dein Gehör.

den vorgegebenen Rhythmus der Musik koppelt. Musik bewirkt dabei eine geringere Ausschüttung von Stresshormonen und steigert die Ausschüttung von schmerzkontrollierenden Betaendorphinen, also empfindet man tatsächlich weniger Schmerz.

Schmerztherapie

Zahnärzte nutzen dies schon länger, nicht nur hilft es bei Schmerzen, sondern auch zur Abschirmung von unangenehmen Geräuschen. Aus eigener Erfahrung kann ich bestätigen, dass Musik während einer Teilnarkose sehr beruhigt und die Zeit auch viel schneller vergeht. Bei der Behandlung von Tinnitus-Patienten wird auch ein positiver Effekt nachgewiesen. Nicht nur entspannt es die Patienten, es werden auch störende Ohrgeräusche überlagert und aus dem Bewusstsein gedrängt. Mit einer Gruppe von Schlaganfall-Patienten wurde ein Reha-Training mit Musikübungen durchgeführt. Es zeigte sich, dass sie wesentlich schnellere Fortschritte machten als andere Patienten. An der Uni Zürich stellte sich heraus, dass Musikergehirne an einigen Stellen mehr Masse aufweisen als Gehirne von Nicht-Musikern.

Alzheimer

Deswegen zeigen Versuche mit Musiktherapie bei Alzheimer-Patienten meist großen Erfolg. In manchen Fällen kann die Musik der einzige Zugang zu den Patienten sein, vor allem wenn sie keine Sprache mehr verstehen. In der Psychiatrie werden mit Musik Ängste verringert und Depressionen gemildert. Musik scheint Bereiche im Gehirn zu erreichen, die für Sprache nicht zugänglich sind. Deshalb setzt man sie auch bei autistischen Menschen ein, wenn bei ihnen die emotionale Verarbeitung gestört ist. Musik kann ihnen dann beim Ausdruck von Beziehungen und Stimmungen helfen. Was ich damit sagen will: Musik kann einem helfen, wenn es sonst keiner kann.

Das Leben ist wie die Musik. Sie muss mit Fantasie, Gefühl und Instinkt komponiert werden.



Bilder: Elisabeth Wallner