

Musik macht gesund und glücklich

Studien zeigen, dass Musik unserer Psyche guttut und die Heilkräfte des Körpers aktiviert. Darüber berichtete der Neurowissenschaftler Stefan Kölsch an einer Veranstaltung im Kirchenzentrum von Steinhausen.

Johannes Bösel

Das Baby ist müde, schreit und lässt sich kaum beruhigen. Da nimmt es die Mutter in die Arme und singt ein Lied. Die Spannung löst sich, das Kind wird ruhig und schläft sanft ein. Der Gesang ist ihm vertraut und gibt ihm Sicherheit, ihn kennt es schon aus dem Mutterleib.

Alle Menschen, ob jung oder alt, reagieren auf Musik. Aber was bewirkt Musik eigentlich? Macht sie fröhlich oder auch traurig? Stärkt sie Gemeinschaft und Bindungen? Und kann sie sogar schwere Krankheiten mildern und heilen? Was esoterisch klingt, ist inzwischen wissenschaftlich belegt. «Ja, Musik kann die Heilkräfte des Körpers stärken, und Musik tut unserem Gemüt fast immer gut», sagt Prof. Stefan Kölsch, Musiker und Neurowissenschaftler aus Bergen in Norwegen. In einem Vortrag mit etwa 70 Zuhörenden im Steinhauser Zentrum Chilemat berichtete er vor knapp zwei Wochen über seine Studien und Erfahrungen, die er auch in seinem Buch «Good Vibrations» beschreibt. Eingeladen hatte der reformierte Chamer Pfarrer Michael Sohn, der es selbst erlebt hatte, wie Musik demente Personen zu «völlig anderen Menschen» werden liess.

Eine emotionale Sprache, die jeder versteht

Musik wirkt direkt auf die Psyche. Wie beim Kleinkind kann Musik uns alle beruhigen; sie schafft Vertrautheit und Sicherheit. Menschen werden von Unerwartetem gestresst. Musik, wie wir



Referent Professor Stefan Kölsch ist selbst auch Musiker. Er weiss um deren heilende Wirkung. Bild: Stefan Kaiser (Steinhausen, 24. Sept. 2021)

sie kennen, ist meist vorhersehbar und daher vertraut. Fast alle von uns spüren, wie sich eine musikalische Spannung auflösen lässt, und können diese Auflösung vorhersagen. Ist Vertrautheit hergestellt, können auch unerwartete Wendungen in einem Musikstück guttun und spannend sein. «Gute Komponisten wissen daher oft intuitiv, was eine ideale Mischung aus Erwartetem und Unerwartetem ist», sagt Kölsch.

Musik ist eine emotionale Sprache, die jeder versteht, auch die vermeintlich unmusikalischen Menschen. Musik kann positive Gefühle hervorrufen,

berühren und bewegen. Sie kann aber auch aufwühlen oder Traurigkeit verstärken. «Es ist daher nicht förderlich, wenn depressive Menschen nur melancholische Musikstücke hören», erklärt Stefan Kölsch. Musik ist zudem gemeinschaftsfördernd und friedensstiftend. Menschen sind die einzigen Lebewesen, die miteinander Musik machen können und erleben das gemeinsame Musizieren als Glück. Musik ist die Sprache der Gruppe, sie eint und besänftigt. Ein gemeinsam gesungenes Lied beflügelt und verstärkt die Gemeinschaft, sei es der Fangesang beim Fuss-

ballspiel oder das Gemeindelied im Gottesdienst. Und letztlich verschaffte diese Fähigkeit den Menschen auch Vorteile in der Evolution, denn eine starke Gemeinschaft war überlebenswichtig. Zudem machen die durch Musik freigesetzten Eigenheilkräfte im Körper das Leben gesünder und länger. Selbst unheilbare Krankheiten, wie etwa die Parkinsonkrankheit, lassen sich durch Musik mildern. Schlaganfall-Patienten finden schneller in ein normales Leben zurück, und sogar Wachkoma-Patienten reagieren auf Musik.

Verjüngende Effekte auf das Gehirn

Die gesundheitsfördernde und heilende Wirkung der Musik lässt sich auch wissenschaftlich belegen. Magnetresonanz-Aufnahmen des menschlichen Gehirns zeigen, welche Bereiche im Hirn durch Musik aktiv sind. Das Musikzentrum kann auch andere Bereiche aktivieren. Sogar das Schmerzsystem lässt sich durch Musik beeinflussen. «Konzentrieren Sie sich doch das nächste Mal beim Zahnarzt auf die Hintergrundmusik, und wippen Sie mit dem Fuss leicht mit. Sie werden sehen, dass sich so Schmerzen leichter ertragen lassen», empfiehlt Kölsch. Besonders interessant sind auch die Untersuchungen der Gehirne von Musikern. Bei ihnen ist nach zigttausend Übungsstunden der Hörkortex dicker als bei Nichtmusikern, und zwischen den Hirnhälften haben sich mehr Nervenverbindungen ausgebildet. Auch das Hirnalter von Musikern ist oft um Jahre jünger als

ihr wirkliches Alter – speziell bei Laienmusikern, die unter weniger Stress stehen als die Profis.

Die positiven Auswirkungen der Musik werden in der Musiktherapie seit einiger Zeit erfolgreich eingesetzt. So berichtet Kölsch von einer neuen Studie mit Alzheimerpatienten: «Bei noch nicht sehr fortgeschrittener Demenz zeigen vorläufige Daten, dass Musik auch hier verjüngende Effekte auf das Gehirn hat.» Bei Menschen, die einen kompletten Gedächtnisverlust erlitten hatten, konnten durch Musiktherapie langsam wieder Erinnerungen aktiviert werden. Und autistischen Menschen war er möglich, sich mit der Musik der Gemeinschaft zu öffnen.

So war es auch nicht verwunderlich, dass am Ende der Veranstaltung in Steinhausen ein Musikstück stand. Der Referent hatte seine Geige mitgebracht und spielte zusammen mit der Chamer Musikerin Mi-Sun Weber den dritten Satz aus Bachs E-Dur-Violinsonate. Das Publikum wurde ruhig, öffnete sich für die «guten Schwingungen» und bedankte sich mit einem herzlichen Applaus.

Zertifikatspflicht

Aufgrund der aktuellen Coronaschutzmassnahmen dürfen Gottesdienste über 50 Personen nur mit Zertifikat besucht werden. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Pfarrei über die genauen Bestimmungen für die jeweiligen Gottesdienste. (red)

Mein Thema

Anstecken? Anstecken!

«Jede/jeder hat das Recht, andere anzustecken», meinte Nicolas Rimoldi kürzlich in einem Interview zum Thema Coronamassnahmen. Zuerst glaubte ich, mich verhöhrt zu haben. Dem war aber leider nicht so. Er meinte es genau so! Diese Aussage geht mir nicht mehr aus dem Kopf. Das Recht einfordern, andere Menschen mit einer Krankheit anzustecken – für mich absolut unvorstellbar. Un-erträglich. Dieses Recht gibt es nicht. Gutes Zusammenleben ist doch nur möglich, wenn wir sorgfältig miteinander umgehen. Rücksicht nehmen. Die Verletzlichen schützen. Die Schwächeren stärken. Nicht immer nur uns selber im Blick haben, sondern auch die, die mit uns unterwegs sind. Andere bewusst krank machen, das hat hier keinen Platz.

Andere willentlich anstecken? Ja, gerne. Aber sicher nicht mit einer Krankheit! Dafür mit Solidarität und Nächstenliebe. Mit Menschlichkeit. Ehrlichkeit. Mit Lebensfreude. Mit Hoffnung und Zuversicht. Und auch mit dem Bewusstsein, dass wir dringend unserer Schöpfung Sorge tragen sollten.

Da haben wir alle das Recht, ansteckend zu sein!



Verena Sollberger
Pfarrerin, Ref. Kirche
Stadt Luzern
verena.sollberger@
reflu.ch



Eine Dienstleistung des Schweizerischen
Katholischen Pressevereins (SKPV) • www.skpv.ch
fördert christliche Medienarbeit

Christ  Welt
Zeitungsseiten zu aktuellen Fragen