

# Salzburger Nachtstudio

Mittwoch 29. Oktober 2014  
21:00 CityScienceTalk  
Musik, die Kraft zum Glück  
Gestaltung: Elisabeth J. Nöstlinger

Das Glück ist ein Vogerl, heißt ein altes Sprichwort. Gemeint ist damit wohl die Flüchtigkeit des Glücks. Es fliegt einem zu und wieder weg. Als Dauerzustand ist es nicht erreichbar und was die Menschen glücklich macht, hängt von vielen sehr unterschiedlichen, individuellen Faktoren einer Persönlichkeit ab. Von welchen, das lässt sich herausfinden.

Wissenschaftler/innen haben nun auch die Bedeutung der Musik für das Glücksempfinden von Menschen erkannt, und es mag wenig verwundern, **Musik spornt an, Singen macht gesund und Musizieren macht glücklich.** Für Spitzensportler/innen wird sogar eine sie anspornende Musik komponiert, die sie vor einem Wettkampf hören. Aber schon seit einigen Jahren wird auch bei therapeutischen Heilverfahren musiziert, und das wirkt wie Medizin. So finden beispielsweise Alzheimer-Patient/innen wieder Zugang zu verloren geglaubten Erinnerungen und Schlaganfall-Patient/innen finden über den Gesang wieder zur Sprache.

## **Singen hält Körper, Geist und Seele gesund**

Für die Psychotherapeutin Gertraud Berka-Schmid, Leiterin der Interdisziplinären Plattform für chronobiologische Forschung, ist Singen Vorsorgemedizin, denn regelmäßiges Singen unterstützt die Atemtätigkeit, stärkt das Herz, kurbelt die Darmaktivität an, bringt den Kreislauf in Schwung, reguliert den Blutdruck, erhöht die Sauerstoffsättigung im Blut und regt die Selbstheilungskräfte an. Es löst Verspannungen, sorgt für Ausgeglichenheit, baut Aggressionen ab, vertreibt Ärger und Stresssymptome, hebt die Stimmung, weckt die Lebensgeister, hält das Gedächtnis in Schuss, fördert die Konzentrationsfähigkeit, macht kontaktfreudiger und selbstbewusster.

Was aber, wenn Menschen glauben, nicht "musikalisch" zu sein? Wenn man ihnen beispielsweise in der Volksschule sagte: "Sei still, du kannst nicht singen!" Diesen Menschen nehme man die Möglichkeit, über das "Per-Sonare" das "Hindurchklingen", zur Person zu werden, erklärt Berka-Schmid, die am Institut für Musik- und Bewegungserziehung sowie Musiktherapie an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien lehrt. Man schneide ihnen den Zugang zur Freude an der eigenen Klangerfahrung und damit zur eigenen Vitalität ab. Man reduziere mit dem Singverbot die menschliche Ausdrucksmöglichkeit. Die Stimme erheben zu können, gehört und dadurch wahrgenommen und erkannt zu werden, ist für uns kommunikative Beziehungswesen von existenzieller Bedeutung.

## **Singen kann noch mehr**

Es bringt uns wieder in Balance, wenn wir einmal aus den Fugen oder in Rage geraten. Singen kann von Leid befreien, gibt die Möglichkeit, sich auszudrücken, wenn die Worte fehlen. Man denke an Klagelieder und Trauergesänge. Für Gertraud Berka-Schmid sorgen sie wieder für seelische Ausgeglichenheit, mit allen positiven Konsequenzen für die seelische Gesundheit.

Auch bringt Singen das vegetative Nervensystem wieder ins Gleichgewicht, das bei vielen Menschen so oft aus dem Lot ist. Die Folgen des Ungleichgewichts sind bekannt: Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Burn-out und so weiter. Ein Organismus aber, der in Balance ist, kann sich selbst gegen Krankheiten wehren und seine Selbstheilungskräfte aktivieren. Nicht zu vergessen: Musik hat auch eine gemeinschaftsstiftende Kraft. Wer jemals in einem Quartett oder Orchester musiziert hat, einen Kanon mitgesungen hat, weiß von dieser Kraft.

## **Glück ist nicht auf Dauer eingerichtet**

Der Musikwissenschaftler Ulrich Leisinger, er leitet den wissenschaftlichen Bereich an der Internationalen Stiftung Mozarteum Salzburg, weiß auch um den "Mozart-Effekt" und welche Musikstücke glücklich machen. Glück, das ist beispielsweise für den Psychologen Mihály Csíkszentmihályi ein Gefühl der Hochstimmung, das so lange anhält, wie sich der Mensch in einem konzentrierten, kreativen, selbstbestimmten Prozess befindet. Das kann Sex sein, Arbeit, ein kreativer Prozess, Musizieren.

Glück ist jedoch nicht auf Dauer ausgerichtet, schnell braucht man einen neuen Kick. Das Glücksgefühl ist deshalb dann besonders intensiv, wenn man Neues erlebt, gestaltet oder erlernt. Musik erlebt man stimmungsbhängig immer anders, und die Chronobiologie zeigt uns, wie sie was in uns in Schwingung bringt, denn der Körper ist ein Instrument und der Mensch ist Musik.