

MUSIK – MEHR ALS SCHMUCK?

Sie ist eine stetige Begleiterin unseres Lebens. Wir feiern mit ihr, nehmen Abschied und heißen willkommen. Sie verbindet uns, kann auch trennen, lässt uns fühlen und tanzen. Definitiv scheint Musik mehr als Schmuck, mehr als Beiwerk zu sein: Eine Kraft in und durch viele Lebenslagen?

Johanna Kocher

Gerade zu Weihnachten und in der Zeit des Advents sind viele von uns dem Hören von Musik und dem Selbst-Musizieren sehr nahe. Es überrascht nicht, bestätigt zu finden, dass die bedeutendste Rolle, die Musik in der Gesellschaft spielt, jene bei religiösen, spirituellen Zeremonien ist (vgl. Clayton 2016, 50). Es stellt sich mir, als Musikerin und Lehrende, zuallererst die Frage: „Was kann Musik generell für den Menschen sein?“ So beschäftigen sich die nachfolgenden Seiten mit aktuellen Erkenntnissen innerhalb der Musikrezeption und Musikpraxis zur positiven Wirkung von Musik. Sie mögen Ideengeber wie auch Wissensfundament für eine vielfältige musikalische Arbeit im religionspädagogischen Tätigkeitsfeld sein und vielleicht auch die Freude auf gemeinsames Singen und Musizieren in dieser schönen Zeit des Jahres beflügeln.

Musik verleiht Flügel?

Funkelndes Bekenntnis: Macht Musik religiös?

Das erste Frage-Antwort-Paar liegt nahe: Kann Musik Kanäle zu religiösen Erfahrungen öffnen? Es ist festzustellen, dass Musik fähig sein kann, Zustände im Hörenden anzuregen, die „unbewussten Regungen ein Vordringen in das Bewusstsein“ ermöglichen (vgl. Belzen 2013, 25). Die Neurologie-Forschung weiß dazu, dass die tiefe Wirkung von Musik auf Aktivierungen im limbischen System des Gehirns zurückgeht und gleichzeitig eine verminderte Aktivität in den Amygdalae, die bei Angstzuständen arbeiten, zu beobachten ist (vgl. ebda, 20). Letztlich wird durch Musik das eigene Belohnungssystem mit der begleitenden Ausschüttung von Dopamin und endogenen Opioiden angeregt (vgl. Spitzer 2002, 331). Belzen kommt in seinem Aufsatz zu „Musik und christlicher Glaube“ zum Schluss, dass die Analyse im Psychologischen nur beschränkte Gültigkeit hat und die Faktoren der Einzigartigkeit der Untersuchenden, das Verhalten, das Erfahren, die Emotionen und Gruppenkonstellationen, ja sogar die Räumlichkeiten und Art der Begebenheiten einbezogen werden müssen. Er stellt am Ende – selbst von bescheidenen Erkenntnissen sprechend – fest, dass ästhetische Erfahrung¹ (und damit auch die Musik) ein Weg zum Glauben sein können (vgl. Belzen 2013, 30–34).

Daneben gibt Spychiger Antworten auf Fragestellungen zum Verhältnis von Musik und Religion, die den Wirkungsgrad beider erahnen lassen: Musik hat hohe gemeinschaftsbildende Funktion und teilt dies mit Religion. Sie spricht

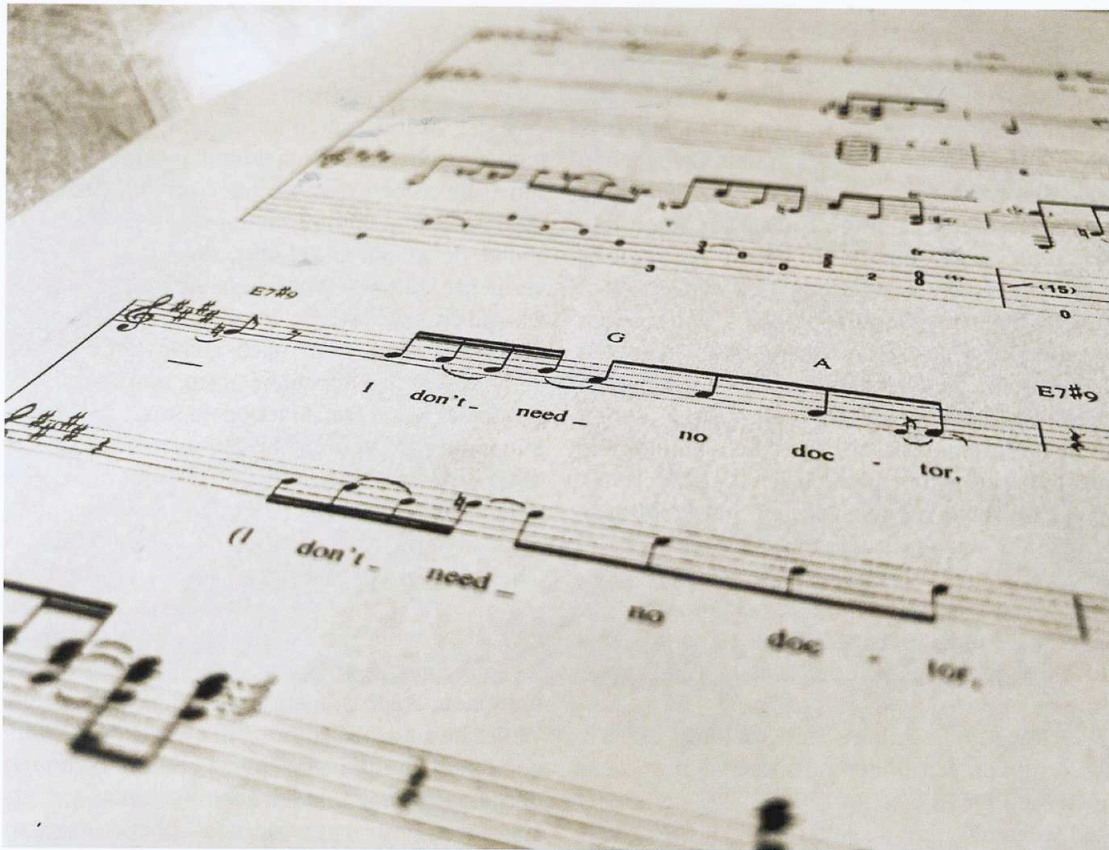
in ihren Untersuchungen von der besonderen Eignung der Musik, tiefere Dimensionen des Lebens anzusprechen. Musik trägt das Religiöse in sich und kommt „[...] dem Bedürfnis nach Transzendenz und der individuellen Auseinandersetzung mit der Macht des Schicksals [...]“ (Spychiger 2013, 192) potenziell nach.

Jein: Musik ist Bedeutungsträgerin, Sinnggeberin, Gemeinschaftsstifterin.

Schmucker Körper, glänzender Geist: Macht Musik gesund?

Musik und Gesundheit, die Beziehung der beiden ist alt. Musikalische Äußerungen als Teil eines heilkundlichen Prozesses finden sich in Hochkulturen und Naturvölkern schon lange und haben auch messbare Wirkung (vgl. Spitzer 2002, 353). So ist bekannt, dass das Hören wie auch das Spielen von Musik mit Veränderungen von und an über 40 verschiedenen Hormonen, Neurotransmittern, Leukozyten und Proteinen in Verbindung gebracht werden kann (vgl. Fancourt 2019, 180). Man weiß dabei, dass Musikerfahrungen als Verstärker bei Denk- und Handlungsabläufen einwirken können und Erleichterungen schaffen. Dies inkludiert auch das Miteinbeziehen mentaler Ereignisse und Prozesse. Bernatzky und Kreutz (2015, 35) schildern hier beispielsweise Verbesserungen bei chronischen Schmerzen als Ergebnis einer neuen Situationsbewertung nach einem Musikerlebnis oder klare körperliche Reaktionen (Serumkonzentration von Milchsäure, Herz-Kreislauf-Aktivierung) bei besserer rhythmischer Koordination von Arbeitsabläufen mit Musik. Das aktive Singen – an dieser Stelle sei wieder an die singreiche Advent- und Weihnachtszeit freudvoll erinnert – hat genauso Auswirkungen: Laut Gunter Kreutz (2020, 225) erreichen wir damit nicht nur eine Aktivierung (erhöhte Atemfrequenz, erweitertes Training der Lungenelastizität und -kapazität, höhere Sauerstoffkonzentration im Blut), sondern fördern auch unser Glückseligkeit.

Singen vermag Hilfe zu leisten, um soziale Abgeschiedenheit zu überwinden und ermöglicht zudem, einen Flow zu erfahren, der nicht nur kurzes Glücksempfinden oder Hochgefühl meint, sondern zu einem längeren, viel nachhaltigeren Bewusstsein führt. Ebenso weiß man um die helfende Funktion des Singens zur Wiedererlangung von Denkvermögen und Sprache bei neurologischen Erkrankungen und Verletzungen sowie



“I don't need no doctor“ wünschen sich Nick Ashford, Valerie Simpson und Jo Armstead.

Foto: Johanna Kocher

um die angstlösende Wirkung des Musikhörens vor/bei medizinischen Eingriffen (vgl. Bernatzky/Kreutz 2015, 92–93). Neben der Verminderung von Stress durch die Absenkung des Cortisolspiegels ist die längerfristige Beeinflussung psychischer Zustände wie Angst, Depressionen und Wohlbefinden durch Musiktherapie² in zahlreichen Studien belegt (vgl. Fancourt 2019, 186).

Ja: Musik kann helfen, die Gesundheit zu erhalten, zu stärken und Heilungsprozesse zu initiieren.

Heller Kopf, brillanter Verstand: Macht Musik schlauer?

Kognitive Vorgänge wie Aufmerksamkeit und Gedächtnis stehen in der pädagogischen Arbeit sehr weit vorne, und es gilt die exekutiven Funktionen³ (Arbeitsgedächtnis, geistige Flexibilität und kontrollierte Verhaltenshemmung) gezielt zu fördern. Sieht man sich das Wissen über Zusammenhänge zwischen Musik und Kognition über die vergangenen 30 Jahre an, ist eine starke Weiterentwicklung wie auch Veränderung erkennbar. Der in aller Munde gelegene „Mozart-Effekt“⁴, der das Klüger-Werden so einfach wie nie erscheinen ließ, wurde widerlegt. Dem gegenüber stehen nun eine Reihe gut dokumentierter Belege, die Zusammenhänge zwischen musikalischem Training und verbesserten kognitiven Leistungen nahelegen, allerdings ohne eine sichere Feststellung, dass diese Verbesserungen durch das Musizieren und -hören für eine Allgemeinheit gültig wären. Vorteile sind durch frühen Ins-

trumentalunterricht und/oder Gesangsunterricht zu erkennen, erklärbar wären die besseren kognitiven Leistungen aber auch aufgrund von Veränderungen der Persönlichkeit durch konsequentes, angeleitetes Üben und neue Motivationen durch Klangresultate. Ferner wird in der Literatur der Verweis auf den Zusammenhang zwischen musikalischer Begabung und Intelligenz sowie auf den Umkehrschluss, dass hochbegabte Kinder eher Musikunterricht besuchen, nicht ausgespart. Zweifelsfrei wissen wir also nur, dass das Musizieren/die Musik breitgefächert Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kreativität in einem positiven sozialen Umfeld unterstützt und ein Gefühl der Zugehörigkeit und Leistungsbereitschaft geschaffen werden kann. Die dabei stärkere Entwicklung der auditiven Fähigkeiten (Erkennen musikalischer Strukturen, Antizipation von Zeit und Raum beim Musizieren, Vorstellungskraft bei assoziierendem Musikhören), die Verarbeitung und Organisation dieser haben Auswirkungen auf Konzentration und die Gedächtniskonsolidierung bzw. die nachhaltigere Einspeicherung von Informationen ins Langzeitgedächtnis (vgl. Jäncke 2019, 277 und Tischler 2013, 65). Zusätzlich ist mit dem gleichzeitigen Üben von Musik (über einen längeren Zeitraum) eine größere neuronale Konnektivität zwischen den Gehirnhälften zu beobachten (vgl. Holmes 2021, 38–47).

Jein: Musik stärkt Fähigkeiten/Fertigkeiten; ob das Schlauer-Werden nicht doch an Veranlagungsfaktoren liegt, ist noch nicht geklärt.



Ohne Musik wär' alles nichts!

Wolfgang Amadeus Mozart

Musik stärkt, schafft, unterstützt und verbindet!

Johanna Kocher

Leuchtende Sprache: Gibt Musik uns Worte?

Innerhalb der Begrifflichkeiten von Musik und Sprache lassen sich schnell Überschneidungen finden (Melodie, Timbre, Satz), aber auch neurophysiologisch ist die Nähe erkennbar. Beide teilen sich die Merkmale Tonhöhe/Tonhöhenverlauf, Rhythmus, Dauer, Tempo, Lautstärke, Intensität, Betonung und Dynamik. Während Musik einen Schritt weiterzugehen vermag und Möglichkeiten bietet, Ereignisse, die mit Sprache schwer fassbar sind (Emotionen, Tod, Verlust) auszudrücken, hat die prosodische Ebene (suprasegmentale Merkmale⁵) der Sprache, kurz das Musikalische in ihr, ähnliche Funktion, nämlich das nicht unmittelbar Messbare für gelingenden beziehungsfördernden Sprach Austausch wie auch für ein gut emotional-soziales Miteinander zu transportieren (vgl. Tischler 2013, 63). Sehr nahe liegt es also, Musik/das Singen zum Erlernen und Perfektionieren von Sprache und Aussprache sowie als Helfer und Motivator zu nutzen (DaZ, Sprechfehler, Grammatikprobleme).

Auch wenn die empirische Forschung zur Wirkung von Musik auf Aussprachelerlernprozesse noch schütter ist (vgl. Barth 2018, 37), Lernlieder sind jedenfalls gute Begleiter (siehe SPRING⁶). Zudem zeigt sich in Studien, dass gezieltes musikalisches Training die Vernetzungen zwischen den auditiven und motorischen Kortizes stärkt, Gehirnregionen der linken Hemisphäre (Broca- und Wernicke-Areal) anregt und sich positiv auf das Sprachverständnis, die phonologischen Fähigkeiten und das Lesen auswirkt (vgl. Schön/Morillon 2019, 432 und Belzen 2013, 21).

Ja: Worte sind Musik – Musik unterstützt den Spracherwerb, korrektes Sprechen und beziehungsstiftende Kommunikation.



Musik hilft Sprache zu erlernen.

Foto: Johanna Kocher

Wertvolles Selbst, strahlendes Sein: Macht Musik stark?

Wenn es darum geht, wie man sein Dasein in der Welt gestalten möchte, stehen ein Leben lang zu treffende Entscheidungen im Raum. Waren früher noch Geschlecht, Wohnort, Familiengeschichte und Bildungshintergrund die Hauptgestalter der eigenen Zukunft, sind es heute auch vermehrt kulturelle Vorlieben, die Einfluss haben. Ob Musik bzw. welche Musik gehört oder aktiv praktiziert wird, zeigt nach außen hin, wie wir gesehen werden möchten, nach innen, wie wir uns selbst sehen (vgl. MacDonald 2021, 12–13). Im Bilden von gemeinsamen Interessensgruppen gibt Musik uns Gemeinschaft und Zugehörigkeitsgefühl (oder auch Distanzierung und Individualität), letztlich stärkt dies das Fühlen von Freude, das „die-eigene-Richtung-Finden“ und damit unser gesamtes Ich. Speziell das gemeinsame Musizieren gibt die Möglichkeit, geschützt und strukturiert in der Mitte des Interesses zu stehen (Auftrittssituationen, Solopassagen) bzw. aktuelle Zustände, Wünsche und Absichten zum Ausdruck zu bringen (Improvisation). Akzeptanz und Anerkennung durch das soziale Umfeld, auch sich selbst ggf. abzugrenzen und ein gesundes Selbstbewusstsein zu entwickeln/zu bewahren, sind Teile dieses Prozesses. Neben der eigenen Findung sind das soziale Miteinander, die dafür notwendige Einhaltung gesellschaftlicher Normen und das Leben von Toleranz wichtige Marker der eigenen Stärke. Im musikalischen Kontext passieren Abläufe aus diesem Themenbereich täglich in Klassenzimmern und Freizeitvereinen: Das Dirigat beispielsweise setzt die gemeinschaftliche Aufmerksamkeit wie auch das Unterordnen der Mitspielenden voraus. Oder betrachtet man das Einfügen des Eigenen in ein Gesamtklangwerk, so bedarf es des Willens und der Fähigkeit, aufeinander zu hören und achtzugeben, man muss sich zurücknehmen können, aber auch den Mut des Hervortretens beweisen (vgl. Tischler 2013, 58–61).

Im Umgang mit Ängsten, Gefühlen und der Thematik der Affektregulation sieht Stadler Elmer im Singen ein besonderes Mittel, Emotionen auszulösen, bereits erlebte zu verdeutlichen und den Umgang damit besser zu gestalten. Sie spricht davon, dass bei affektiven Zuständen ebenso eine Reduktion von Unsicherheit und Ungewissheit erreicht werden kann wie innerhalb eines musikalischen Übe-Prozesses und der Erreichung von Koordination, Angleichung und einem Sicherwerden der Fähigkeiten (vgl. Stadler Elmer 2015, 26; 135–136). Elliot stellt sogar fest, dass Selbstwertgefühl, Zufriedenheit, Selbstvertrauen, Stolz, Selbstentfaltung, Wahrnehmen der eigenen Identität und das Empfinden von Glück exponentiell zunehmen, wenn es für den Menschen die Möglichkeit zur Vertiefung seiner musikalischen Ausdrucksformen durch Interpretation, Komposition und Improvisation (in angeleiteter Musikunterricht) gibt (vgl. Elliot 2020, 116–117).




Wachsen und gedeihen.

Foto: Johanna Kocher

Ja: Musik stärkt den sozialen Zusammenhalt, baut mit an der eigenen Identität und schafft neue Verbindungen zur individuellen und sozialen Weiterentwicklung.

Es zeigt sich also die positive Wirkung von Musik im Hören und Tun und es bleibt mir nur, ein natürlich unvoreingenommenes, pädagogisches Schlusswort zu finden:

„Musik, Musik vor allen Dingen!“
(Paul Marie Verlaine) 

Anmerkungen:

¹ Griech. *aísthēsis* für sinnlich vermittelte Wahrnehmung; Dies meint nicht nur Erfahrungen im Umgang mit Kunst, sondern auch jene, die in den Bereich von Alltagserfahrungen fallen.

² Durch gezielten Einsatz von Musik (Aktiv durch das Musizieren und Singen, rezeptiv durch das Hören und Erleben von Musik) werden Heilungsprozesse angestoßen und therapeutische Wirkungen erzielt.

³ Fähigkeiten, die das Denken und Handeln des Menschen steuern: Selbstberuhigung, Steuerung der Aufmerksamkeit, Informationsspeicherung, Arbeit mit gespeicherten Informationen, Planung, Prioritätensetzung, Problemlösung. Erfolgreiches Lernen und Emotionskontrolle bedingen gut entwickelte exekutive Funktionen (vgl. Spitzer/Kubesch/Walk 2017, 2–3).

⁴ Journalistisches Schlagwort für die Ergebnisse einer Studie von Rauscher/Shaw/Ky (1993) an der University of California, Irvine, die an College-Studierenden durchgeführt wurde. Dabei wurde festgestellt, dass durch Musik (im Speziellen durch Mozarts D-Dur Sonate für zwei Klaviere, KV 448) Aufgaben zur Messung des visuell-räumlichen Verarbeitungsvermögens besser gelöst wurden. Die Ergebnisse wurden später widerlegt und als kognitive Leistungssteigerung aufgrund der positiven Stimmungserhellung durch Musik interpretiert (vgl. Lamont 2021, 118).

⁵ Die Eigenschaften: Betonung mit Lautstärke und Tonhöhe; Tonhöhenverlauf innerhalb von Silben, Wörtern; Melodieverlauf innerhalb von Sätzen, Wortgruppen; zeitliche Dauer und Abfolge in Tempo, Rhythmus, Pause.

⁶ SPRache lernen durch sINGen, Bewegung und Tanz (2016, Regensburg) – Nähere Informationen finden Sie auf der Homepage www.reliplus.at



Quellen und Literaturtipps

- Belzen, Jacob van (Hg.): Musik und Religion. Psychologische Zugänge, Wiesbaden: Springer VS 2013.
 - Bernatzky, Günther/Kreutz, Gunter: Musik und Medizin. Chancen für Therapie, Prävention und Bildung, Wien: Springer-Verlag 2015.
 - Creech, Andrea/Hodges, Donald/Hallam, Susan (Hg.): The Routledge International Handbook of Music Psychology in Education and the Community, New York: Routledge 2021.
 - Gaul, Magnus/Nagel, Eva: SPRING. Sprache lernen durch Singen, Bewegung und Tanz, Kassel: Bosseverlag 2016.
 - Kreutz, Gunter: Warum Singen glücklich macht, Gießen: Psychosozial-Verlag 2020.
 - Spitzer, Manfred: Musik im Kopf. Hören, Musizieren, Verstehen und Erleben im neuronalen Netzwerk, Stuttgart: Schattauer 2002.
 - Stadler Elmer, Stefanie: Kind und Musik. Das Entwicklungspotenzial erkennen und verstehen, Berlin/Heidelberg: Springer-Verlag 2015.
 - Thaut, Michael/Hodges, Donald (Hg.): The Oxford Handbook of Music and the Brain, Oxford: Oxford University Press 2019.
 - Tischler, Björn: Musik spielend erleben. Grundlagen und Praxismaterialien für Schule und Therapie, Mainz: Schott Music 2013.
- Die vollständige Literaturliste und weiterführende Informationen sind abrufbar unter www.reliplus.at



Prof.ⁱⁿ Mag.^a Mag.^a Johanna Kocher ist Professorin für Musikpädagogik und -didaktik an der Privaten Pädagogischen Hochschule Augustinum in Graz.

