

WARUM MUSIK UNS BEWEGT

Grundlagen für eine mögliche Integration der Phänomene des Musik-Erlebens in die beraterische Praxis der Logotherapie und Existenzanalyse

Abschlussarbeit für die Ausbildung in Logotherapie und existenzanalytischer Beratung und Begleitung

Berlin, im März 2013

Eingereicht von: Olav Berger, Otawistr. 13, 13351 Berlin, olavberger@web.de

Eingereicht bei: Susanne Jaeger-Gerlach, Leiterin des Berliner Instituts der Akademie für
Existenzanalyse und Logotherapie

angenommen am:

20. März 2013

Unterschrift:

S. Jaeger-Gerlach.

und: Marlies Blesch, Dozentin am Berliner Institut der Akademie für
Existenzanalyse und Logotherapie

angenommen am:

M. Blesch

Unterschrift:

Zusammenfassung/Schlüsselwörter
Abstracts/Keywords

Die vorliegende Arbeit setzt sich mit den Phänomenen auseinander, die mit dem Musik-Erleben einhergehen. Erkenntnisse aus der neurologischen, evolutionsbiologischen und entwicklungspsychologischen Forschung werden in einen Zusammenhang mit den Kernaussagen der Logotherapie und Existenzanalyse zu Person und den existenziellen Grundmotivationen gebracht. Es wird erörtert, wie die Phänomene des Musik-Erlebens stellvertretend für generelle Lebensphänomene in die Praxis der Logotherapie und existenzanalytischen Beratung und Begleitung eingebracht werden könnten. So könnten sie zum Beispiel in der Biografiearbeit helfen und einen Zugang zu eigenen Gefühlen und Ressourcen vermitteln.

SCHLÜSSELWÖRTER: Musik, Person, Emotionen, Grundmotivationen, Biografie, Ressourcenorientierung

WHY DOES MUSIC CAUSES (E)MOTION?
Basic thoughts on integrating the phenomena caused by listening and experiencing music in to counselling based on logo therapy and existential analysis

This paper deals with the phenomena caused by listening to music. It focuses on scientific findings in neurology, evolutionary biology and developmental psychology. These findings are brought into a relationship with the main theories in logo therapy and existential analysis about "person" and fundamental motivations. Based on this, the paper discusses opportunities to integrate these phenomena as representations of more general life phenomena into counselling based on logo therapy and existential analysis. Examples are: working with biography or looking for access to emotions and abilities.

KEY WORDS: music, person, emotions, fundamental motivations, biography, orientation on abilities

Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung/Schlüsselwörter	2
Inhaltsverzeichnis	3
0 Einleitung	4
I Schriftgut zum Thema Musik-Erleben; Thesen zur Ausgangsfrage	7
<i>Logotherapie und Existenzanalyse</i>	7
<i>Andere Quellen</i>	8
<i>Thesen</i>	8
II Was ist eigentlich Musik?	9
<i>Definition</i>	9
<i>Grundelemente der Musik</i>	9
<i>Evolutionsbiologische und entwicklungspsychologische Betrachtungen</i>	11
III Musikverarbeitung im Gehirn	14
<i>Vom Hören</i>	14
<i>Was passiert im Gehirn?</i>	15
<i>Gedächtnis</i>	16
<i>Musik und Natur</i>	19
<i>Wie „funktioniert“ Musik?</i>	19
IV Musik und Existenz	22
<i>Der ganze Mensch</i>	22
<i>Musik und Grundmotivationen</i>	23
<i>Resonanz als Angebot, in Beziehung zu gehen</i>	25
<i>Existenzielle und musikalische Dynamik</i>	27
V Musik-Erleben als (heilsame) Quelle in der Beratung	28
<i>Biografiearbeit</i>	28
<i>Gefühlen auf der Spur</i>	29
<i>Ressourcen auf der Spur</i>	30
<i>Praktisches</i>	33
<i>Beratung von Angehörigen</i>	34
Fazit	34
Anekdote zum Schluss	35
Anhang – Erläuterung verwendeter Grundbegriffe aus der Logotherapie/Existenzanalyse	36
Dank	41
Literatur	42

0 Einleitung

Ich habe das Thema gewählt, weil mich die Frage, warum Musik uns bewegt, beschäftigt seit ich bewusst entdeckt habe, wie mich Musik selber berührt und bewegt, vor allem, wenn ich sie selber mache. Ich könnte auch sagen: „Das Thema hat mich gefunden“.

Ich habe mich lange für einen vernunftgesteuerten Menschen gehalten bis mir klar wurde, dass dies nur ein Etikett, ein Label ist, das ich mir selbst aufgeklebt habe. Im Musik-Erleben – hörend und machend - kam und kommt jedoch deutlich hervor, dass dieses Etikett eher ein Etikettenschwindel ist. In den Gefilden und Welten der Musik kommt bei mir ein ganzes Bündel an Gefühlen zu Tage, das beispielhaft ein Licht darauf wirft, dass meine Emotionalität sehr wohl vorhanden ist. Der vermeintliche Mangel ist gar nicht da!

Meine eigenen Erfahrungen sind Anstoß zum Thema. Es soll in dieser Arbeit darum gehen, dass in der Musik offenbar ein Schatz schlummert, der geeignet ist, an die eigenen Emotionen bzw. Gefühle zu gelangen.

Möglicherweise ist dieser Zugang zu den Emotionen auch ein Weg, der sich in die logotherapeutische und existenzanalytische Beratung und Begleitung integrieren lässt; als **ein** Weg, Gefühle wahrzunehmen und zu bergen, wo dies sonst nicht oder kaum gelingt.

Wenn Gefühle Hinweisschilder sind, wie Längle (2003) es postuliert, dann könnte es von Bedeutung sein, dass Musik bei fast allen Menschen Gefühle auslöst. Diese Gefühle als Phänomen lassen sich möglicherweise in der Beratung „nutzbar“ machen als beispielhaftes Erleben stellvertretend für verschiedene Lebenssituationen: biografisch, aktuell, bildhaft und mehr.

Hinweis:

Um den Lesefluss für diejenigen zu erleichtern, die sich bisher mit Logotherapie/Existenzanalyse nicht befasst haben, habe ich auf die Erklärungen der für diese Arbeit wichtigen Grundbegriffe und -thesen der Logotherapie/Existenzanalyse im laufenden Text weitgehend verzichtet. Folgende Begriffe werden stattdessen im Anhang kurz erläutert:

Phänomenologie, Phänomen und phänomenologische Haltung in der Beratung, Menschenbild/Anthropologie, Person, Dimensionalontologie, Grundmotivationen, Sinnerfassungsmethode (SEM), Personale Existenzanalyse (PEA).

Die Musiktherapie macht sich Phänomene der Musikwirkung bereits seit langem zu Nutzen – vor allem im Musizieren mit Patientinnen und Patienten. Da Musizieren nicht jedermanns Sache ist, beschränke

ich mich in dieser Arbeit auf das Musik-Hören (oder auch -Erleben) als Wirkfaktor, also das reine Wahrnehmen von Musik.¹

Musik-Hören ist kein passiver Prozess. Es ist ein aktiver Vorgang (im Gehirn) - selbst wenn wir nicht bewusst zuhören -, der auf einem Strom von Schlussfolgerungen, Hypothesen, Erwartungen und Antizipationen beruht (Sacks 2008).

Schon in der Bibel finden wir einen Bericht zur „Musiktherapie“ durch Musik-Hören.

David soll auf Vorschlag der Diener des Königs Saul für ihn auf der Harfe spielen, „*wenn das böse Gottesgeisten über dir ist*“, wie Buber (1954) es ins Deutsche übertragen hat.

Dann, so weiter mit den Worten Bubers: „*Wann das Gottesgeisten auf Schaul war, nahm David die Leier, er spielte mit seiner Hand, da wurde Schaul wieder geistgeräumig, ihm wurde wohl, das böse Geisten wich von ihm hinweg.*“ (1. Samuel 16,23)

Mit gefällt diese Übertragung, wenn Saul *wieder **geistgeräumig*** wird; der eigene Geist hat durch die Musik bei Saul also wieder Raum...

Aus der griechischen Antike ist folgende Geschichte übermittelt (Naumann 2012):

„Auf seinem Totenbett liegend, bat der strenge Plato, der die Musik aus seiner Ideal-Polis verbannt hatte, eine Flötenspielerin zu sich und gab ihr mit spärlichen Fingerzeigen den Takt an – ein Dirigent wider Willen? Es war der erlösende Geist der Musik, der ausgerechnet denjenigen Philosophen tröstete, der die verzaubernde Macht der Künste im Namen der Vernunft überwinden wollte. Vergebens.“

Die beiden historischen Beispiele sind solche für Krisen, in denen Musik-Hören als ein Heil- oder Linderungsmittel zum Einsatz kam.

Dass Musik-Hören etwas bewirkt, können wir wohl alle bestätigen.

Jede/r kennt das Phänomen, dass Musik innerlich bewegt, z. B. beruhigt, aufregt, zu Tränen rührt, begeistert, Erinnerungen weckt.

Jede/r kennt auch das Phänomen, dass Musik äußerlich (körperlich) bewegt, z. B. Gänsehaut, im Takt mitwippen, mitklatschen, tanzen oder ganz versunken mit geschlossenen Augen den Kopf, den Körper wiegen.

Wir geraten also in mehrfacher Hinsicht in Bewegung, werden lebendig und spüren unsere Lebendigkeit. Musik kann uns als ganzen Menschen erfassen!

¹ Zur Musiktherapie vor dem Hintergrund der Logotherapie und Existenzanalyse verweise ich auf die Arbeiten von Ziering (2000, 2012).

In seinem Buch *Der Verrat am Selbst* beschreibt Gruen (1986), wie wir in der heutigen Gesellschaft dazu neigen, immer mehr Stimuli aufzunehmen, um eine innere Leere zu füllen (schneller, lauter, mehr), wobei Form und Inhalt zunehmend an Bedeutung verlieren. Der Mensch als nur ein Objekt mit In- und Outputcharakter verliert den Zugang zu seinen inneren Vorgängen. Das Empfinden für Bewegung, das Sich-Entfalten von etwas geht verloren. Gruen bezeichnet dies als eine Verkrüppelung.

„Wir verlieren immer mehr die Möglichkeit eines Erlebens der Resonanz innerer Bewegungen und werden jener Erfahrungen beraubt, die das Gefühl des Lebendigseins bereichern.“ (ebd. 121).

Musik-Erleben kann eine Möglichkeit sein, (wieder) auf Resonanzen zu hören und damit (wieder) in Bewegung zu kommen, weil sie **in** uns etwas zum Klingen bringen.

Und Musik dringt auch durch den Vorhang von Störungen, wenn einzelne Funktionen, geistige wie körperliche, in Mitleidenschaft gezogen wurden. Dazu später noch mehr.

Aus meiner Sicht spiegelt Musik-Erleben als Phänomen die anthropologischen Grundannahmen und das *Person*verständnis in der Logotherapie nach Frankl (2005a, 2005b) sowie auch die existenziellen Grundmotivationen nach Längle (2008) deutlich wider. Das werde ich im Folgenden noch weiter beleuchten.

Wenn Musik-Erleben in den Grundthesen der Logotherapie und Existenzanalyse auffindbar ist, dann dürfte das „Nutzen“ dieses Phänomens - neben der Musiktherapie als fokussierte Methode - auch in der logotherapeutischen und existenzanalytischen Beratung und Begleitung bei entsprechenden Gelegenheiten hilfreich sein.

Ich möchte im Folgenden begründen, welche Bezugspunkte das Phänomen der Musikwahrnehmung zum logotherapeutischen und existenzanalytischen Verständnis

vom Bewegt-Sein/Bewegt-Werden,

der Sinnerfassung und -findung,

und von „Person“

hat und wie dies in Beratung und Begleitung integriert werden könnte.

Dabei werde ich auch die Ergebnisse neurologischer, evolutionsbiologischer und entwicklungspsychologischer Forschung einbeziehen. Ich sehe diesen naturwissenschaftlichen Hintergrund als Folie, auf die man zurückgreifen kann als Erläuterung und Bestätigung des Phänomens und als „Geschmacksverstärker“ für Beratende.

I Schriftgut und Fallstudien zum Thema Musik-Erleben; Thesen zur Ausgangsfrage

Logotherapie und Existenzanalyse

Die Logotherapie und Existenzanalyse beschäftigt sich eher am Rande mit Musik und dann meist nur als Phänomen. Ein Ergründen der womöglich existenziellen Ebene/Bedeutung von Musik ist nach meiner Kenntnis bisher selten. Es gibt einige wenige Arbeiten zum Thema und die erschienenen fokussieren auf das Musizieren (Luss 2001, Ziering 2000, 2012). Gleichwohl finden sich regelmäßig Randnotizen bei Frankl und Längle sowie auch in zahlreichen Veröffentlichungen in der Zeitschrift Existenzanalyse, die sich dem Musik-Wahrnehmen als Phänomen widmen, alles aber eher beiläufig.

Z. B. Fleisch (2012), die Einheiten existenzanalytischer Gruppenarbeit öfter mit freier Bewegung zu Musik oder Rhythmus abschließt. Ihr Ziel ist, das Körpergefühl zu verstärken und es Klienten zu ermöglichen und sie zu ermutigen, das, was die Musik innerlich auslöst, zum Ausdruck zu bringen.

Anfangs möchte ich zwei Zitate einander gegenüberstellen:

Sigmund Freud: *„Ich schicke voraus, dass ich kein Kunstkenner bin ... Aber Kunstwerke üben eine starke Wirkung auf mich aus, insbesondere Dichtungen und Werke der Plastik, seltener Malereien. Ich bin veranlasst worden ... lange vor ihnen zu verweilen, und wollte sie auf meine Weise erfassen, d. h. mir begreiflich machen, wodurch sie wirken. Wo ich das nicht kann, z. B. in der Musik, bin ich fast genussunfähig. Eine rationalistische oder vielleicht analytische Anlage sträubt sich in mir dagegen, dass ich ergriffen sein und dabei nicht wissen soll, warum ich es bin und was mich ergreift.“* (zitiert in Sacks 2008, 321)

Viktor E. Frankl: *„Sollte jemand daran zweifeln, dass der aktuelle Sinn eines bestimmten Augenblicks im menschlichen Dasein in bloßem Erleben erfüllt werden kann, also jenseits allen Tuns und Handelns, aller Werteverwirklichung durch Aktivität, dann sei er auf folgendes Gedankenexperiment verwiesen: Er stelle sich vor, dass ein musikalischer Mensch im Konzertsaal sitzt und an seinem Ohr soeben die eindrucksvollsten Takte seiner Lieblingssymphonie vorüberauschen, so dass er nur jenen Schauer empfindet, den man angesichts reinster Schönheit erlebt; er stelle sich nun vor, dass man diesen Menschen in einem solchen Moment die Frage vorlegen könnte, ob sein Leben einen Sinn habe; der so Befragte würde wohl antworten müssen, dass es schon dafür gestanden wäre zu leben, allein um jenen verzückten Augenblick zu erleben.“* (Frankl 2005b, 92)

Der eine, Freud, kann sich nicht einlassen, will sich nicht ergreifen lassen, wenn es keine Erklärung für das Ergriffensein durch Musik gibt. Der andere, Frankl, beschreibt das Ergriffensein als Wert, in seiner Diktion: als Erlebniswert, der Sinn stiftet, egal wie das „funktioniert“. Frankl spricht an anderer Stelle sogar über das künstlerische Gewissen („*ästhetisch Unbewusstes*“), davon, dass das Unbewusste viel

musikalischer sei als das Bewusstsein und empfiehlt in einem konkreten Fall „eine Ent-Hemmung der künstlerisch „schöpferischen Kräfte“ des Unbewussten“ (Frankl 1992, 27).

Die Gegenüberstellung zeigt das Spannungsfeld, in dem ich mich auch mit dieser Arbeit befinde. Ich bin mit Beidem nicht „zufrieden“. Ich möchte schon wissen, warum mich Musik ergreift und mich nicht nur mit dem Phänomen „abfinden“. Ich erkenne aber gleichzeitig auch an, dass das Ergriffensein allein, das Phänomen an sich, auch mal ohne Erklärung stehen bleiben kann.

Die Balance zwischen diesen beiden Polen? Vielleicht gelingt sie mir in dieser Arbeit im Ansatz – allerdings ohne den Anspruch, auf Freuds implizite Frage, wodurch Musik denn wirkt, abschließend Antwort geben zu können.

Andere Quellen

Zur Antwort auf Freuds implizite Frage gibt es Einiges an Literatur, überwiegend im Bereich der neurologischen Forschung. Ein wesentlicher Fundus der neurologischen Erkenntnisse zum Thema, wie Musik „funktioniert“, sind Störungen der Musikwahrnehmung durch Schäden im Gehirn. Sie geben Aufschluss über die Verarbeitung im Gehirn und zeigen nebenbei das Wunder, dass Musik trotz Störungen je nachdem einen enormen Einfluss haben kann.

Daneben stehen fundierte Untersuchungen im Bereich der bildgebenden Verfahren, der Musikpsychologie, evolutionsbiologische und entwicklungspsychologische Erkenntnisse sowie ganzheitliche Betrachtungen zum Einklang von Musik und Natur/Leben.

Thesen

Als erste Arbeitshypothese stelle ich drei Aussagen auf, die ich nachfolgend untersuchen werde:

Musik bewegt uns, weil

- 1 wir als **ganzer** Mensch beteiligt sind,
- 2 unser **Leben** mit seinen Bewegungen gespiegelt wird,
- 3 unsere **Lebenslinie/Biografie** gespiegelt wird bzw. anklingt.

Die Wissenschaftsjournalistin Herden (2012, 21) bündelt diese Aussagen wie folgt:

„So eng verwoben scheint Musik mit unserer Biografie, dass sie als emotionaler Kern selbst dann zurückbleibt, wenn andere Teile der Persönlichkeit bereits bröckeln und die Erinnerungen dahinschwinden.“

Diese Aussage bezieht Herden auf Menschen mit Demenz. Sie schreibt weiter, „dass die richtige Musik verschüttete Erinnerungen zurückholen und dem Leben wieder emotionalen Halt geben kann.“ (ebd.). Dies kann nach meinem Dafürhalten nicht nur für Menschen mit Demenz von Bedeutung sein.

II Was ist eigentlich „Musik“?

Definition

Leider – oder zum Glück – gibt es nicht die **eine** Definition von Musik, zumal Musik für jeden Menschen auch etwas anderes bedeutet und jeder seine ganz eigene Definition hat (Pahlen 1973 in Ziering 2000). Ich habe zwei Definitionen ausgewählt, die das Erleben und das Person-Sein (siehe Anhang: *Person*) Musikhörender anklingen lassen:

„Musik ist zeitliche Gestalt und bedarf des Erlebens und des aktiven Hervorbringens solcher Gestalt.“ (Spitzer 2009, V)

„Musik ist mehr als ein Klang-Rhythmus-Phänomen oder eine Kombination von Tönen; sie wird erst „ganz“ durch die Person, die sie schafft oder hört oder erlebt.“ (Ziering 2000, 5)

Beiden Positionen ist eines gemeinsam:

Musik ist nicht einfach da, sondern wird geschaffen bzw. gestaltet (z. B. durch einen oder mehrere Menschen, die ihr je Eigenes einbringen). Sie gewinnt ihre Gestalt erst durch den hörenden Menschen selbst, der dabei ebenfalls Eigenes einbringt bzw. unbewusst abrufft.

Musik ist also sehr individuell, was unser Wahrnehmen und Empfinden und dadurch Ausgelöstes betrifft. Dies gilt es zu berücksichtigen, wenn Musik in der Beratung eine Rolle zukommen soll. Sie muss immer vom Gegenüber her betrachtet werden.

Grundelemente der Musik

Musik als komplexes Phänomen lässt sich musiktheoretisch in viele Grundelemente zerlegen. Ich führe sie hier summarisch auf, weil die einzelnen Elemente im Gehirn zeitlich unterschiedlich und auch in unterschiedlichen Hirnregionen verarbeitet werden. Nach dem Komponisten Edgard Varèse ist *„Musik organisierter Klang“* und setzt sich aus folgenden Bausteinen zusammen (Levitin 2009):

Ton

Tonhöhe

Rhythmus

Tempo

Melodielinie (Kontur)

Klangfarbe

Lautstärke

Widerhall²

² Nicht Echo! Gemeint ist die Wahrnehmung dessen, wie weit eine Geräuschquelle entfernt ist, abhängig von der Größe des Raums. Vereinfacht gesagt der durch den Hörraum erzeugte Klang. Als Beispiel: Die Musik im Freien im Unterschied zu Musik im Konzertsaal oder künstlich (mit Effekten) verstärkter Musik.

Evolutionbiologische und entwicklungspsychologische Betrachtungen

In der Evolutionsbiologie gibt es noch keine allgemein anerkannte Theorie darüber, wie sich Musik und unsere Wahrnehmung von Musik entwickelt haben.

Die einen (z. B. Pinker, S; James, W.) meinen, Musik sei evolutionärer Zufall, ein Nebenprodukt, das keine Rolle für das Überleben von Arten spielt. Die anderen (z. B. Darwin, C; Miller, G. F.) erklären Musik zum vorsprachlichen Bestandteil der Liebeswerbung (Levitin 2009).

Sicher scheint inzwischen, dass die Wurzeln der Musik eher in evolutionsgeschichtlich alten Hirnregionen und -strukturen („Reptiliengehirn“) zu suchen sind als in der vergleichsweise jüngeren vernunftbegabten Gehirnrinde (Sacks 1995, 2008, Spitzer 2009, Levitin 2009, Bruhn et al. 2011).

Insbesondere das Kleinhirn ist stark aktiv beim Musik-Hören, bei Musik, die wir mögen bzw. nicht mögen, kennen bzw. nicht kennen. Zwischen Kleinhirn, Timing (Motorik), Musik und Gefühlen dürfte eine Verbindung bestehen. Sie wird heute so erklärt, dass unser motorisches System gesteuert vom Kleinhirn bei unseren Vorfahren umso besser funktionierte, wenn es direkt mit dem Gefühlssystem verbunden war. Schlicht und ergreifend: Gefühle motivierten zum Handeln und sicherten damit meist das Überleben (Levitin 2009). Um es an einem Beispiel zu erläutern: Der abendliche Spaziergang im Wald wird plötzlich begleitet von Geräuschen, die wir Wildschweinen zuordnen. Wir empfinden Angst (Gefühl), der Puls und Adrenalin Spiegel steigt und damit unsere Aufmerksamkeit (physiologische Phänomene), weil wir Gefahr „wittern“. Dann handeln wir entsprechend durch Weglaufen, laut singen, möglichst leise davon schleichen o. ä.

Es scheint bereits evolutionär angelegt, dass akustische Signale und eben später auch Musik als organisierter Klang, die Kette Wahrnehmung - Gefühl – Motivation - Bewegung auslöst oder auslösen kann. Eine Kette, die vormals dem Überleben diente und heute immer noch für Bewegung sorgen kann. Dies ist ein Lebensphänomen, das in der Logotherapie/Existenzanalyse vereinfacht und vor allem verlangsamt in den Schritten der Sinnerfassungsmethode (SEM) beschrieben ist (siehe Anhang: *Sinnerfassungsmethode*).

Im kakophonischen Konzert der Meinungen, was denn zuerst da war, Sprache oder Musik, gibt nicht zuletzt Nietzsche ein wertendes Statement ab:

„Im Verhältnis zur Musik ist alle Mitteilung durch Worte von schamloser Art; das Wort verdünnt und verdimmt; das Wort entpersönlicht; das Wort macht das Ungemeine gemein.“

(Nietzsche 1888/o. D., 555).

Oder mit einer Satire von Adli (2012) gesprochen: *„Die Singing Shrinks, der an der Charité ansässige und einzige Psychiaterchor der Welt, singt seine Befindlichkeiten, statt zu twittern oder auf konventionelle Rezeptblöcke zu kritzeln – und flugs hören alle mit zärtlicher Sympathie zu.“*

Warum Musik uns bewegt II Was ist eigentlich Musik?

Wir sollen uns also der Worte enthalten und nur über die Musik kommunizieren? Das ginge wohl etwas zu weit. Aber eines – so verstehe ich es - ist Nietzsche deutlich geworden und er übermittelt es ebenso deutlich: Musik ist mehr, als Worte es ausdrücken können. Sie kann also im Kontext einer normalerweise auf Sprache fokussierten Beratung geeignet sein, weitere Wahrnehmungs- und Mitteilungsebenen zu erschließen bzw. zu nutzen (vgl. Bauer 2006 zum Phänomen der Spiegelneuronen).

In der Entwicklungspsychologie herrscht Einigkeit darüber, dass wir schon im Mutterleib mit Tönen und Musik konfrontiert werden und diese Erfahrung unsere Entwicklung prägt. Jedenfalls die, die später auch unsere Musikwahrnehmung beeinflusst nämlich:

- unsere Affinität zu Musik generell,
- unsere Affinität zu bestimmten Musikelementen, –inhalten und –stilen aufgrund unserer Erfahrungen, die wir auch neuronal ablegen/speichern.

Verschiedene Untersuchungen haben gezeigt, dass ein Fötus im 8. Schwangerschaftsmonat mit verstärkten spontanen Bewegungen auf ihm bekannte Musik reagiert (Fernsehjingles, von der Mutter oft gesungene Lieder) (Bruhn et al. 2011). Kinder erkennen und bevorzugen ein Jahr nach ihrer Geburt Musik, die sie bereits im Mutterleib vernommen haben (Levitin 2009).

Nicht zuletzt ist der Fötus einer permanenten Geräuschkulisse ausgesetzt, die den natürlichen Rhythmen der Mutter folgt: pulsierendes Geräusch des strömenden Blutes, Atemgeräusch, Darmgeräusch, Körperbewegungen. Eine wilde Mischung also aus individuellen und universellen Höreindrücken, denen ein werdender Mensch ausgesetzt ist.

Nach der Geburt nimmt die musikalische Entwicklung ihren Lauf, zunächst universell und weitgehend von kulturellen Einflüssen abgeschirmt – jedenfalls bis zum 6. bis 12. Monat. In dieser Zeit sprechen Mütter (und auch Väter) in aller Welt mit ihren Kindern ähnlich: musikalisch, melodios, meist mit gehobener Grundtonhöhe und langsamem Sprechtempo (Bruhn et al. 2011).

Zu Beginn unseres Lebens spielt die Musik selbst in der Sprache noch ganz natürlich eine wichtige Rolle und wird unbewusst genutzt, um unser Verhalten zu beeinflussen: Das Wiegenlied zur Beruhigung, zur Einleitung des Schlafens und das Spiellied zur Anregung und zur Erhöhung der Aufmerksamkeit.

Zwischen dem 6. und 12. Lebensmonat tritt dann ein rapider Wechsel von einer universellen zu einer kulturspezifischen Wahrnehmung von Musik ein. Die konkrete Erfahrung mit unserer spezifischen musikalischen Umwelt führt dazu, dass wir Musik recht bald mit „geeichten Ohren“ hören. Diese frühe Prägung führt dazu, dass sich uns – wenn wir nichts anderes kennenlernen – bei fremden Klängen, wie

Warum Musik uns bewegt

II Was ist eigentlich Musik?

z. B. denen eines indonesischen Gamelanorchesters oder einer chinesischen Oper, „die Fußnägel hochrollen können“³.

Dies klingt ziemlich deterministisch, so als ob quasi festgelegt ist, wie wir auf Musik reagieren, als ob Musik eine Formel aus der Mathematik ist, nach deren Benutzung für die Lösung einer Aufgabe das Kürzel q. e. d. steht (*quod errat demonstrandum* = was zu beweisen war).

Dem ist zum Glück nicht so. Musik ist keine Mathematik, auch wenn sie gewissen Regeln folgt. Unsere Ohren sind tolerant und unser Hirn ist es erst recht! Es gibt eine Vielzahl von Abweichungen in Oktaven, Obertönen etc., die der Musik erst das Leben einhauchen – wie es solche Abweichungen auch in der Natur gibt angefangen von den Planetenbahnen bis hin zu Schaltjahren und -sekunden. Schon in der Barockzeit wurde der Begriff des „Zurechthörens“ geprägt. Er bezeichnet das Phänomen, dass wir in der Lage sind, z. B. einen Dreiklang auch als solchen zu hören, wenn er leicht verstimmt ist. Wir merken natürliche Abweichungen sozusagen aus (Behrendt 2007, Spitzer 2009).

Nichts anderes prägt auch unser Leben, das nie in klar vorhersehbaren Bahnen verläuft. „Zurechtkommen im Leben“ ist hier die Entsprechung zu „Zurechthören“⁴.

³ Genauso kann auch jede Spielart aus dem eigenen Kulturkreis (z. B. Heavy Metal, 12-Ton-Musik, Progressive Rock), dieselbe Wirkung haben, wenn sie uns fremd ist!

⁴ Auch die Tatsache, dass wir bestimmte Musik nicht mögen, ein „Zurechthören“ also nicht möglich ist, hat umgekehrt den Bezug, dass wir im Leben nicht mit allem einverstanden sind.

III Musikverarbeitung im Gehirn

Vom Hören

Der Hörsinn ist der erste Sinn, mit dem wir die Welt wahrnehmen. Er ist nicht an Dimensionen gebunden und auch nicht abstellbar, weder im Wachen noch im Schlafen. Der Hörsinn ist - so wird es in der Hospizarbeit und Sterbebegleitung vermittelt - auch der letzte Sinn, der bis ganz zum Schluss erhalten ist.

Beim Sehen zeigt sich uns nicht die Quelle, sondern nur die Oberfläche, von der die Lichtstrahlen in unsere Augen reflektiert werden. Beim Hören erfahren wir etwas über die (Schall-)Quelle selbst, u. a. weil Schallwellen Hindernisse umkurven, Lichtstrahlen solche aber nicht durchdringen können.

Damit ist Hören nicht besser als Sehen oder ein anderer Sinn, aber im Vergleich von Hören und Sehen wird deutlich, dass das Sehen zunächst ein äußeres Bild, das Hören immer ein inneres Bild auslöst. Wir sehen vom Auto nachts zunächst nur die Reflexe des Scheinwerferlichts auf der Straße, das Auto hören wir aber selbst (Spitzer 2009). Wir brauchen das Auto nicht zu sehen, denn wir wissen, wie sich ein Auto anhört und sehen es dann innerlich vor uns.

Sehen ersetzt mitunter das innere Bild, Hören ruft innere Bilder hervor. Das Kind vor dem Fernseher bei einem Märchen erlebt Unterhaltung. Alle Bilder sind schon da, es sieht Informationen über ein Geschehen. Dasselbe Kind auf dem Schoß der Mutter, die das Märchen vorliest, muss, um überhaupt zu verstehen, das Gehörte in innere Bilder umsetzen. Das Hören ist eine andere Dimension des Erlebens. Die Fähigkeit des Ohres liegt darin, u. a. Mathematisches in Sinnliches, Messbares in Unmessbares, Bewusstes in Unbewusstes, Abstraktes in Seelisches umzuwandeln (Behrendt 2007).

Musik-Wahrnehmen heißt also, dass innere Bilder aufsteigen können. Die „Informationen“ der Klarinette, die etwas spielt (die besagten Grundelemente der Musik überbringt), setzen wir nicht nur als Ganzes zusammen, sondern verknüpfen sie auch kreativ und aufgrund unserer Erfahrung, unseres Wissens zu einer eigenen Geschichte, einem Bild, einem Gefühl, einer unwillkürlichen inneren oder äußeren Bewegung - wenn Resonanz entsteht.

Gerade die inneren Bilder, die innere Sichtweise auf etwas, „verraten“ oft viel über die Person mit ihrer Individualität, mit der ich es als Beraterin oder Berater zu tun habe. Im Musik-Hören und den inneren Bildern dazu – der Resonanz, die entstehen kann – erwächst oder erwacht etwas, das mir helfen kann, diesen Menschen besser zu verstehen und mich auch klarer herausfinden lässt, wo ich mich diesem nahe fühle und wo fern - Grundlage für die weitere Beratung.

Hier kann man auch von dem narrativen Element der Musik sprechen, das es gemeinsam mit Klienten zu entdecken lohnt. Musik selbst will aus Sicht der Komponierenden eine Geschichte erzählen oder

musikalisch untermalen bzw. verstärken (z. B. Filmmusik). Auf der anderen Seite löst Musik-Erleben in uns mitunter Geschichten aus, die anzuhören und anzuschauen es wert sein können.

Was passiert im Gehirn?

Die Musikverarbeitung im Gehirn ist ausgesprochen komplex.

Dabei wird unterschieden,

- in welcher zeitlichen Reihenfolge die unterschiedlichen Grundelemente verarbeitet und kontinuierlich auch bewertet werden und dementsprechend Emotionen und auch körperliche Reaktionen auslösen – oder auch nicht,
- in welchen Gehirnregionen Aktivitäten stattfinden.

Wesentlich ist, dass es für die Musikverarbeitung im Gehirn kein Zentrum gibt, also keine klar lokalisierbare oder abgegrenzte Hirnregion. Wäre dies der Fall, würde eine Störung dieser Region den Ausfall der Musikwahrnehmung nach sich ziehen. Dies ist nicht der Fall, weil beide Hemisphären beteiligt sind und unterschiedliche Cortices angesprochen werden, sowohl evolutionsbiologisch alte (z. B. das Kleinhirn) als auch neuere.

Metrum und Takt, Gestalt und Kontur bspw. werden eher rechtsseitig, rhythmische Gruppierungen und Intervalle eher linksseitig verarbeitet. Um den Takt unwillkürlich mit klopfen zu können, müssen Aktivitäten in Bereichen des Gehirns erfolgen, die für die Motorik zuständig sind. Die für Emotionen zuständigen Hirnregionen sowie die unterschiedlichen Gedächtnissysteme werden dazu auch noch benötigt (Spitzer 2009).

Wenn man dann noch die Fähigkeit des Gehirns berücksichtigt, jederzeit neue neuronale Bahnen zu knüpfen, alternative Areale zu aktivieren u. ä., verwundert es nicht weiter, dass unsere musikalische Wahrnehmung in den verschiedensten Winkeln des Gehirns repräsentiert sein kann – sehr individuell eben!

Der Neurologe Sacks (2008) hat der Musikwahrnehmung bei unterschiedlichen Hirnschäden ein ganzes Buch voller Fallgeschichten gewidmet. Sie belegen, dass sich die einzelnen Aspekte von Musik und ihrer Wahrnehmung so im Gehirn verteilen, dass eine einzelne Schädigung niemals zu einem Komplettausfall der Musikwahrnehmung führt.

Um nur ein Beispiel zu nennen:

Bei einem geschädigten oder gehemmten motorischen System gehen die entsprechenden Repräsentanzen des Körpers im Gehirn zurück oder fallen ganz aus. Musik ist nachweislich besser als alles Andere in der Lage, das beschädigte motorische System wieder in Gang zu bringen. Sacks definiert dies als das narrative (s. o.) oder mnemonische Vermögen der Musik. Musik ist offenbar in der Lage, früher „automatisierte“ Handlungen zu revitalisieren auch dann noch, wenn andere gewohnte

Formen der Organisation (einschließlich sprachlicher Arten) versagen. Handlungssequenzen, die krankheitsbedingt nicht mehr möglich sind, lassen sich mitunter mühelos erledigen, wenn sie in Musik eingebettet sind (ebd. 262).

So kommt es, dass selbst Parkinson-Patienten mit sehr schweren Symptomen auf Musik mit geschmeidigen Bewegungen, Tanzen, lebhaften Emotionen und Erinnerungen reagieren können - „*auditives Dopamin*“ oder „*eine Prothese für die geschädigten Basalganglien*“ (ebd. 285).

Die Liste der erstaunlichen Phänomene und deren neurologische Hintergründe ließe sich fortsetzen (Bruhn et al., 2011, Jourdain 1998, Levitin 2009, Reddemann 2006, Sacks 1995, 2008, Spitzer 2009).

Wesentlich erscheint mir, dass die Musikwahrnehmung immer individuell gekoppelt ist an Emotionen. Wenn wir Musik hören oder auch nur imaginieren, „springt“ unser Hirn „an“ und präsentiert uns eine Fülle von inneren Bildern, die wir vor Zeiten abgelegt haben. Das erfolgt nicht immer und nicht bei jeder Musik - da sind wir dann doch sehr eigen - je nachdem, was wir im Laufe unseres Lebens musikalisch erlebt haben.

Mir scheint, dass diese Befunde sehr viel zu tun haben mit der in der Logotherapie und Existenzanalyse vertretenen Ansicht, dass die Person, der Kern unseres Wesens, immer erreichbar ist und sich genauso wenig wie Musik zentral oder in bestimmten Gehirn- oder Körperregionen lokalisieren lässt.

Musik-Erleben und seine Phänomene sind somit ein Beispiel für die Ansprechbarkeit und Resonanzfähigkeit über fast alle Einschränkungen und Störungen hinweg.

Gedächtnis

Wir speichern seit der Geburt und sogar pränatal neuronal eine Menge unserer musikalischen Wahrnehmungen. Da Musik eine Struktur in der Zeit ist, existiert sie nur dann, wenn wir Vergangenes und Gegenwärtiges in Beziehung setzen. Ohne die Synthese über die Zeit hinweg könnten wir physikalisch betrachtet noch nicht einmal Töne hören (Spitzer 2009).

Ebenso ist sicher, dass wir in den ersten beiden Lebensjahren prägende emotionale Erinnerungen oder Assoziationen im limbischen System und anderen für die Repräsentation von Emotionen zuständigen Hirnregionen ablegen. Mit jeder gehörten Musik erweitern wir dann im Laufe unseres Lebens nicht nur unser implizites Wissen von musikalischen „Regeln“ und steigern unsere Vertrautheit mit musikalischen Konventionen, sondern speichern auch Erfahrungen und Stimmungen mit ab.

Musik-Hören oder Musik-Erinnern findet dennoch immer ganz und gar in der Gegenwart statt und verbindet Vergangenheit und Gegenwart. Die besagte Synthese über die Zeit sorgt auch dafür, dass

selbst ein bekanntes und gemochtes Stück eigentlich nicht langweilen kann, sondern immer wieder neu erlebt wird, weil Zeit und Situation (= Gegenwart) immer wieder neu sind⁵.

Trotz des „Immer wieder neu“ sind unsere Gedächtnissysteme höchst aktiv beim Musik-Wahrnehmen. Dabei von Bedeutung ist, dass es zwei ganz verschiedene Gedächtnisarten gibt:

- das bewusste Gedächtnis – auch explizites oder episodisches genannt –, das sich relativ spät in der Kindheit entwickelt und evolutionsbiologisch neuere, komplexere, kleinere Hirnstrukturen nutzt (Hippocampi, Temporallappen). Es ist „zuständig“ für Erinnerungen an Episoden, Ereignisse etc. und ist der subjektive Teil unseres Gedächtnisses, weil es von unserer Wahrnehmung vor dem Hintergrund unserer Interessen, Bestrebungen und Werte eingefärbt ist,
- das unbewusste Gedächtnis – auch implizites oder prozedurales genannt –, das evolutionsbiologisch ältere, primitivere, größere Hirnstrukturen nutzt (Basalganglien, Kleinhirn). Es ist „zuständig“ für quasi objektive Reproduzierbarkeit, festgelegte Handlungsmuster, wie sie uns z. B. das Gehen erlauben, ohne darüber nachzudenken. Solche Prozeduren sind teilweise schon vor der Geburt angelegt.

In beiden Gedächtnissystemen werden die Emotionen und Stimmungen mit den „objektiven“ Informationen abgelegt. Heruntergebrochen auf Musikwahrnehmung heißt dies ganz praktisch:

- „Hör mal, sie spielen unser Lied!“ – episodisches Gedächtnis.
- „Ich weiß gar nicht, warum mich dieses Lied zu Tränen rührt...“ – prozedurales Gedächtnis.

Musik – so der Tenor vieler Untersuchungen – ist aufgrund ihrer breiten Wahrnehmungsverteilung und –speicherung im Gehirn und in den Gedächtnissystemen, aber auch aufgrund ihrer Komplexität (s. o. *Grundelemente*) weit mehr als andere Sinneseindrücke Trägerin von Emotionen.

Statt weitere Gedächtnisformen isoliert anzuführen, möchte ich überblickartig das neurokognitive Modell der Musikwahrnehmung neben die Sinnerfassungsmethode (siehe Anhang) stellen:

Gedächtnis/Gehirn (nach Spitzer 2009)	SEM
<p><i>Ultrakurzgedächtnis/Echogedächtnis</i> Weniger als 100 millisek. bis max. 1 sec. Nur Wahrnehmung (passiv), erste akustische Analyse nach physiologischen und psychologischen Aspekten; flüchtig, wenn keine Resonanz mit vorher Gespeichertem. <u>Frage:</u> Bildet sich ein Ereignis aufgrund angesprochener Resonanz (ab)?</p>	<p><i>Wahrnehmen</i> Erste Annäherung „Klingt etwas an?“</p>

⁵ Das schließt nicht aus, dass wir uns Musik auch „überhören“ können, uns ein Ohrwurm oder aktueller Hit eher nervt, wenn wir ihn ständig präsentiert bekommen.

Warum Musik uns bewegt
III Musikverarbeitung im Gehirn

<p><i>Kurzzeitgedächtnis/Arbeitsgedächtnis</i> Einige Sekunden (max. 8 sec = Atemrhythmus) Hier findet Gruppierung statt, weil mit dem Reiz etwas passieren soll, weil ich mich erinnere... Motive und Phrasen werden erkannt, ich bin jetzt quasi aktiv online. Ich erkenne vorgegebene Bedeutungen und beginne zu „sortieren“. <u>Frage:</u> Soll mit dem Reiz irgendetwas passieren? Lohnt es sich? Wenn ja: zwischenspeichern und bereit halten!</p>	<p><i>Wahrnehmen/Werten</i> Weitere Annäherung „Etwas klingt an...“ „Was?“ „Will ich mich damit weiter beschäftigen? Will ich damit etwas anfangen?“</p>
<p><i>Langzeitgedächtnis</i> Ich erkenne Melodien und aktiviere meine Erinnerungen an allgemeine musikalische Prinzipien und Schemata. Damit verbunden sind meine Erwartungen an den Verlauf der Musik und meine Bereitschaft, neue Informationen zu speichern.</p>	<p><i>Werten</i> Ich differenziere zwischen neu und bekannt und beschließe mich einzulassen oder nicht. <i>Wählen</i> Ich gehe mit oder nicht. Lasse mich ein oder nicht. Wenn ja: „WAS will ich damit anfangen?“</p>

In der Verlangsamung, wie sie die Sinnerfassungsmethode zur Grundlage hat, zeigen sich Parallelen von Musikwahrnehmung, wie sie neurokognitiv abläuft, zu allgemeinen Wahrnehmungsphänomenen in unserem Leben.

Bezogen auf das Musik-Wahrnehmen könnte ich noch einmal sagen: Das klingt sehr deterministisch = Mein Gehirn entscheidet mehr oder weniger vorherbestimmt, ob und womit ich mich beschäftigen will. Aber in der Verlangsamung wird deutlich, dass ich sehr wohl schon bei der Konzentration auf das Wahrnehmen Weichen stellen kann – in der Reflektion dessen, was ich wahrnehme, wenn ich bereit bin, mich auf diesen Prozess einzulassen.

Der österreichische Maler, Grafiker und Schriftsteller Oskar Kokoschka⁶ sagte:

„Das Leben ist wie ein Zeichnen ohne die Korrekturmöglichkeiten des Radiergummis.“

Das gilt auch für unser Musik-Erleben. Die erlebten Klänge sind (neuronal) in unserem „Lebensrucksack“. Wir können darauf zurückgreifen, uns aber auch entscheiden, es zu lassen. Manchmal jedoch drängen sich beim Musik-Hören die einst „gewonnenen“ inneren Bilder auf und dann kann ich entscheiden, ob ich damit etwas anfangen will oder auch nicht.

Unser Hirn hat uns beim Musik-Erleben jedenfalls reichlich anzubieten. Über den Nutzen entscheiden wir dann letztlich selbst, selbst wenn diese (unbewusste) Entscheidung darin besteht, den Prozess einfach laufen zu lassen wie die Tränen...

⁶ (* 1. März 1886 in Pöchlarn, Niederösterreich; † 22. Februar 1980 in Montreux, Schweiz)

Mein Eindruck ist, dass sich im Musik-Erleben die inneren Bilder - wie in der (narrativen) Traumarbeit – als Angebot auf vielfältige Weise nutzen lassen, weil sie etwas von mir und über mich erzählen.

Musik und Natur

Der bekannte Rocksänger und Musiker Sting (2007)sagte:

„Silence is the perfect music. What we do as musicians: We create a frame around the silence.“⁷

Musik als Rahmen um die Stille herum...Wer Klang erfahren will, muss zunächst gelernt haben, Stille zu erfahren. U. a. im Zen gibt es Übungen, bewusst der Stille zu lauschen, festzustellen, wie sie „dröhnt“ und noch dort hindurch zu lauschen, dem Urklang? Der Jazzautor Behrendt (2007) beschreibt in „Nada Brahma – Die Welt ist Klang“ ausführlich, dass musikalische Strukturen und Regeln keine Erfindung des Menschen sind, sondern ein Auffinden und Abbilden dessen, was in der Natur geschieht – sowohl im Kosmos der Planeten als auch im Mikrokosmos der Atome. Wir Menschen wären für Musik nicht empfänglich, wenn wir darin nichts „Bekanntes“ wiederfänden. Wir reagieren auf Schwingungen und sind selber Schwingung wie alles andere auch. Aus diesem Umstand leitet sich z. B. auch die Wirkung gesungener Mantras ab wie das berühmte OM.

Das System der Tonleitern, der Tonarten und deren Harmoniegewebe beruht auf unveränderlichen Naturgesetzen. Dies gilt für die uns gewohnte abendländische Musik genauso wie andere als fremd empfundene Musikstile aus eigenen oder fremden Kulturkreisen.

Melodie und Harmonie sind weder vollkommen naturgegeben noch vollkommen beliebig. Mit anderen Worten: Musik ist Kultur gewordene Natur. Unsere Ton- und Harmoniesysteme sind kulturelle Ausgestaltung in einem biologischen Rahmen (Spitzer 2009).

Wie „funktioniert“ Musik?

Es ist Zeit, ein Zwischenfazit zu ziehen.

Musik, so die naturwissenschaftlichen Belege, kann uns bewegen, weil sie uns auf der emotionalen Ebene anspricht. Sie tut das aufgrund unserer bisherigen Erlebnisse mit ihr und den damit verbundenen neuronalen Speichervorgängen. Sie bringt nahezu unser gesamtes Gehirn in Bewegung und spricht dabei Bereiche an, die für unsere Emotionen „zuständig“ sind, aber auch Bereiche, die für unsere Physiologie „zuständig“ sind (Körperreaktionen jeder Art wie Bewegung, Gänsehaut). Die Wahrnehmung von Musik spricht jedoch nicht nur unser Hirn, sondern den gesamten übrigen Körper an.

⁷ „Stille ist die perfekte Musik. Was wir als Musiker machen: Wir bauen einen Rahmen um die Stille herum.“

Sie durchdringt selbst die Schatten von Störungen:

- gestörte Motorik bei Parkinson,
- gestörtes Verstehen bei Demenz, Koma,
- gestörte Emotionen bei Depression.

Musik erreicht also alle Dimensionen des Psychophysikums und die Kognition (vgl. Anhang: *Menschenbild/Anthropologie*).

Diese naturwissenschaftlichen Erkenntnisse bestätigen die drei Aussagen, die ich anfangs (I, *Thesen*) aufgestellt habe:

These 1: „Musik bewegt uns, weil wir als **ganzer** Mensch beteiligt sind.“

Diese These wird durch das Phänomen der innerlichen und äußerlichen Bewegtheit, die Musik hervorrufen kann, bestätigt.

Sie spricht alle „klassischen“ Dimensionen des Menschen - Körper, Psyche und Kognition - an. Dies wird durch die wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Musikverarbeitung im Gehirn als Schaltzentrale und neuronales Netzwerk sowie im übrigen Körper untermauert. Der vitalisierende Effekt von Musik-Erleben gerade bei Störungen in einzelnen der genannten Dimensionen bestätigt zum einen, dass der Mensch dennoch ein Ganzes ist und bleibt und zum anderen, dass Musik-Erleben gerade dies (wieder neu) aufdecken kann.

These 2: „Musik bewegt uns, weil unser **Leben** mit seinen Bewegungen gespiegelt wird.“

Diese These wird durch die Bezüge, die Musik und ihre Elemente zu unserer natürlichen Umgebung und unseren Empfindungen und Emotionen haben, bestätigt.

Musik kann bewegen, weil sie den Regeln der Natur folgt, diese abbildet und uns als Teil dieser Natur quasi ernst nimmt und uns auf unser implizites Wissen zurückgreifen lässt⁸.

Musik bebildet und bringt Bilder hervor. Sie greift damit auf, was unser Leben bestimmt und spiegelt z. B. durch Rhythmus, Stimmung und Melodie Bewegungen, die wir aus eigenem Erleben kennen. Musik-Erleben evoziert Gefühlszustände, die wir aus unserem Leben kennen: Das Auf und Ab in der Musik (Dynamik auf verschiedenen Ebenen wie laut/leise, schnell/langsam usw.) ist im Grunde dem Leben abgeschaut und „funktioniert“ gerade deshalb.

⁸ Genauso – das wäre aber ein eigenes Thema – bricht Musik mitunter aus uns selber hervor, wenn wir z. B. unter der Dusche singen, oder wenn wir uns freuen oder auch Angst haben im Dunklen. Hier nutzen wir ebenfalls unwillkürlich die „Macht“, die Musik hat, um unser Psychophysikum und unsere Stimmung zu beeinflussen oder Emotionen wie Angst, Freude einfach laut werden zu lassen, musikalisch auszudrücken (vgl. Luss 2001).

These 3: „Musik bewegt uns, weil unsere **Lebenslinie/Biografie** gespiegelt wird bzw. anklingt.“

Die These wird durch die Tatsache bestätigt, dass Musik viel mit unseren emotionalen Erfahrungen zu tun hat. Ihre Wirkung basiert auf Erfahrung und implizitem, erlerntem Wissen vom Fötusdasein an. Musik-Erleben bringt Erinnerungen an vergangene Erlebnisse und Episoden hervor, die meist unmittelbar nicht nur mit der kognitiven sondern auch mit der emotionalen Erinnerung verbunden sind. Ich kann mich dem kaum entziehen, weil mein früheres Musik-Erleben neuronal untrennbar mit hinterlegten Informationen, Wissen, Erfahrungen verbunden ist, das sich dann im gegenwärtigen Musik-Erleben erneut zeigt.

In den weiteren Kapiteln soll deutlich werden, dass diese Thesen nicht nur naturwissenschaftlich hergeleitet werden können, sondern viele Bezüge zu Theorie und Praxis der Logotherapie und Existenzanalyse haben.

IV Musik und Existenz

Der ganze Mensch

„Sich mit Musik zu beschäftigen, aktiv oder passiv, ist also keinesfalls Zeitverschwendung, sondern – sofern man die Musik auch mag – gut für Körper und Geist. Gerade die letzten Jahre haben gezeigt, wie innig beides zusammenhängt und wie gerade im Kopf der Leib und die Seele nicht zu trennen sind. Dieser Gedanke zeigt sich vielleicht nirgendwo klarer, stärker und eindrucksvoller als im Bereich der Musik.“ (Spitzer 2009, 440)

Diese Aussage passt sich gut ein in das Personverständnis der Logotherapie/Existenzanalyse. Frankl (2005a) definiert Person „als das Freie im Menschen“ und setzt dies dem Psychophysikum gegenüber, das (aus seiner Sicht) Unfreie am Menschen. Person befähigt zur Selbstdistanzierung und die Freiheit der Person erfüllt sich im sich selbst überschreitenden Akt („frei für etwas“), mit dem sich der Mensch ganzheitlich auf Werte in der Welt einlässt (siehe Anhang: *Person und Menschenbild*).

Gleichzeitig plädiert Frankl (1985) deutlich dafür, nicht nur in die einzelne Ebene zu schauen (z. B. Psyche versus Körper), sondern das Ganze zu sehen, eine damit höhere Ebene zu betreten als die der reinen Erscheinung auf nur einer Ebene (siehe Anhang: *Dimensionalontologie*).

Längle (1993) erweitert das Personkonzept dahingehend, dass Person „das in mir Sprechende“ ist. Person ist einerseits offen für die Innenwelt (Intimität), ist sich selbst also ein Gegenüber (Selbstdistanzierung). Person bedeutet andererseits Offensein oder ausgerichtet sein auf Andere(s) = Außenwelt (Selbst-Transzendenz). Diese Begegnungsfähigkeit vollzieht Person in den drei Schritten Ansprechbarkeit, Stellungnahme und Antwort geben (siehe Anhang: *Personale Existenzanalyse*).

Wie in der Einleitung zitiert nennt Frankl Musik-Erleben als ein Beispiel für das Angesprochen-Werden durch einen Wert. Nach dem Personkonzept der Logotherapie/Existenzanalyse dürfte dies auch bei Musik nur dann der Fall sein, wenn alle Dimensionen, nämlich Körper, Psyche und vor allem Person im Menschen erreicht werden. Dies deckt sich ziemlich genau mit den hier zusammengetragenen (neuro)wissenschaftlichen Erkenntnissen, insbesondere auch der Tatsache, dass die Erreichbarkeit der Person durch Musik auch in Krisen und Störungen des Psychophysikums und der Kognition erhalten bleibt.

Wenn man sich vor Augen führt, dass *personare* (lat.) *durchtönen* bedeutet, könnte ich auch sagen: Musik ist offenbar ein Weg, die Person zu erreichen, wenn das, was uns durchtönt im wahrsten Sinne des Wortes in Töne gefasst ist und uns so einschwingen lässt.

Dies ist ein sehr individuelles Geschehen, wie Person nun mal auch einzigartig ist. Die Person spielt die zentrale Rolle, aber sie wird mitunter auch erst mittelbar erreicht. Ich komme darauf im nächsten Abschnitt zu sprechen.

Auf jeden Fall ist das Musik-Erleben eine Erfahrung, die den ganzen Menschen im Sinne der Neurobiologie erfasst und auch Person im Sinne der Axiome der Logotherapie/Existenzanalyse. Musik-Erleben kann damit konkret oder auch nur beispielhaft **ein** Weg sein, die Person zu erreichen oder etwas von ihr zum Vorschein, in ihr zum Klingen zu bringen – ein wesentliches Beratungsansinnen in der Logotherapie/Existenzanalyse.

Musik und Grundmotivationen

Ziering (2000, 2012) ist in ihren Arbeiten und empirischen Untersuchungen im musiktherapeutischen Kontext der Frage nachgegangen, welche Grundelemente der Musik mit welcher Grundmotivation (Längle in Längle/Holzhey-Kunz 2008, 29-58) (siehe Anhang: *Grundmotivationen*) korrespondieren. Sie hat daraus ein „Schema“ entwickelt, mit welchen musikalischen Elementen bei welchen Blockaden oder Schwierigkeiten in den Grundmotivationen am wirkungsvollsten musiktherapeutisch gearbeitet werden kann.

Rhythmus als die Musik strukturierend kann am ehesten der 1. Grundmotivation (Da-Sein-Können) mit dem Bedürfnis nach Schutz, Raum und Halt zugeordnet werden.

Klang als das nicht in Noten oder Schemata abbildbare Element der Musik kann am ehesten der 2. Grundmotivation (Da-Sein-Mögen) mit dem Bedürfnis nach Beziehung und Nähe zugeordnet werden, weil Klang nur fühlbar ist. Hier findet innere Resonanz statt oder mit Längle gesprochen:

„Ohne Gefühlsresonanz bleibt die Welt flach und stumm – die Musik hat keinen Klang, die Bilder haben keine Farbe, die Erinnerung ist blass, nichtsagend.“ (Länge 2003, 13)

Ein Bild, das man gut der Depression zuordnen kann, die in der Logotherapie/Existenzanalyse vor allem in Beeinträchtigungen der 2. Grundmotivation verortet wird.

Längle (ebd. 19ff.) unterscheidet – um zunächst bei der 2. Grundmotivation zu bleiben - zwischen Gefühlszustand (allgemeine Grundlage) und Gefühlston (Angesprochensein im Hier und Jetzt).

Gefühlszustand definiert er als einen *Spiegel des körperlichen, vitalen Zustands und der lebensgeschichtlichen „biographischen“ Verfassung*, also als ein Grundgefühl, wie wir im Leben stehen mit Anbindung an unsere Lebensgeschichte. Dem ordnet er Verweischarakter allgemeiner Art zu mit der Aufforderung zu Selbstdistanz (wider die Sentimentalität). Als Gefühlston definiert Längle das „Unmittelbar-im-Hier-und-Jetzt-Angesprochen-Sein“, wenn wir uns einer Sache zuwenden. Damit verweist er darauf, dass es neben dem Gefühlszustand als innere Wirklichkeit einen äußeren Input gibt, der daneben stehen und vor allem auch ganz anders sein kann.

Vereinfacht gesagt: Mir kann es grundsätzlich schlecht gehen (Gefühlszustand), aber ein gutes Essen, ein Konzert, ein Film können mich dennoch diesen Zustand vergessen oder zurücktreten lassen, wenn ich im Hier und Jetzt in Resonanz trete.

Hier ist möglicherweise von Bedeutung, dass *tonus* (lat.) eben nicht nur (musikalischer) *Ton* bedeutet, sondern auch Spannung, ohne die die Musik uns wohl gar nicht erreichen könnte (als Spannungsaufbau oder auch –abbau bezogen auf unseren Gefühlszustand).

Auch diese Position hat Ziering in Bezug auf Musik empirisch untersucht und festgestellt, „*dass sich die Ausgangsstimmung kaum auf das Musik-Erleben auswirkte. Es bestätigt die Annahme, dass die emotionale Grundgestimmtheit sich wenig auf das Erspüren von Wertvollem, das die Situation bietet, auswirkt*“. (Ziering 2012, 72⁹).

Der Auftrag an Beratende könnte also lauten, mittels Musik negativen Bildern und Emotionen (abgespeichert in entsprechenden Hirnregionen), positive Emotionen und Erinnerungen daneben- bzw. gegenüberzustellen. Hier schließt sich auch wieder der Kreis zu den Ergebnissen der Neurowissenschaft zum Musik-Erleben (vgl. auch Reddemann 2006, die am Beispiel des Komponisten J. S. Bach die heilsame und stärkende Wirkung der Beschäftigung mit Musik als „Gegenmittel“ zu traumatisierenden Erfahrungen beschreibt.). Ich gehe darauf später noch vertiefend ein.

Weiter oben (III, *Gedächtnis*) habe ich anhand des neurokognitiven Gedächtnismodells einen Bezug zur Sinnerfassungsmethode, also den Abläufen unserer Wahrnehmung und Entscheidung, hergestellt. Dies will ich im Folgenden auch mit Blick auf die Grundmotivationen tun.

Längle (2002) ordnet anthropologisch der 1. Grundmotivation den Körper, der 2. Grundmotivation die Gefühle, der 3. Grundmotivation das Gewissen zu.

Die 3. Grundmotivation (So-Sein-Dürfen) spiegelt das Bedürfnis nach spezifisch Eigenem, sowohl in Form der Anerkennung des Eigenen durch andere als auch im Bedürfnis und der Fähigkeit, sich und seins einzubringen oder auch abzugrenzen. Hier ist der Kerngedanke des *Personbegriffs* zu finden, denn hier findet in Freiheit (personale) Entscheidung statt.

Auf dieser Ebene verortet Längle das Gewissen, das innere Wissen (s. o. Längles „*Das in mir Sprechende*“), das nach Frankl (1992) unbewusste Geistigkeit, u. a. auch ästhetisch Unbewusstes, beinhaltet.

Dies nun sind die Dimensionen der Musikwahrnehmung, wie sie die Neurowissenschaft erforscht hat: Der Körper reagiert, Gefühle stellen sich ein und implizites Wissen wird für die weitere Entscheidung bereitgestellt bzw. sorgt überhaupt dafür, dass Musik mich erreicht, „weil ich mit ihr etwas anfangen kann“.

Wenn noch das Beispiel Frankls zum Musik-Erleben (s. o. in der Einleitung) hinzugenommen wird, kommt auch noch die 4. Grundmotivation (Sinnvolles Wollen) ins Spiel.

⁹ Seitenangabe, die sich auf das seinerzeit noch nicht veröffentlichtes Manuskript bezieht

Letztlich ist festzustellen, dass Musik-Erleben uns in allen Grundmotivationen erreichen kann. Mindestens für die ersten drei gibt es dafür wissenschaftliche Nachweise aus dem Bereich der neurologischen Forschung, die nahelegen, dass uns Musik in gewisser Weise immer erreicht.

Vor diesem Hintergrund spricht viel dafür, diese Möglichkeiten in der Beratung auch einzusetzen, wenn es sich anbietet - ganz unabhängig davon, welche Diagnose in der Erstanamnese gestellt wird.

Resonanz als Angebot, in Beziehung zu gehen

Die Existenzanalyse spricht von Werten als Grund für eine Bevorzugung bzw. Zurückstellung einer Wahl. Existenziell gesehen ist Wert „das, was mich angeht“, „das, woran mein Herz hängt“. Wertberührung geschieht über Beziehung (Nähe, Zuwendung) zum Objekt und der Wahrnehmung der dabei entstehenden Emotionen. Das Erfassen von Werten erfolgt rational und/oder emotional (Frankl 2005b, Längle 1993).

Für das Musik-Erleben gilt sicher beides: Der Eine erfreut sich am Mitlesen einer Partitur, am Erkennen von Strukturen und deren Analyse, die Andere lässt sich ein auf das, was Musik bei ihr auslöst – oder beides fließt ineinander.

Voraussetzung für das Erleben des Bewegtwerdens ist zunächst ein Mögen (oder auch Nichtmögen), das sich speist aus den Elementen Lust (Kraft von innen heraus) und Wert (Attraktivität, Kraft von außen). Nach Längle (2002) sind damit zwei Zugänge zur Emotionalität beschrieben:

- die lustbetonte, psychodynamische Seite,
- die werthafte, personale Seite.

Erst die Zuwendung zu etwas schafft eine Resonanzbereitschaft, also die Offenheit für ein inneres Bewegtsein, ansonsten bliebe es nach Längles Emotionslehre (2002) beim Affekt. Es bliebe beim reinen Erfassen des „Wie“ des Wahrgenommenen und ggf. einem daraus folgenden, nicht bewusst entschiedenem Handlungsimpuls (z. B. der Drang, sich zur Musik körperlich zu bewegen, mitzusummen oder mitzusingen).

Beim Musik-Erleben bietet zunächst das Gehirn und die damit verknüpfte Physiologie die Resonanz an und übernimmt/bestimmt Bewegung. Eine bewusste Entscheidung ist dies nicht; also scheinbar nur ein Affekt und ein rein physiologischer Impuls wie z. B. die Gänsehaut?

Aus meiner Sicht ist die Tatsache, dass mit dem Musik-Erleben Gefühle aufkommen nicht nur Lustprinzip, sondern ein erster Hinweis darauf, dass hier ein Wert schlummert, ein Angezogen-Werden stattfindet und eine Resonanz besteht.

Warum dies jeweils so ist, und wie ich mit diesen Gefühlen als erste Stellungnahme umgehe, ist dann zu hinterfragen im Sinne von „Was fange ich jetzt damit an?“. Dabei kann und darf es auch sein, den

Moment schlicht und ergreifend zu genießen, wobei dann Lust- und Werte-Erleben (im wahrsten Sinne des Wortes: *Erlebnenswert*) zusammenfließen und sich einer Differenzierung entziehen.

Mein Psychophysikum und meine Kognition bieten mir beim Musik-Hören etwas an – auch Erleben -, ob ich will oder nicht. Das kann ich übergehen oder mich entscheiden, mich darauf näher einzulassen.

Resonanz ist zunächst grundsätzlich da, als kleines Pflänzchen, wie das neurokognitive Gedächtnismodell zeigt: als Angebot.

In der Musikpsychologie ist die sog. Scherer-Gleichung populär. Sie besagt, dass die Wirkung eines Musikstücks von den (1) strukturellen Merkmalen der Komposition, (2) der speziellen Interpretation eines Stücks, (3) der Hörerin/dem Hörer mit ihrer/seiner Persönlichkeit und Hörbiographie und (4) dem momentanen Hörkontext abhängt (Bruhn et al. 2011).

Die Punkte 1 und 2 der Gleichung spiegeln die äußeren Merkmale von Musik, die Punkte 3 und 4 verweisen auf die existenziellen Rahmenbedingungen des Musik-Erlebens und unsere Biographie.

Ich finde diese Gleichung spannend, weil sie im Grunde sagt, dass Musik immer eine Wirkung hat¹⁰.

Der Hörkontext (4) kann z. B. eine miese Stimmung sein, gleichwohl entfaltet Musik Wirkung aufgrund der äußeren Merkmale und dem, was dazu in unseren neuronalen Netzwerken gespeichert ist.

Die Hörbiographie und meine Persönlichkeit (3) sind geprägt von diesem oder jenem, gleichwohl können mich die äußeren Merkmale der Musik zu einer (neuen) Stellungnahme demgegenüber herausfordern.

Die Interpretation eines Stückes (2) kann mir objektiv missfallen, aber die Stimmung, in der ich es höre – z. B. in einer Gesellschaft - ist gut, oder ich mag das Orchester, die Band.

Mit anderen Worten und noch mal: Musik hält immer ein Angebot bereit. Wenn die „automatische“ Resonanz groß genug ist, lasse ich mich wie von selber darauf ein. Ist sie klein, ist sie immer noch Basis für die Frage, ob ich mich einlassen will.

Beispielhaft lässt sich dies nachvollziehen bei der Depression, der Krankheit der Gefühllosigkeit. Hier besteht wenig oder kein Bezug mehr zu Werten, Gefühlen, Nähe, Beziehung; eine Blockade zwischen Wert und Gefühl. Kein Gefühl heißt: kein Wert kann mich erreichen und in Bewegung bringen.

Musik-Erleben kann hier aufgrund seiner neuronalen Verankerung und den damit innewohnenden „Automatismen“ ([emotionales] Gedächtnis) **ein** Weg sein, die Person wieder zu erreichen – anhand der Phänomene, die sich einfach einstellen - und damit Beziehung eröffnen zum eigenen Sein, zum (sich) Erleben, das ja scheinbar fehlt.

¹⁰ Ein Grund für die permanente Beschallung mit Musik, der wir vor allem in Einkaufszentren, Supermärkten, Bahnhöfen usw. ausgesetzt sind oder beim Fernsehen, Radiohören. Man will uns in eine ganz bestimmte Bewegung bringen...

Existenzielle und musikalische Dynamik

Noch zwei Aspekte zum Abschluss dieses Kapitels.

Musik spielt mit unseren Erwartungen und Vorstellungen. Es handelt sich zwar um strukturierte Töne, dennoch muss die Struktur unerwartete Elemente enthalten, ansonsten ist Musik emotional leer und roboterhaft. Komponisten „steuern“, wann unsere erlernten Erwartungen eintreffen oder auch nicht, sie manipulieren unsere Erwartungen kunstvoll und erreichen erst so Erregung (Levitin 2009). Spitzer (2009, S. 391) fasst entsprechende Untersuchungen dergestalt zusammen, dass er von einer uns auf allgemeiner Ebene bekannten „Grammatik“ musikalischer Ereignisse ausgeht, *bei deren Verletzung im Sinne der Unerwartetheit eines Ereignisses eine emotionale Reaktion auftritt.*

Das können Elemente sein wie Rhythmus, Harmonie, Tonart, das nicht aufgelöste Ende einer Melodielinie usw.

Ich betrachte dieses Phänomen, selbst wenn es in der Musik strukturell genutzt wird, um einen Effekt zu erzielen, als bedeutend, weil es spiegelt, wie Leben an sich abläuft.

Unsere Erwartungen und Vorstellungen sind immer nur Platzhalter für das Leben, das dann tatsächlich passiert. Daraus bezieht das Leben seine Dynamik und seine Spannung (seinen Tonus – sic!).

Daneben spiegelt Musik mit ihrer Dynamik des An- und Abschwellens (sich Zurücknehmens), schneller/langsamer Werdens, den Pausen usw. unsere eigenen Dynamik des Gefühlserlebens in der Welt und in Beziehungen. Ohne diese gespiegelte Dynamik würde Musik keine Wirkung auf uns haben (Levitin 2009).

Aus meiner Sicht wird damit noch einmal deutlich, dass Musik-Erleben unser eigenes Leben mindestens in Teilen spiegelt/abbildet und damit stellvertretend für die existenzielle Dynamik unseres Lebens in der Beratung (und darüber hinaus) als Betrachtungsquelle herangezogen werden kann.

V Musik-Erleben als (heilsame) Quelle in der Beratung

Wie kann ich Musik bzw. die Phänomene des Musik-Erlebens im beraterischen Kontext hilfreich einbringen?

Einiges habe ich bereits angedeutet und werde es hier vertiefend erörtern als Schlussfolgerung aus meinen Thesen (III „*Wie funktioniert Musik?*“). Die nachfolgend vorgenommene Trennung in einzelne Aspekte ist dabei lediglich eine darstellerische; Tatsache ist, dass alle jeweiligen Schwerpunkte miteinander verwoben sind - wie ich es von der Musik an sich bereits beschrieben habe.

Biografiearbeit

Bei der Behandlung von Posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS) im fortgeschrittenen Lebensalter haben sich z. B. narrative Verfahren zur Rekonstruktion nur fragmentiert abgespeicherter traumatischer Erinnerungen bewährt.

In der ersten Phase der sog. Integrative Testimonial Therapy (ITT; Knaevelsrud et al. 2012) geht es um die biografische Integration früherer Traumata und Ressourcenaktivierung im Alter. In sieben Sitzungen werden die Lebensphasen (0-4, 5-12, 13-18, 19-30, 31-50, 51-65, ab 66) betrachtet und stichpunktartig notiert. Dabei wird immer auch die Frage nach Musik gestellt, um damit verknüpfte Episoden als Erinnerungsstücke zu Tage zu fördern.

Im beraterischen Kontext kann dies nach meiner Ansicht genauso erfolgen, wenn biografische Elemente erarbeitet/betrachtet werden sollen oder die Klienten ins Erzählen kommen sollen. Musik ist hier – um das deutlich zu sagen – nur einer von mehreren möglichen Ansatzpunkten. Aufgrund der zuvor aufgezeigten Erkenntnisse ist der Wiedererkennungseffekt bei Musik aber offenbar besonders hoch, so dass über das Musik-Erleben nicht nur dazugehörige Episoden rasch erinnert werden, sondern auch die damit verbundenen Emotionen deutlich präsent sind. Die Schilderungen der Klienten können genutzt werden für Anschlussfragen wie

„*Woher kennen Sie das noch in ihrem Leben?*“

„*Woher kennen Sie solche Momente in Ihrem jetzigen Lebensabschnitt?*“

In vergleichbarer Weise kann die Frage nach Musik und Musik-Erleben im Rahmen der existenziellen Anamnese verwendet werden, z. B. bei der Frage, wie der Mensch in seiner Welt verwoben ist, womit er sich (vor allem emotional) auseinandersetzt. Auch bei der Frage nach den Werten der Klienten kann gezielt Musik angesprochen werden.

Wenn das Musik-Erleben bei Klienten einen Stellenwert hat, bin ich als Beratende/r einer Ressource auf der Spur, die vielleicht nutzbar gemacht werden kann.

Gefühlen auf der Spur

Das Musik-Erleben eröffnet Klienten selbst Zugang zu Emotionen, Gefühlen, Stimmungen, die konkret erlebt wurden und werden.

Ziering (2000) machte z. B. gute Erfahrungen mit Musik-Hören bei Patienten, die klagten, überhaupt nichts zu fühlen. Beim Anhören zweier unterschiedlicher Musikstücke gefiel den Patienten in der Regel immer eines besser. Über das Nachspüren, was den Unterschied macht, wurden erste Gefühlsdifferenzierungen möglich.

Über das „Vehikel“ Musik-Erleben ist es leichter und konkreter, über Gefühle zu sprechen, als es sonst vielleicht möglich ist. Vor allem ist es möglich, sich an die Gefühle nicht nur zu erinnern, sondern sie wieder zu erleben, also unmittelbar, z. B. beim Hören eines vielleicht längst vergessenen Musikstücks.

Musik-Erleben kann so zunächst stellvertretend für andere Lebenssituationen ein Feld für das Entdecken und Benennen von Gefühlen sein. Hier kann exploriert, geübt, erfahrbar gemacht und erläutert werden, was Gefühle als erste Stellungnahme bedeuten, was es heißt, sich zuzuwenden, in Resonanz zu gehen, sich erfassen zu lassen von etwas, was einem in dem Augenblick wertvoll ist.

Auch die Schritte der Personalen Existenzanalyse (PEA) (siehe Anhang) können hier exemplarisch durchgespielt und erläutert werden.

Das Sprechen über Gefühle ist nie ein Leichtes. Für Beratende ist hier Sensibilität und phänomenologische Gesprächsführung (siehe Anhang: *Phänomen und phänomenologische Grundhaltung*) gefragt. Einfaches Fragen nach „*Wie fühlen Sie sich?*“, „*Was fühlen Sie dabei?*“ kann ins Leere führen. Hier – so mein Eindruck – bietet das Feld des Musik-Erlebens ein „ungefährliches“ Feld, in dem Klienten einfach einmal erzählen können, wenn ich ihnen den Raum lasse, eigene Worte zu finden. Und wenn es nur erst einmal darum geht, zu differenzieren, warum ihnen etwas im Unterschied zu anderem gefällt. Das kann im ersten Schritt auch in einer Sammlung von Fakten bestehen und dann erst ausdifferenziert werden.

Aus meiner Sicht bietet das Musik-Erleben dabei sogar einen Schutzraum, denn es geht nicht um zwischenmenschliche Beziehungen und die (vermeintlichen) Auswirkungen der Gefühle auf diese, sondern nur um einen selbst und die Beziehung zu einem Musikstück.

Die Stellvertretung des Musik-Erlebens nutzend können sich Fragen wie:

„Wo sind Ihnen solche Gefühle noch begegnet?“

oder auch

„Wenn Sie sich die Situation X als Musikstück vorstellen, welches wäre das, wie würden Sie das beschreiben?“

anschießen.

Hintergrund allen Erlebens und allen Fragens ist die Tatsache, dass Gefühle Hinweisschilder sind auf Werte, Bewegung, Resonanz. Im Musik-Erleben lautet die Frage dann „Wo ist es das stellvertretend für etwas, **Was?**“. Im Grunde geht es darum, den erzählerischen (narrativen) Aspekt der Musik umzumünzen in ein Erzählen seitens der Klienten. Dabei gilt es, die Emotionen zu heben und in einen Erlebenskontext zu stellen, der über das reine Musik-Erleben hinaus geht oder weist.

Hinweis:

Eine Rolle spielen kann auch, ob der Musikgeschmack von Klienten den Beratenden zusagt. Auf Seiten der Beratenden gilt die allgemeine Regel, das Eigene einzuklammern (Epochè). Es geht nicht um Geschmack, sondern die Musik an sich, um das, was sie auslöst. Auf Seiten der Klienten kann aber durchaus von Bedeutung sein, ob sie den eigenen Musikgeschmack auch vertreten können und wollen (3. Grundmotivation). Dies kann (zusätzlich) ein ganz eigenes Thema in der Beratung darstellen!

Ressourcen auf der Spur

Musik-Hören und -Erleben kann eine Ressource sein bzw. eine solche aufdecken. Aufgabe wäre aufzuspüren, ob dies bei Klienten der Fall ist oder gefördert werden kann¹¹.

Grundsätzlich gilt, dass die aktuelle Stimmung nicht verhindert, dass mich Musik anspricht und bewegt. Ein Aspekt der Ressource Musik ist dabei das Phänomen der Stimmungsregulation. Bei professionell Sport Treibenden ist z. B. häufig zu beobachten, dass sie sich vor einem Wettkampf „in Stimmung bringen“, indem sie Musik hören: um sich zu beruhigen, den Puls abzusenken, in den berühmten „Tunnel“ zu gelangen oder - umgekehrt - sich aufzuputschen, aggressiv zu machen, den Muskeltonus zu erhöhen. Sie nutzen dabei instinktiv und aufgrund ihrer Erfahrung die Musik und ihre Auswirkungen auf Körper und Psyche.

Das Phänomen, dass Erleben von Musik Auswirkungen auf unsere Stimmung hat, diese beeinflusst und regulieren kann, könnte ich als Beratende/r nutzbar machen, wenn ich mit Klienten über Eigenes Erleben beim Musik-Hören spreche.

„Welche Musik legen Sie wann (instinktiv) auf?“

„Welche Musik beruhigt Sie?“

„Welche Musik bringt Sie in Bewegung?“

„Welche Musik beeinflusst Ihre Stimmung? Wie?“

In der Reflektion kann dies situativ genutzt werden, um Stimmungen zu beeinflussen, Musik-Hören als Anker einzubringen, mit dem es gelingen kann, sich in bestimmten Situationen zunächst zu distanzieren

¹¹ Nicht nur in Form der klassischen Musiktherapie, sondern auch im beraterischen Kontext.

oder aus einem Stillhalten herauszukommen oder auch Trost zu erhalten. Hier geht es zunächst um das Nutzen des Phänomens.

In einem weiteren Schritt kann die Stellvertretungsfunktion, die Musik einnimmt, thematisiert werden, z. B. in Form von:

„Sie kennen (also doch) angstfreie Momente...“

„Sie können (also doch) aus sich herausgehen, aggressiv sein...“

„Sie können (also doch) abschalten, die (negativen, niederdrückenden) Gedanken mal für einen Moment beiseite lassen...“

usw.

Dies stellt dann einen Weg dar, Klienten zur Selbstdistanz anzuleiten und entdecken zu lassen, welche Ressourcen, welches Können eigentlich vorhanden ist.

Ein weiterer Schritt, der allerdings schon im Bereich der Verhaltenstherapie oder der Neurolinguistischen Programmierung (NLP) zu verorten ist, wäre das Nutzen des Musik-Erlebens zur gezielten Beeinflussung/Autosuggestion, um einen bestimmten Zustand zu erreichen. Dem müsste nach meiner Auffassung jedoch ein Explorieren der Werte i. S. d. Logotherapie/Existenzanalyse vorangehen.

Wie im Zusammenhang mit *Gefühlszustand* und *Gefühlston* angesprochen, könnte der Auftrag an die Beratenden auch lauten, mittels Musik negativen Bildern und Emotionen, positive Emotionen und Erinnerungen daneben- bzw. gegenüberzustellen. Dass heißt, gemeinsam zu erkunden, ob es da nicht noch etwas anderes gibt, als die belastenden, störenden Dinge, die momentan Leiden verursachen. Musik-Erleben kann hier ein Beispiel für die grundsätzlich vorhandene Fähigkeit sein, sich beeindruckend zu lassen unabhängig von der bestehenden Grundgestimmtheit.

Damit wird Leiden nicht gleich beseitigt, aber *„vielleicht ist es, als würde man ein [musikalisches] Thema variieren und versuchen, wie die Melodie in Dur klingt, auch wenn die Moll-Tonart des Themas bleibt.“* wie Reddemann (2004 in Bode 2013, 303) es vergleichend beschreibt.

Die Forschung hat ergeben, dass Musik-Erleben bzw. damit verbundene Phänomene auch provoziert werden können:

(1) Ab einem Schallpegel von 90 dB erreichen die Schallwellen auch das Gleichgewichtsorgan und können unwillkürlich Muskelpotenziale in der Nacken- und Schultermuskulatur aktivieren. Laute Musik hat eine stark ausgeprägte mobilisierende Wirkung (z. B. die körperliche Aufforderung zum Tanzen) (Bruhn et al. 2011).

Den Klienten, die unter Bewegungslosigkeit leiden (körperlich, psychisch, emotional), könnte rhythmisch orientierte Musik in entsprechender Lautstärke „verordnet“ werden – mit anschließendem Gespräch über das Erlebte.

(2) Die Peak-End-Theorie von Kahneman besagt, auf das Musikerleben übertragen, *dass eine Musik, die ein starkes Erlebnismaximum innerhalb des Stückes und eine langsame, aber starke Steigerung zum Ende besitzt, als sehr lustvoll erlebt werden wird.* (Bruhn et al. 2011, 526).

Die „richtige“ Musik als Rezept kann also ebenfalls zu einem Erleben verhelfen.

(Ich gebe allerdings zu, dass hier Beratende über ein gewisses Fachwissen in Sachen Musik verfügen müssen, um solche Musikstücke zu erkennen. Vielleicht reicht es aber auch aus, das Phänomen an sich zu kennen und die Klienten zu befragen, bei welcher Musik es ihnen so ergeht.)

Auch hier steht auf der einen Seite das Erleben an sich und auf der anderen das „Nutzen“ des Erlebten zur gemeinsamen Reflektion.

(3) Soziale Unterstützung in Krisensituationen, Halt in einer Gruppe (im Tierreich: Herde) ist ein schützender und heilender Faktor. Auf der Ebene der Botenstoffe im Gehirn hat dies u. a. mit dem Hormon Oxytocin zu tun, das z. B. bei Wehen oder beim Stillen ausgeschüttet wird, aber auch bei einer liebevollen Berührung.

Dieses Hormon wird auch beim Hören von als angenehm empfundenen Klängen, also auch Musik, ausgeschüttet (sogar bei der reinen Vorstellung/Imagination) und hat überdies die Eigenschaft, seine eigene Freisetzung anregen zu können, d. h. *je mehr Oxytocin da ist, desto mehr entsteht und wird ausgeschüttet* (Reddemann 2006, 80).

Angenehme Musik „auf Rezept“ kann (selbst)heilende Wirkung haben.

Aus dem Gesagten wird aber deutlich, dass es Musik „auf Rezept“ nicht gibt.

„Hören Sie mal Bach!“ oder „Hören Sie mal Metallica richtig laut!“ oder meine eigenen Erfahrungen als Anleitung führen nicht unbedingt weiter. Die Musik mag immer Wirkung entfalten. Will ich sie aber als Beratende/r nutzen, muss ich mich zusammen mit den Klienten zunächst einlassen auf ihre Musikerfahrungen und –erlebnisse. Das heißt, ich muss sie befragen und mir beschreiben lassen, um einschätzen zu können, ob Musik als Ressource und stellvertretend für Anderes überhaupt in der Beratung in Frage kommt.

Wenn Klienten Musikerfahrungen und –erlebnisse berichten können und wollen, eröffnet sich ein weites Feld – auch Experimentierfeld – damit im Beratungskontext umzugehen.

Nicht zuletzt kann der Erlebniswert Musik-Hören in der Sterbebegleitung bis zum letzten Ende von Sterbenden Linderung und Freude bereiten, weil die Ohren bis zum Schluss offen sind.

Praktisches

Muss ich selber als Beraterin/Berater etwas von Musik(theorie) und dem ganzen neuronalen Kontext verstehen? Aus meiner Sicht: Nein!

Die phänomenologische Grundhaltung und ein Blick auf das eigene Erleben mit Musik genügen. Wenn ich allerdings selber mit Musik nichts anfangen kann, keine Erlebnisse habe, auch den in dieser Arbeit aufgefächerten Grundlagen nichts abgewinnen kann, macht es keinen Sinn, Klienten entsprechende Fragen zu stellen!

Dann bleibt nur: Umgehen mit dem, was die Klienten einbringen als Phänomen – ganz allgemein. Psychoedukation oder ein Probieren entlang dessen anhand von Musik muss dann entfallen!

Gleiches gilt, wenn die Klienten keine Affinität zu Musik haben, keine Erlebnisse mit Musik benennen können. Wenn im ersten Befragen im Rahmen der Anamnese nichts auftaucht: Kein Thema!

Aufgrund der neurologischen Befunde (s. o. III) kann in Krisenzeiten ggf. erneut exploriert werden, ob Musik nicht doch einen Zugang ermöglicht. Hier bewegt man sich aber schon im Bereich der Musiktherapie, die nicht Thema dieser Arbeit ist. Dann fragt sich: Habe ich vielleicht jemanden in meinem Umfeld, der das abdecken und den ich hinzuziehen kann?

Wer als Beraterin/Berater Musik-Erleben aktiv befragen möchte, sollte entsprechendes Equipment im Praxisraum zum Abspielen von Musik parat haben (CD-Player, Laptop etc.).

Am Besten ist es, die technischen Voraussetzungen bei Verabredungen vorab zu klären!

Es ist ein Unterschied, ob ich es bei Klienten mit solchen zu tun habe, die Musik nur hören oder die auch selber musizieren. Bei Musizierenden (professionell oder als Hobby) gilt alles Gesagte zum Musik-Erleben gleichermaßen. Es kommt aber eine Ebene hinzu, die im Bereich der 3. Grundmotivation (So-Sein-Dürfen) eine wesentlich Rolle spielt: die histrionische und/oder narzisstische Prägung mit einer ganz eigenen Dynamik und eigenen Themen – unmittelbar oder stellvertretend: Die Bühne, auf der das Eigene präsentiert wird mit allen möglichen Ausprägungen, Ausleben der eigenen Kreativität, Heischen nach Anerkennung, Herausstellung des Eigenen, Versuch des Beziehungsangebots usw.

Wenn ich hier als Beraterin/Berater musiktheoretisch nicht mitreden, eigene Erfahrungen im Hintergrund nicht aufweisen kann, bleibt mir nur bzw. dennoch die Phänomenologie, also das allgemeine „Equipment“ der Beratung – wie bei anderen Aktivitäten der Klienten auch, mit denen ich selber nicht aufwarten kann.

Wenn Musik für Klienten ein Thema ist, kann man die Beratung mit „Hausaufgaben“ verbinden, wie z. B. bestimmte Musik hören lassen und in der nächsten Sitzung darüber reflektieren.

Beratung von Angehörigen

Möglicherweise suchen Angehörige von depressiven, dementen, komatösen Patienten oder solchen mit Parkinson-Syndrom die Beratung mit der Frage auf, „wie sie damit umgehen lernen können“.

Wenn das Thema dabei auch die Frage danach ist, ob und wie die (geliebte) Person überhaupt noch erreichbar ist, kann Psychoedukation zum Thema Musik-Erleben ggf. hilfreich sein.

Auf der einen Seite können Vorschläge und Anleitung zum Nutzen der Musik – allein im Hören oder als Verstärkung zusammen mit Bildern (Film, Photos, Literatur) - beim In-Beziehung-Treten mit dem kranken oder gar sterbenden Menschen stehen.

Auf der anderen Seite ist Musik-Erleben für die Angehörigen selbst eine Möglichkeit der Entspannung und Stimmungsregulation im Sinne der oben bereits genannten Ressourcenaktivierung.

Auch hier gilt: Musik „auf Rezept“ ist nicht angezeigt, wenn nicht ausreichend exploriert ist, dass die Fragenden diesem Phänomen etwas abgewinnen können.

Fazit

Musik-Hören und im wahrsten Sinne des Wortes -Er-leben ist etwas, was einfach passiert. Unsere neuronalen, schon vor der Geburt angelegten Verbindungen und deren Weiterentwicklung im Laufe des Lebens führen dazu, dass Musik stets eine wie auch immer geartete Reaktion auslöst.

Wenn sich dies die Werbewirtschaft zu Nutzen macht, um uns im Kaufhaus, im Radio und Fernsehen, nahezu überall zu beschallen, und damit auf eine Wirkung in ihrem Sinne setzt:

Warum sollte man nicht auch in der Beratung diese Phänomene nutzen?

Natürlich nicht manipulativ, sondern wertschätzend als Ressource, Erfahrung, Erleben.

Musik, bewusst und unbewusst erlebt, steht aus meiner Sicht (auch) stellvertretend für das Leben und Erleben mit all seinen Facetten.

Darüber in der Beratung und Begleitung von Menschen zu sprechen, kann ein Weg sein, den Zugang zum Leben neu oder wieder zu beleuchten.

Anekdote zum Schluss

Zum Abschluss eine Sequenz aus der Fernsehserie Star Trek – Voyager:

Mitglieder der hochentwickelten, aber arroganten Rasse namens Qomar werden vom Doktor auf der Krankenstation der Voyager behandelt. Als der Doktor anfängt zu singen, sind die Qomars dermaßen begeistert, dass sie die Crew der Voyager auf ihren Planeten einladen, da sie nie zuvor Musik hörten. Sie erfüllen dem Doktor jeden Wunsch und schon nach kurzer Zeit tritt der Doktor auf und erntet nicht nur Begeisterung und Beifall, sondern auch dermaßen viele Fanmails, dass das Kommunikationssystem geradezu überlastet ist.

Der Doktor lernt eine Qomar-Frau namens Tincoo kennen und verbringt mit ihr eine schöne Zeit. Sie bittet ihn, für immer auf dem Qomar-Planeten zu verweilen. Der Doktor stimmt zu, da er der Meinung ist, dass ihn auf diesem Planeten endlich die Beachtung und der Respekt erwarten, welche ihm zustehen.

Tincoo zeigt dem Doktor eine neue Erfindung. Ein Hologramm, das im Stande ist, weitaus mehr Noten zu singen, weshalb der Doktor kurze Zeit später - nach seiner Abschiedsvorstellung, bei der das neue Hologramm vorgestellt wird - auch schon vergessen ist. Der Doktor kehrt auf die Voyager zurück.

Die Qomar stellen bald fest, dass der Gesang des Doktors etwas anderes ist als der Gesang des Hologramms. Dem Hologramm fehlt irgendetwas...Die Qomar sind nicht mehr berührt/bewegt...

Warum wohl?

Anhang

Hier zu finden sind kurze Erläuterungen zu den für diese Arbeit wichtigen Grundbegriffen und –thesen aus der Logotherapie und Existenzanalyse (LT/EA).

Phänomenologie, Phänomen und phänomenologische Haltung in der Beratung

Die *Phänomenologie* ist eine vor allem auf die Philosophen Husserl und Heidegger zurückgehende Methode der Forschung und der Erkenntnisgewinnung. Sie stellt eine Möglichkeit dar, aus dem Subjekt-Objekt-Schema auszubrechen und den Dialog zwischen dem, was erscheint oder sich zur Anschauung bringt und den Schauenden zu fördern. (Holzhey-Kunz in Längle/Holzhey-Kunz 2008, 184;193f.). Phänomenologie ist Wesensschau in dem Sinne, dass es um ein Freilassen dessen geht, was sich zur Anschauung bringt und nicht um ein bemächtigendes „Fassen“ (Längle in Längle/Holzhey-Kunz 2008, 61). Um es an einem sprachlichen Beispiel deutlich zu machen: Es macht einem Unterschied ob ich „den Himmel sehe“ oder „den Himmel schaue“. Das Sehen beschreibt eher die kognitive Wahrnehmung des Himmels als Subjekt, das Schauen beschreibt eher den Dialog im Sinne der Phänomenologie.

Ich verwende in dieser Arbeit häufig den Begriff *Phänomen*. Damit meine ich vor allem das, was als erstes erscheint ohne jede Deutung, Bezugnahme zum Eigenen, also das Ding etc. „an sich“.

Um es an einem Beispiel aus der narrativen Traumarbeit (nach Jaeger-Gerlach) deutlich zu machen: Ein Baum *an sich* ist u. a. eine hoch wachsende Pflanze, verwurzelt im Erdreich aus dem sie Nahrung bezieht. Ergänzend zum *Phänomen an sich* kann ich dem Baum weitere Attribute zuordnen wie z. B. kulturelle Zuweisungen, also Symbole, für die *Baum* steht (heiliger Baum, Festigkeit, Nachhaltigkeit usw.). Darüber hinaus ist von Bedeutung, was *Baum* für mich selbst persönlich bedeutet, also was ich emotional, in der Erinnerung usw. mit *Baum* verbinde.

Aus Sicht der LT/EA sind diese unterschiedlichen Betrachtungsebenen von Bedeutung in der Beratung und Therapie, weil Beratende diese Ebenen selbst und zusammen mit den Klienten voneinander abgrenzen müssen: Zum einen, um vorgefasste Deutungen zu vermeiden (auf beiden Seiten!), zum anderen, um zu ergründen wo das Phänomen an sich und seine deutende Belegung auseinanderfallen.

Daraus abgeleitet spricht die LT/EA von der phänomenologischen Offenheit und in der Beratung von der *phänomenologischen Grundhaltung* und Gesprächsführung. Damit gemeint ist, das Beratende voraussetzungslos offen sind für das, was sich zeigt. D. h. Vorurteile, Vorwissen werden beiseite gestellt (einklammert = Epochè) und man widmet sich ganz der gegenwärtigen Anschauung ohne jede Vorgabe, was zu finden ist oder sein sollte (Längle in Längle/Holzhey-Kunz 2008, 61f.). In der phänomenologischen Gesprächsführung geht es dann zum einen um die Fragestellung, was sich *an*

sich zeigt als Phänomen und wie und zum anderen worauf es verweist. Dabei auch Mittel zum Zweck ist der sog. sokratische Dialog mit der Kernfrage „Ist das wirklich so?“, die darauf abzielt, das vermeintlich Sichere (also Zuweisungen) in die Schwebe und damit wieder in die Offenheit zu bringen oder eine neue Perspektive zu eröffnen (Stavemann 2007).

Menschenbild/Anthropologie

Frankl (nach Längle in Längle/Holzhey-Kunz 2008, 65-70) nennt drei Seinsaspekte im/am Menschen oder auch Strebungen:

Körper

Das ist das Materielle am Menschen.

Psyche

Das sind Triebe, Stimmungen, Persönlichkeitszüge, Affekte und unreflektierte Reaktionen.

Geist (Person)

Das ist die Dimension, die mit den erstgenannten Dimensionen Körper und Psyche (Psychophysikum) umgeht, zu ihren Verlautbarungen Stellung nehmen kann. Hier verortet sind dann Freiheit, Entscheidungsfähigkeit, Wille und Verantwortung (s. u. *Person*).

Eine Zwischenstellung bilden Kognition und Emotion. Sie haben Anteil an Psyche und Geist, denn sie bedienen sich der Werkzeuge aller genannter Ebenen (z. B. Gedächtnis und Erleben).

Der Mensch setzt sich aus diesen Dimensionen nicht zusammen im Sinne von $A+B+C = \text{Mensch}$, sondern bildet immer eine Einheit und Ganzheit, die sich nicht schematisch aufteilen, sondern lediglich verschiedene Aspekte oder Seinsweisen beschreiben lässt.

Längle (in Längle/Holzhey-Kunz 2008, 66) beschreibt daran anschließend die Aufgaben, die sich aus der Auseinandersetzung dieser Dimensionen ergeben, weil der Mensch zwischen diesen „eingespannt“ ist:

Gesundheit und Krankheit auf der körperlichen Ebene,

Lust und Unlust auf der psychischen Ebene,

Erfüllung und Leere bzw. *Glaube und Verzweiflung* auf der geistigen Ebene.

Zusammenfassend: Das Menschenbild der LT/EA geht von verschiedenen Dimensionen aus, die unser Sein prägen und beeinflussen mit je eigenen Aspekten und Verlautbarungen im Lebensvollzug. Es würdigt alle diese Aspekte und kommt zu dem Schluss, dass eine übergeordnete Ebene (Geist/Person) vorhanden ist, die uns Menschen befähigt, zum einen in Selbstdistanz zu den Botschaften der anderen Dimensionen zu gehen und zum anderen in der Lage ist, aus dieser eigenständigen Bewertung heraus Leben faktisch bewusst zu vollziehen (s. u. *Person*).

Person

(siehe auch IV, *Der ganze Mensch*)

Der Begriff und die Definition von Person sind zentral in der LT/EA.

Erhellend für das Verständnis und in Abgrenzung zum allgemeinen Sprachgebrauch von *Person* kann folgende Beschreibung dienen: „Ich bin Person, habe Charakter und werde Persönlichkeit“. *Charakter* ist das, was „ingeritzt“ wird im Laufe meiner Entwicklung – durch Erziehung, Umwelt, Erfahrung usw. *Persönlichkeit* ist das, was ich als Person aus mir mache, wie Charakter also ein Gewordenes im Laufe der Lebenszeit. Zusammengebunden also: Person geht mit dem Charakter um, nimmt dazu Stellung und der Mensch wird so zur individuellen Persönlichkeit.

Frankl ordnet die Person der geistigen Dimension zu (s. o.): als unabhängige Instanz im Menschen, die als Antagonist zum Psychophysikum davon freie Entscheidungen treffen kann. Ein eigenes Beispiel:

Körper	Zahnschmerz
Psyche	Angst vor der Behandlung
Kognition	rationelle Erwägungen
Person	„Was mache ich jetzt mit diesem Konglomerat an Äußerungen?“

Die *Person* nimmt Stellung und entscheidet, was nun ansteht, z. B. „Ich gehe trotzdem zur Arbeit“.

Person nach Frankl (2005b) ist nicht teilbar sondern Einheit und dies gilt auch bei psychischen Störungen wie z. B. der Schizophrenie. *Person ist nicht nur Einheit und Ganzheit [...] sondern stiftet die leiblich-seelisch-geistige Einheit und Ganzheit, die das Wesen „Mensch“ darstellt* (ebd. 337). Demnach ist Person auch immer – wenn auch mitunter wegen Erkrankungen nur durch einen Schleier – erreichbar, da die Person, die geistige Dimension im/am Menschen selbst in der Definition der LT/EA folgerichtig nicht krank werden kann (Ich *habe* eine Krankheit, ich *bin* aber keine Krankheit).

Dimensionalontologie

Dieser - etwas sperrige - von Frankl (1985, 23-28) geprägte Begriff bezeichnet eine geometrische Analogie um das Menschenbild der LT/EA zu skizzieren und vor einseitigen Perspektiven zu warnen.

Projiziere ich ein Trinkglas (Zylinder) aus dem dreidimensionalen Raum heraus in die zweidimensionalen Ebenen Grund- und Seitenriss, sehe ich als Schatten in einem Fall einen Kreis, im anderen ein Rechteck. Auf der niedrigeren Ebene kann ich weder den Zylinder sehen, noch das Trinkglas, das zusätzlich auch noch ein offenes Gefäß ist.

Projiziere ich einen Zylinder, einen Kegel und eine Kugel aus dem dreidimensionalen Raum heraus auf den Grundriss erhalte ich als Schatten in allen drei Fällen einen Kreis. Auf dieser Ebene kann ich also nicht erkennen, ob es sich um einen Zylinder, einen Kegel oder eine Kugel handelt.

Übertragen: Betrachte ich nur somatische Phänomene, beschäftige ich mich nur mit der Projektion auf die biologische Ebene; betrachte ich nur psychische Phänomene, beschäftige ich mich nur mit der

Projektion auf die psychologische Ebene. Fazit: Ich werde der Einheit des Menschen insgesamt nicht gerecht.

Grundmotivationen

Das Konzept der vier existenziellen Grundmotivationen ist eine Weiterentwicklung der LT/EA Franks durch Längle und beschreibt die Struktur der menschlichen Existenz anhand von vier fundamentalen Tatsachen, auf die der Mensch notwendigerweise zurückgreifen muss als Grundlage für eine erfüllende Existenz (Längle in Längle/Holzhey-Kunz 2008, 29-58):

Können (Da-Sein-Können – Grundfrage der Existenz: Ich bin – *kann* ich sein?)

Voraussetzung und Bedürfnis für das Da-Sein in der Welt sind Schutz, Raum, Halt und Grundvertrauen, dass die Welt mich grundsätzlich trägt. Hier verortet ist das psychische Instrumentarium des Wahrnehmens des Faktischen, der Bedingungen und Möglichkeiten.

Um da sein zu können sind personale Aktivitäten wie z. B. Annehmen und Aushalten der Gegebenheiten erforderlich.

Mögen (Da-Sein-Mögen – Grundfrage des Lebens: Ich lebe – *mag* ich leben?)

Voraussetzung und Bedürfnis für das Leben-Mögen sind Beziehung, Zeit, Nähe und Werte. Das psychische Instrumentarium besteht im Wesentlichen aus Fühlen/Emotion. Personale Aktivitäten auf dieser Ebene sind u. a. Zuwenden und Trauern, aber auch an sich ziehen (Nähe).

Dürfen (Selbstsein-Dürfen – Grundfrage der Person: Ich bin ich – *darf* ich so sein?)

Voraussetzung und Bedürfnis für das So-Sein-Dürfen sind Be-Achtung, Gerechtigkeit, Wertschätzung und Authentizität/Selbstwert. Das psychische Instrumentarium besteht im Wesentlichen aus der Fähigkeit zur Einschätzung und Positionierung. Personale Aktivitäten bestehen hier vor allem in der Stellungnahme und Abgrenzung des Eigenen zu anderem, und zuvor auch ein Ernst-Nehmen des Eigenen.

Sollen (Sinnvolles Wollen – Sinnfrage der Existenz: Ich bin da – wofür *soll* ich da sein?)

Voraussetzung und Bedürfnis sind hier das Erfassen des Geforderten/Gebotenen und vor allem die Hinwendung und Tat.

Diese Ebene der Grundmotivationen spiegelt die Themen Sinn und Werte, die „Initialzündung“ der LT/EA wieder - mit der Kernaussage, das menschliche Dasein sei geprägt vom Willen zum Sinn (statt nur vom Willen zur Lust oder/und vom Willen zur Macht).

Sinnerfassungsmethode (SEM) – Methode?

Die in dieser Arbeit mehrmals angeführte Sinnerfassungsmethode (SEM) (Längle in Längle/Holzhey-Kunz 2008, 164f.) ist im Grunde keine *Methode* sondern beschreibt die in unserem Leben

Warum Musik uns bewegt Anhang

aufzufindenden Interaktionsstufen von Menschen mit der Welt. Die SEM ist eine Abbildung bzw. Beschreibung dessen, was wir – in der Verlangsamung – selbst erleben in den folgenden vier Schritten:

Wahrnehmen (Informationsverarbeitung, Erkennen)

Ich nehme zunächst wahr, was ist: Das Phänomen! Was macht es mit mir? Was löst es in mir aus?
usw.

Werten (Fühlen, Wert-Empfinden)

Ich bewerte, was ich wahrnehme: Was bedeutet das für mich? Welche Möglichkeiten gibt es? Was schließe ich aus dem Sachverhalt, der Information? Was spricht mich an?

Wählen (Denken, Urteilen, Entscheiden)

Ich entscheide (ent-scheide), scheidet Dinge voneinander auf der Grundlage meiner Bewertung und der Werte, die mich anziehen oder eben nicht.

Wahrmachen (Handeln, Ausführung, Praxis)

Ich handle aufgrund meiner Entscheidung = Ich führe aus und bringe etwas/mich damit ins Leben, in die Welt.

Personale Existenzanalyse (PEA)

Zentrale „Methode“ der EA als Anleitung für den (psychotherapeutischen) Prozess der Entwicklung einer autonomen, authentischen, emotional erfüllten, sinnvoll und personal verantworteten Existenz.

Wie bei der SEM handelt es sich im Eigentlichen nicht um eine „Methode“, sondern *um ein Modell, das in jedem Menschen üblicherweise spontan abläuft, weil jeder Mensch die Eindrücke in diese Form verarbeitet* (Längle 1993; in Längle/Holzhey-Kunz 2008, 59-61; 161f.), also ein Prozessmodell vom Leben abgesehen.

Die Schritte im Prozess sind (verkürzt und vereinfacht):

Ansprechbarkeit (Eindruck)

Information von außen, die mich erreicht und anspricht, im wahrsten Sinne des Wortes beeindruckt. Der Eindruck besteht aus Gefühl und Reaktion und die Grundfragen lauten: „Was liegt vor?“, „Wie ist das für mich?“.

Stellungnahme (Verstehen)

Der innere Prozess des Verarbeitens, bei dem Person (s. o.) beurteilt und versucht, die Eindrücke in bestehende Wertbezüge zu integrieren und in Abstimmung zum eigenen Gespür zu bringen. Die Grundfrage lautet: „Was halte ich davon?“.

Antwort geben (Ausdruck)

Antwort nach außen als handelnder Ausdruck meiner äußere Stellungnahme. Die Grundfrage lautet: „Was will ich wie, wem gegenüber, wann sagen, tun?“

Dank

Vielleicht hat ein Dank in einer Abschlussarbeit nichts zu suchen; aber ich selbst lese so etwas in Büchern und Arbeiten ausgesprochen gerne, weil es oft etwas über die Entstehungsgeschichte erzählt.

Ich danke *Birgit Herden*, die mit ihrem Artikel in ZEIT Wissen mir (unbeabsichtigt) den Anstoß dafür gab, mich endlich an das schon gewählte Thema zu machen, statt es nur im Kopf zu wälzen. Von ihr stammen auch gewinnbringende Literaturhinweise.

Ich danke *Ulrike Ziering* für die Zusendung ihrer Arbeiten (auch in unveröffentlichter Manuskriptform). Sie hat vieles schon erarbeitet (z. B. Musik und Grundmotivationen), auf das ich aufbauen bzw. es in „meiner“ Richtung nutzen konnte. Von ihr stammen ebenfalls gewinnbringende Literaturhinweise.

Ich danke *Daria Wybanitz* für ein langes Gespräch über Musik auf der Zugfahrt von Rostock nach Berlin im Dezember 2012 (da waren gerade die Kapitel 0 bis III „fertig“). Wir haben als Musikmachende philosophiert über das spezifisch Menschliche in und an der Musik und die „Humanisierungstaste“ bei computergenerierter Musik. Ihr ist auch der Hinweis auf die Star-Trek-Folge zu verdanken, die sie mir auf dieser Fahrt erzählte (und deren Inhalt sicher noch eine vertiefende Betrachtung verdient hätte).

Ich danke *Frank Schiersner*, der mir als Nicht-Star-Trek-Kenner aus der unendlichen Menge an Informationen über diese Serie, die Episode „Der Virtuose“ herausgesucht hat.

Ich danke *Anke Anger, Claudia und Günter Beator, Heike Benzin, Karin Berger, Elke Gartz, Nicoletta Grillo, Udo Hasenbank, Michaela Haverland, Birgit Herden, Rainer Liesegang, Eva Liesmann, Petra Rother, Beate Schaller, Kathrin und Frank Schiersner und Andrea Tinla* für das Lesen und die kritischen Rückmeldungen und mitunter ausführlichen Gespräche zur ersten Gesamtfassung der Arbeit. So manche Betriebsblindheit, Selbstverliebtheit in bestimmte Aspekte und sprachliche Ungenauigkeiten konnte ich so glätten. Viele Hinweise aus diesem Feedback haben Eingang in die abschließende Fassung gefunden.

Ich danke *Susanne Jaeger-Gerlach* für die Begleitung der Arbeit und das regelmäßige „Zurechtstutzen“, mich bitte nicht in den reinen Fakten zu verlieren, so interessant sie auch sein mögen. Ich denke, „Der Verakter“ ist noch zu erkennen, hat aber dazugelernt...

Ich danke *Marlies Blersch* als Zweitleserin für die Anmerkung, die Abschlussarbeit nicht nur als Abschluss, sondern vor allem als Anfang zu sehen. Recht hat sie!

Nicht zuletzt danke ich meinem schon in meiner Kindheit verstorbenen *Großvater*, dessen Geige im Arbeitszimmer meines Vaters auf dem Schrank in einem hölzernen, historisch üblichen „Kindersarg“ lag. Diese Geige hat mich in der Teenagerzeit aus einer Laune heraus bewogen, das Instrument zu lernen, selber Musik zu machen auf der Geige meines Opas. Ohne dies wäre das Thema dieser Abschlussarbeit wahrscheinlich ein anderes geworden.

Literatur

mit eigenen, kursiv und kleingedruckten Anmerkungen/Erläuterungen

- Adli, M. (2012). *Die Kraft der Musik*. DER TAGESSPIEGEL, 14.05.2012/Nr. 21.332, S. 14
Musik statt Sprache. Eine Satire.
- Bauer, J. (2006). *Warum ich fühle, was du fühlst*. München: Wilhelm Heyne
Allgemein verständlich beschriebene Grundlagen der Funktion und Wirkung der Spiegelneuronen. Über den Nutzen von Spiegelungs- und Resonanzphänomenen in der Therapie, wenn der Weg über das Sprechen nicht ausreicht, um Zugang zur intuitiven, emotionalen Seite des Lebens zu finden.
- Berendt, J. E. (2007). *Nada Brahma - Die Welt ist Klang*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp
Neurologische, biologische und kosmologische Auseinandersetzung eines Jazz-Professors mit dem Urklang als gemeinsame Basis der Musik in allen Kulturen.
- Bruhn H., Kopiez, R., Lehmann, A. C. (Hrsg.) (2011). *Musikpsychologie – Das neue Handbuch*. Reinbek: Rowohlt
Zahlreiche Beiträge aus Musikwissenschaft, Psychologie, Pädagogik, Soziologie, Medizin, Neuro-, Medien- und Kulturwissenschaft als disziplinübergreifendes Kompendium rund um Musik mit Fokus auf Erleben und Wirkung.
- Buber, M., Rosenzweig, F. (1954). *Die Schrift (verdeutsch)*. Stuttgart: Deutsche Bibelgesellschaft
Quelle des Zitats aus 1. Samuel zu David als Musiktherapeut für den König Saul.
- Eckle, B. (2012). *Die Musterknaben*. DER TAGESSPIEGEL, 20.03.2012/Nr. 21.280, S. 3
Musik als Bildungsprojekt am Beispiel des Thomanerchors.
- Fleisch, S. (2012). *Existenzanalytische Gruppenarbeit zur Persönlichkeitsentwicklung und Selbsthilfe bei Essstörungen*. Existenzanalyse 29 (1), S. 68-76
Musik als Ausklang von Gruppentherapiesitzungen zum Erleben des eigenen Körpergefühls bei einer Störung oder Wahrnehmungsstörung desselben.
- Frankl, V. E. (1982). *...und trotzdem Ja zum Leben sagen*. München: dtv
Ein Neurologe/Psychologe erlebt und überlebt das Konzentrationslager. Basis- und Hintergrundlektüre für die Entwicklung der Logotherapie/Existenzanalyse und der Grundfrage nach dem Sinn.
- Frankl, V. E. (1985). *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn*. München: Piper
Quelle der Anmerkungen über Dimensionalontologie (geometrische Analogie zur Skizzierung des Menschenbildes in der Logotherapie/Existenzanalyse).
- Frankl, V. E. (1992). *Der unbewusste Gott – Psychotherapie und Religion*. München: dtv
Quelle der Anmerkungen über das künstlerische Gewissen/die unbewusste Geistigkeit in der Kunst.
- Frankl, V. E. (2005a). *Der leidende Mensch*. Bern: Hans Huber Verlag
Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie, speziell der Logotherapie.
- Frankl, V. E. (2005b). *Ärztliche Seelsorge*. Wien: Deuticke im Paul Zolny Verlag
Quelle des Zitats zum Sinn im Erleben von Musik und Quelle der Anthropologie (Menschenbild) sowie des Personenverständnisses in der Logotherapie (u. a. 10 Thesen über die Person).
- Gruen, A. (1986). *Der Verrat am Selbst*. München: dtv
Quelle der Anmerkungen zu der in unserer Gesellschaft verringerten Fähigkeit der Resonanz auf nach innen belebende Stimuli.
- Herden, B. (2011). *Wie Musik uns berührt*. ZEIT Wissen, 1/2012, S. 16-26
Übersichtsartikel zum Phänomen des Berührt- und Bewegt-Werdens durch Musik.
- Hreczuk, A. (2012). *Sein Lied vom Überleben*. DER TAGESSPIEGEL, 27.01.2012/Nr. 21.227, S. 3
Ein Bericht über das Überleben des Holocaust durch Musik/als Musiker.

Warum Musik uns bewegt
Literatur

- Jänicke, L. (2008). *Macht Musik schlau?* Bern: Hans Huber
Über Wirkungen der Musik auf das Lernen. Eine umfassende Auseinandersetzung mit dem sog. „Mozart-Effekt“ auf der Grundlage neurowissenschaftlicher und kognitiver Erkenntnisse.
- Jourdain, R. (1998). *Das wohltemperierte Gehirn.* Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag
Neurowissenschaftliche Grundlagen zum Thema „Wie Musik im Kopf entsteht und wirkt“ mit Fokus auf „klassische“ Musik und ihre Strukturen und Regeln.
- Knaevelsrud et al. (2012). *Posttraumatische Belastungsstörungen.* Weinheim: Beltz
Quelle der Einbindung von Musik(-Erleben) als ein Element der biografischen Erinnerung zur Ressourcenhebung im Rahmen der PTBS-Behandlung im fortgeschrittenen Lebensalter.
- Längle, A. (1993). *Personale Existenzanalyse.* In: Längle, A. (Hrsg.) *Wertbegegnung, Phänomene und methodische Zugänge.* Wien: GLE-I
Quelle der Erweiterung und Akzentverschiebung des Personkonzeptes Frankls in der aktuellen Existenzanalyse.
- Längle, A. (2002). *Lehrbuch der Existenzanalyse, 3. Teil: Zweite Grundmotivation.* Wien: GLE-I
Quelle für das existenzanalytische Verständnis vom Erleben des Bewegt-Werdens (= Mögen) sowie der Emotions- und Wertelehre in der Logotherapie/Existenzanalyse.
- Längle, A. (2003). *Kann ich mich auf mein Gefühl verlassen?* In *Emotion und Existenz – Tagungsbericht der GLE-I 1994 und 1998* (S. 11 - 25). Wien: GLE-I/WUV-Universitätsverlag
Quelle der Anmerkungen zu Gefühlszuständen – Gefühlston – Gefühlsresonanz. Gefühle als Hinweisschilder.
- Längle, A. (2004). *Die Grundbedingungen der Existenz. Sein-Können in der Welt.* Arbeitsmanuskript.
Wien: GLE-I
Quelle für das existenzanalytische Verständnis für den Grund allen Bewegt-Seins: das Sein-Können in der Welt.
- Längle, A., Holzhey-Kunz, A. (2008). *Existenzanalyse und Daseinsanalyse.* Wien: Facultas
Komprimierte Übersicht über die Existenzanalyse als existenzielle Psychotherapie mit einer überblickartigen Zusammenfassung der existenziellen Grundmotivationen (GM), der Sinnerfassungsmethode (SEM) und der Personalen Existenzanalyse (PEA). Ebenso Quelle für das Thema Phänomenologie, Phänomen und phänomenologische Haltung in der Existenzanalyse (Längle) und der Daseinsanalyse (Holzhey-Kunz).
- Levitin, D. J. (2009). *Der Musik-Instinkt.* Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag
Allgemein verständlich beschriebene Grundlagen zu Struktur und Regeln der Musik und ihrer Wirkung auf der Basis neurowissenschaftlicher und psychologischer Erkenntnisse. Ein Neurowissenschaftler und Musikproduzent beschreibt „Die Wissenschaft einer menschlichen Leidenschaft“ mit Fokus auf aktuelle Musik (Rock, Pop, Jazz).
- Luss, K. (2001). *Singen – Stimme nach außen, Spur nach innen.* Existenzanalyse 19 (2+3), S. 72-73
Über basale Phänomene beim Singen in Bezug auf die existenziellen Grundmotivationen.
- Naumann, M. (2012). *Der Zuversichtliche.* DER TAGESSPIEGEL, 15.11.2012/Nr. 21.514, S. 25
Eine Hommage an Daniel Barenboim zum 70igsten Geburtstag. Quelle des Zitats über Platons Zuwendung zur Musik auf dem Sterbebett.
- Nietzsche, F. (1888/o. D.). *Der Wille zur Macht.* Paderborn: Voltmedia
Im Dritten Buch (Princip einer neuen Werthsetzung) beschäftigt sich Nietzsche u. a. mit dem „Willen zur Macht als Kunst“. Darin Ausführungen zur Beziehung zwischen Kunst – besonders Musik – und Physiologie.
- Reddemann, L (2004). in Bode, S. *Die vergessene Generation.* Auflage 2013. Stuttgart: Klett Cotta
Quelle des Zitats zur inneren Umschreibung von Moll nach Dur im Nachwort zur Auseinandersetzung der Autorin Bode mit den Traumata der deutschen Kriegskinder der Jahrgänge von etwa 1930 bis 1945.
- Reddemann, L. (2006). *Überlebenskunst.* Stuttgart: Klett-Cotta
Über die Selbstheilungskräfte der Musik am Beispiel des Komponisten Johann Sebastian Bach und seiner Musik.

Warum Musik uns bewegt
Literatur

- Sacks, O. (1991). *Awakenings – Zeit des Erwachens*. Reinbek: Rowohlt
Erlebnisbericht eines Neurologen mit Überlebenden der Europäischen Schlafkrankheit und der Behandlung mit dem neu entdeckten Medikament L-Dopa und den schier unfassbaren Folgen der Dopamin-Behandlung Ende der sechziger/Anfang der siebziger Jahre.
Quelle für das Phänomen der Musikwirkung auf Parkinson-Patienten
(Fallbeispiel Francis D.).
- Sacks, O. (1995). *Eine Anthropologin auf dem Mars*. Reinbek: Rowohlt
Scheinbar paradoxe Fallgeschichten eines Neurologen von Patienten, „die durch einen Defekt unter der Schädeldecke einen integralen Aspekt des In-der-Welt-Seins verloren haben“.
Quelle für das Thema implizites Lernen und das Phänomen der Musikwirkung bei Stirnhirnsyndrom
(Fallbeispiel Greg F.).
Quelle für das Thema implizites Verständnis und mimetische Fähigkeiten unserer Vorfahren
(Fallbeispiel Stephen W.).
- Sacks, O. (2008). *Der einarmige Pianist*. Reinbek: Rowohlt
Musikalische Fallgeschichten. Ein Neurologe geht anhand von Patientenbeispielen dem Phänomen „Musik und Gehirn“ nach.
- Spitzer, M. (2009). *Musik im Kopf*. Stuttgart: Schattauer
Leicht verständliches Grundwerk zum Thema Hören, Musizieren, Verstehen und Erleben im neuronalen Netzwerk mit vielen anschaulichen Beispielen.
- Star Trek – Voyager (2000). *Der Virtuose*. Fernsehserie, Episode 6*13 (Produktionsnummer 234).
Erstausstrahlung in Deutschland 23.02.2001.
http://de.memory-alpha.org/wiki/Der_Virtuose (Zugriff am 10.12.2012)
Quelle der Anekdote zu den humanen bzw. natürlichen Anteilen/Quellen der Musik.
- Stavemann, H. (2007). *Sokratische Gesprächsführung*. Weinheim: Beltz
Eine schulenübergreifende Anleitung zum sokratischen Dialog für Psychotherapeuten, Berater und Seelsorger mit umfassender Erläuterung der Entstehung und Entwicklung der platonisch-sokratischen Methode zur Beantwortung metaphysischer Fragen. Viele praktische Fallbeispiele.
- Sting (2007). *The Journey & The Labyrinth*. Deutsche Grammophon – UMG Recordings Inc. (DVD)
Quelle des Zitats zur Stille als perfekte Musik.
- Ziering, U. (2000). *Musik und die Personalen Grundmotivationen*. Abschlussarbeit in EA/LT. Archiv der GLE-I (AA 188)
Überlegungen zur Musiktherapie vor dem Hintergrund der existenziellen Grundmotivationen sowie den Grundannahmen in der Logotherapie und Existenzanalyse.
- Ziering, U. (2012). *Wirkung von Rhythmus und Klang auf die personalen Strukturen der Existenz*.
Masterarbeit Musiktherapie. Mir als noch nicht veröffentlichtes Manuskript im April 2012 übersandt
(Veröffentlichung 09/2012)
Forschungsarbeit im Bereich Musiktherapie mit psychotischen Patientinnen und Patienten und einer nichtklinischen Vergleichsgruppe zum Erleben von Musik vor dem Hintergrund der existenziellen Grundmotivationen sowie den Grundannahmen in der Logotherapie und Existenzanalyse.