Eckart Altenmüller / Stefan N. Willich

Klang, Körper und Gesundheit

Warum Musik für die Gesellschaft wichtig ist

WiBner

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Ein Projekt der

STIFTUNG
BRANDENBURGER TOR

ISBN 978-3-89639-956-4

Projektleitung: Marcus Peter
Projektbetreuung im Verlag: Albrecht Lamey
Satz: Andrea Bayer-Zapf
Covergestaltung: Lisa Schwenk
© Coverbild: Erwin Schoonderwaldt 2014
Druck: Schätzl Druck und Medien GmbH & Co. KG

© Wißner-Verlag, Augsburg 2014
www.wissner.com

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Inhalt

7 Grußwort

9 Einführung

11 *Stefan N. Willich*
Musik und Gesundheit – Thema mit Variationen

19 *Jörg Ritter*
Musiktherapie in der Kinder- und Jugendmedizin

27 *Susanne Bauer*
Musiktherapie in Psychotherapie und Psychiatrie

41 *Stefan Koelsch*
Neurowissenschaftliche Grundlagen der Musiktherapie

47 *Eckart Altenmüller*
Warum brauchen wir Musikphysiologie und Musikermedizin?
Ein Thesenpapier

59 *Andrea Tober*
Kultur ist kein Luxus – sondern eine Notwendigkeit!

77 *Gunter Kreutz*
Ist Singen gesund?

85 Autoren

Grußwort

Jeder Mensch reagiert auf Musik. Sie beeinflusst und bewegt Menschen ganz unmittelbar. Musik wirkt auf Stimmungen und weckt Gefühle. Sie kann Freude verstärken und Stress abbauen. Die Wirkung von Musik ist alters- und geschlechtsunabhängig und gilt für alle Kulturkreise. Bei Jugendlichen, die viel Musik hören oder gar selbst musizieren bleibt dieser Einfluss oft prägend für das ganze Leben. Alte Menschen, selbst solche, die schwer erkrankt sind, beispielsweise an Demenz, reagieren ebenfalls positiv auf Musik.

Musik wohnt eine Art Universalcode inne, den jeder Mensch auch ohne Vorbildung, versteht. Sie begleitet jeden einzelnen auf individuelle Weise in vielen Lebensbereichen und besitzt neben dem kulturellen auch einen hohen sozialen Wert. Vom Mutterleib an bis ins hohe Alter entfaltet Musik auf unterschiedlichen Ebenen ihre Wirkung. Aber wie genau wirkt Musik – und warum? Hat Musik nachweisliche Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden? Und wenn ja, wie ließe sich Musik systematisch mit therapeutischen Strategien für Patienten verknüpfen und damit im Sinne des Public Health Ansatzes zur Prävention einbinden?

Die Stiftung *Brandenburger Tor* widmet sich seit 2012 dem Forschungsschwerpunkt Public Health. Der transdisziplinäre Ansatz von Public Health, der vermeintlich „harte" natur- und medizinwissenschaftliche Ansätze mit eher „weichen" Forschungen der Sozialwissenschaften verbindet und auch die Untersuchung von künstlerischen Aktivitäten auf ihre gesundheitlichen Wirkungen hin einbezieht, machen dieses Thema für die Stiftung *Brandenburger Tor* so interessant, da sie in ihren Fördergebieten sowohl in den Bereichen Kunst, Bildung wie auch Wissenschaft aktiv ist und es schon immer der Idee der Stiftung entsprach, über enge Grenzen hinaus zu denken.

Ein Thema, an dem sich dieser fächerübergreifende Ansatz sehr überzeugend zeigen lässt, ist die Verbindung von Musik und Gesundheit. Die Stiftung hat dazu im Herbst 2013 eine bundesweite Tagung mit dem Titel: *Klang, Körper und Gesundheit* veranstaltet. Unter der Leitung von Professor Eckart Altenmüller (Hochschule für Musik, Theater und Medien Hannover) und Professor Stefan N. Willich (Hochschule für Musik Hanns Eisler Berlin) waren sechs Referentinnen und Referenten zu den zwei Themenblöcken Musiktherapie und „Community Music" eingeladen, ihre aktuellen Forschungsergebnisse vorzutragen und gemeinsam mit den Konferenzteilnehmern zu diskutieren.

Diese Publikation will dazu beitragen, die diskutierten Thesen und Ergebnisse der Konferenz *Klang, Körper und Gesundheit* für einen weiteren fruchtbaren Austausch zur Verfügung zu stellen.

Dr. Pascal Decker
Vorstand der Stiftung *Brandenburger Tor*

Einführung

Musik ist für die meisten Menschen ein wichtiger Wert und weit mehr als nur eine angenehme Freizeitbeschäftigung. Neue Forschungen belegen nicht nur eindrucksvoll die günstigen Auswirkungen des Musizierens auf Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit, sondern zeigen auch die neurobiologischen Mechanismen auf, die diese Wirkungen von Musik begründen. Musiktherapie ist heute an vielen medizinischen Einrichtungen nicht mehr wegzudenken, auch wenn weiterhin hochwertige klinische Studien zur Absicherung der Wirkeffekte notwendig sind. Chorsingen und gemeinsames Musizieren verstärken zwischenmenschliche Bindung und können sogar Alterungsprozesse des Nervensystems durch neurohormonale Mechanismen aufhalten. Umso wichtiger ist es, durch lebendige Musikvermittlung jungen Menschen den Zugang zur Musik zu ermöglichen und zu vertiefen – dies geschieht vorbildlich in den wunderbaren „Education-Programmen" der Spitzenorchester, wie der Berliner Philharmoniker. Aber Musiker benötigen ein gedeihliches Umfeld, um ihre Ausnahmeleistungen Tag für Tag zu erbringen. In diesem Kontext sind Musiker-Medizin und Musikphysiologie neue Disziplinen, die durch Netzwerkbildung, Schaffen einer Wissenskultur und durch interdisziplinäre Zusammenarbeit die Potentiale unserer musizierenden Mitmenschen, seien es Laien oder Berufsmusiker, entwickeln helfen.

In diesem Sammelband werden grundlegende Beiträge zur Rolle der Musik in der Gesellschaft vereint. Die Themen gliedern sich in zwei Blöcke, Musiktherapie und „Community Music". Den Auftakt setzt Stefan N. Willich mit einem Überblicksreferat zum Verhältnis von Musik und Gesundheit. Dabei werden nicht nur die physiologischen Wirkungen von Musik auf das autonome Nervensystem, z. B. auf die Blutdruckregulation angesprochen, sondern auch die klinischen Einsatzmöglichen dieser Wirkungen z. B. in der Behandlung von Depressionen. Es folgt ein einführender Artikel in die vielfältigen Welten der Musiktherapie von Jörg Ritter. Sein differenzierter Blick offenbart dabei nicht nur die zahlreichen Facetten des Einsatzes von Musik in Beziehungsarbeit und Kontaktaufnahme sondern auch die verwirrende Vielfalt konkurrierender Techniken. Susanna Bauer schöpft in ihrem Beitrag aus jahrzehntelanger Erfahrung mit der psychotherapeutischen Musiktherapie und belegt in eindrucksvollen Fallbeispielen deren Potential. Der letzte Beitrag in diesem Block von Stefan Koelsch widmet sich den neurobiologischen Mechanismen der emotionalen Wirkung von Musik. Die von ihm diskutierten Hirnaktivierungsstudien belegen eindrucksvoll, dass Musik nicht nur das körpereigene Belohnungssystem im Akkumbenskern anwirft, sondern auch psychosoziale Gefühle in den tief gelegenen Hirnstrukturen des Hippokampus

und des Cingulum erzeugen kann und so Menschen das Gefühl des Geborgenseins vermittelt.

Der zweite Block ist den vielfältigen Themen der „Community Music“ gewidmet. Eingeleitet wird er mit der von Eckart Altenmüller beantworteten Frage, warum wir Musikphysiologie und Musiker-Medizin brauchen. Die wichtige Rolle der Musiker-Medizin in einem kompetitiven und auf Höchstleistung abzielenden Umfeld wird behandelt und faszinierende Einblicke in neue musikphysiologische Forschungen zum Üben und zum Bewegungslernen gegeben. Noch wichtiger sind präventive Ansätze zur Vermeidung der gefürchteten Musiker-Dystonie – einem Verlust der feinmotorischen Kontrolle lang geübter Bewegungen am Instrument. Das Fazit ist, dass wir eine Wissenskultur und auch Musiker-Medizinische Institute brauchen, damit Menschen aller Altersgruppen und Professionalisierungsstufen ihre Potentiale mit der Musik und am Instrument ganz ausschöpfen können.

Hier setzt auch der Beitrag von Andrea Tober an, die plastisch die „Education“-Projekte der Berliner Philharmoniker vorstellt und die Hintergründe dieser zum Bereich der „Community Music“ gehörenden Aktivitäten schildert. Es ist eine der großen Herausforderungen unserer Zeit, junge Menschen an Musik heranzuführen und ihnen das Gemeinschaftserleben beim Musizieren und Tanzen im Ensemble zu verschaffen. Der letzte Beitrag von Gunter Kreutz führt diesen Gedanken fort. Seine Studien zu den positiven Auswirkungen des Chorsingens auf die Gesundheit und insbesondere zur Ausschüttung des Bindungshormons Oxytocin sind bahnbrechend, da hier neurobiologisch die These gestützt wird, dass gemeinsames Musizieren soziale Bindungen vertieft.

Zum Schluss möchten wir der Stiftung *Brandenburger Tor* für ihre großzügige Unterstützung danken, ohne die weder die Konferenz *Klang, Körper und Gesundheit* als Basis der vorliegenden Beiträge noch die Publikation der Ergebnisse möglich gewesen wäre. Unser besonderer Dank gilt Herrn Marcus Peter, Referent der Stiftung, der dieses Projekt von der Konzeption bis zur Drucklegung des Bandes sehr engagiert und umsichtig begleitet hat und es ermöglicht hat, dass in erstaunlich kurzer Zeit nach der Konferenz das Buch erscheinen konnte. Last, but not least möchten wir den Autorinnen und Autoren dieses Bandes für ihre prompt erstellten Beiträge und die unkomplizierte und kollegiale Zusammenarbeit ganz herzlich danken.

Eckart Altenmüller und Stefan N. Willich
Hannover, Berlin, im Mai 2014

Wißner Musikbuch

weitere Titel zum Thema

Nicolai Petrat

Glückliche Schüler musizieren besser!

Neurodidaktische Perspektiven und Wege zum effektiven Musikmachen

Wie müsste gehirngerechter Unterricht aussehen? Eine von Glückshormonen begünstigte Grundstimmung bei Schülern trägt dazu bei, musikalische Fähigkeiten zu steigern; sie wirkt sich auf jede Art musikalischen Lernens und Ausdrückens mit einem Instrument aus.

Anregungen und Hintergrundwissen für die Musizier- und Unterrichtspraxis

FORUM MUSIKPÄDAGOGIK Band 121 | Augsburger Schriften
166 Seiten | 17 × 24 cm | ISBN 978-3-89639-934-2 | 24,80 €

Helmut Rennschuh

2., ERWEITERTE AUFLAGE

Klavierspielen, Alexander-Technik und Zen

Frei von störenden Mustern die Musik geschehen lassen

Das Buch beschreibt den Weg vom krampfhaften Bemühen am Klavier zum mühelosen, fließenden Spiel. Neue Freiheit entsteht durch hörende Aufmerksamkeit und bessere Koordination des Körpers. Statt Neues zu lernen werden störende Konditionierungen abgebaut.

„Ein sehr lesenswertes Buch und reichlich Anregung …“ (ATVD-Infobrief)

FORUM MUSIKPÄDAGOGIK Band 94 | Hallesche Schriften
128 Seiten | DIN-A5 | ISBN 978-3-89639-912-0 | 16,80 €

Henriette Gärtner

2., VERBESSERTE AUFLAGE

Klang, Kraft und Kinematik beim Klavierspiel

Über ihren Zusammenhang, aufgezeigt an Werken aus der Klavierliteratur

Wie können am Klavier Krafteinsatz optimiert und Beanspruchung von Sehnen und Gelenken dabei minimiert werden? Biomechanische Untersuchungsmethoden und visuelles Feedback zeigen die Möglichkeiten, wobei auch stets Auditives und das „innere Ohr“ wesentlich für das Ideal eines „ökonomischen Klavierspiels“ mit optimalem Klangergebnis bleiben.

FORUM MUSIKPÄDAGOGIK Band 118 | Augsburger Schriften
232 Seiten | 17 × 24 cm | ISBN 978-3-89639-971-7 | 39,80 € | Mit Hörbeispiel-CD

Hans Brandner

Bewegungslinien der Musik

Alexander Truslit und seine Lehre der Körpermusikalität, der Kinästhesie der Musik

A. Truslit (1889 – 1971) erhalf durch kinästhetische Erkenntnisse über die Einheit musikalischer und körperlicher Bewegung Instrumentalisten zu einem natürlichen und ausdrucksvollen Musizieren. Pädagogik, Rhythmik, Musikermedizin und Forschung durchdringen sich. Das Buch stellt das Werk des Musikpädagogen und -forschers erstmals ausführlich dar.

„… wichtiger Mosaikstein, für [Truslits] Wiederentdeckung.“ (üben & musizieren)

FORUM MUSIKPÄDAGOGIK Band 106 | Hallesche Schriften
146 Seiten | 17 × 24 cm | ISBN 978-3-89639-850-5 | 19,80 €

Unser Gesamtprogramm und Neuerscheinungen finden Sie unter **www.wissner.com / musik**

Wißner Musikbuch