

Eli Zakrinsky feierte ihren 65. Geburtstag groß. Nur eine Band fehlte. Spontan rief einer der Gäste bei einem Radiosender an, zwölf Mandolinenspieler kamen prompt. Die Musik war die Krönung der Feier. „Zaki“, wie sie alle nennen, genoss es – und erfüllte sich im Anschluss einen Kindheitstraum: Sie lernte Mandoline. Später leitete die Berlinerin sogar eine Band namens Napoli, die im Friedrichstadtpalast auftritt. „Das ist doch Glück, wenn man noch etwas lernen kann, das man schon als Kind lernen wollte, aber nicht konnte“, schwärmt sie heute, mehr als 40 Jahre später. Ihre Liebe zur Musik und die Dankbarkeit dafür, dass sie diese spät leben durfte, sind zwei von mehreren Gründen, weshalb sie voller Zufriedenheit auf ihr Leben zurückschaut. Mit 105 Jahren liegt „Zaki“ im Bett ihrer Seniorenresidenz und trällert: „Oh, mia bella Napoli.“ Ihre schönsten Erinnerungen sind mit Liedern verbunden – und das lässt hilft ihr im Alter.

VON SUSANNE DONNER

Musik ist eine Droge, heißt es – und ausnahmsweise ist das positiv gemeint. Denn sie wirkt positiv auf Körper und Seele. Rhythmen sind älter als die Sprache selbst. Seit Jahrtausenden begleitet Musik die Menschen. Sie stärkt aus evolutionärer Sicht das Zusammengehörigkeitsgefühl. „Wir sehen das in Studien an Chören: Je häufiger Menschen zusammen singen, desto mehr empfinden sie füreinander“, erklärt der Psychologe Urs Nater von der Universität Wien. Und der Musikpsychologe Stephan Koelsch von der Universität Bergen in Norwegen ergänzt: „Melodien sind wie ein Aufmerksamkeitskranke für unser Gehirn.“ Sie ziehen die Ressourcen auf sich. Neue Studien belegen sogar, dass die Kraft in der Medizin therapeutisch genutzt werden kann. Sie wirkt binnen Sekunden, der Takt des Herzens und die Frequenz des Atems reagieren „unglaublich schnell“, sagt Koelsch. Vermittelt werden diese körperlichen Reaktionen durch das autonome, also nicht willentlich steuerbare Nervensystem. Seinetwegen weiten sich auch die Pupillen und entspannen sich die Muskeln. Deshalb ließen sich bestimmte Krankheiten mit Musik lindern, erklärt Koelsch, der dazu das Sachbuch „Die Heilkraft der Musik“ vorgelegt hat.

Bei Depressionen, Schlafstörungen, Autismus, bei Schmerzen und Tinnitus bieten Musiktherapeuten mittlerweile Behandlungen an. „Diese Therapien sind sehr vielfältig, Kritiker sagen: wenig standardisiert. Und doch liefern die wissenschaftlichen Studien erstaunliche Anhaltspunkte dafür, wie gut sie helfen können“, sagt Marco Warth, Musiktherapiewissenschaftler an der SRH Hochschule in Heidelberg. „Für viele Menschen ist es ein Pluspunkt, dass Musik keine Nebenwirkungen hat.“

Krebspatienten etwa kann eine Musiktherapie während der Tumorbehandlung spürbar helfen. Das ist ein Ergebnis einer im Oktober 2021 veröffentlichten Übersichtsarbeit. Joke Bradt von der Drexel-Universität in Philadelphia hatte 81 Studien zur Musiktherapie an mehr als 5000 Betroffenen zusammen mit Kollegen auf die Evidenz der Ergebnisse hin durchgesehen und für die Cochrane-Gesellschaft bewertet. Sie haben dabei objektiv ermittelt, wie gut und verlässlich der Nutzen einer Behandlung wissenschaftlich belegt ist.

Ein Erklärungsmodell, warum Musik wirkt, betont den Einfluss der Psyche. Krebspatienten machen sich viele Sorgen, durchleben Episoden der Trauer und Niedergeschlagenheit. Die mitunter heftigen Operationen oder Therapien können sie weiter belasten und schwächen. Einige entwickeln eine schwere körperliche Erschöpfung, die sogenannte Fatigue. Eine Musiktherapie kann ihnen in dieser Situation Ängste nehmen. Dieser Effekt sei vergleichsweise robust, betont die Cochrane-Expertengruppe. Depressive Symptome gingen zurück, und die Fatigue ließ bei den Betroffenen etwas nach. „Musik gibt ihnen emotionale und spirituelle Unterstützung“, urteilen die Autoren. Sogar die Schmerzen wurden weniger. Die Patienten brauchten nach einer OP weniger Schmerzmittel und konnten früher aus der Klinik entlassen werden. „Es sind solche messbaren, objektivierten Befunde, die Skeptiker und Geldgeber oft überzeugen“, sagt Warth. Seit klar ist, dass Patienten geringere Dosen an Opioiden benötigen, wenn sie zugleich eine Musiktherapie bekommen, wird den Klängen Beachtung geschenkt.

### EMOTIONSZENTREN IM HIRN WERDEN AKTIVIERT

Aber wie hilft Musik dem Menschen eigentlich? Es gebe verschiedene Mechanismen, erklärt Koelsch. Zum einen aktiviert sie im Gehirn den Mandelkern, auch Amygdala genannt, und bestimmte Strukturen im Hippocampus, die an der Verarbeitung von Gefühlen beteiligt sind. Besonders oft sind es Emotionen wie das Bewegt- und Gerührtsein und Erlebnisse der Spiritualität und Transzendenz, die durch Musik wachgerufen werden. Zuhörer bekommen dann mitunter eine Gänsehaut.

Dieses ausgeprägte kognitive und emotionale Erleben führt im Gehirn zu einer Konkurrenzsituation. Schmerzpatienten können sich dann nicht mehr so intensiv mit der Verarbeitung von Schmerz, Menschen mit Depression mit dem gedanklichen Kreisen um Kummernde beschäftigen. Das Gehirn hat nicht ausreichend Kapazitäten, um den Schmerzen oder dem Grübeln und der Musik gleichermaßen Aufmerksamkeit zu schenken. Es muss sich entscheiden. Auch besonders ängstlichen Menschen

# Lindernde KLÄNGE

Die Macht der Musik wurde von der Medizin lange nicht beachtet. Dabei hilft sie heute sogar Krebs- und Palliativpatienten



hilft Musik, weil sie für die Zeit des Hörgenusses ihre Ängste schlicht vergessen. Subjektiv schöne Musik kann, so die Musiktherapeuten, kraftvoller in den Bann ziehen als nichtssagende Aufzug- oder Wartezimmermusik. Schöne Klänge lenken besser ab.

Musik hilft zudem, weil sie entspannt. Das zeigte der Wiener Musikpsychologe Urs Nater in einem Echtzeitexperiment: Er wählte 58 Frauen, die meist seit mehr als einem Jahr unter Schmerzen, Erschöpfung oder Übelkeit litten. „Oft können Ärzte keine klare, organische Ursache für solche Beschwerden finden. Die Betroffenen belastet das sehr“, sagt Nater. Die Patientinnen sollten zwei Wochen lang jeden Tag für mindestens zehn Minuten Musik hören. Sie sandten danach jeden Tag eine Speichelprobe ein und beantworteten sechsmal am Tag einen Online-Fragebogen zu ihrem momentanen Befinden, zu ihren Beschwerden und ihrem Stresserleben. Der Hörgenuss linderte zwar nicht die Beschwerden an sich, aber sie beeinträchtigte die Frauen im Verlauf der Studie weniger, weil die Schmerzen geringer waren. Dieser Effekt zeigte sich umso deutlicher, desto fröhlicher die gehörte Musik war.

Wie aber ließ sich das physiologisch erklären? Die Konzentration des Stresshormons Cortisol im Speichel reduzierte sich nicht, weshalb Nater davon ausgeht, dass die schmerzstillende Wirkung über Entspannung eintritt. Wahrscheinlich kommt die Schmerzreduktion durch andere biochemische Prozesse zustande. „Es gibt hormonelle Effekte“, sagt Koelsch. „Der Blutdruck sinkt und der Herzschlag wird flexibler. Das Organ passt sich leichter an äußere Umstände an und pumpt nicht mehr starr im gleichen Rhythmus, wie es unter andauernder Anspannung passiert.“

### MITSUMMEN ODER -WIPPEN DRINGEND ERWÜNSCHT

Wer die Macht der Musik ausnutzen möchte, sollte wissen, welche Klänge besonders beruhigend wirken. „Vor dem Interview habe ich das Forellenquintett von Schubert gehört und davor das Beethoven-Trio. Bei der Arbeit konzentriere ich mich gern zu Bach.“ Aber es muss natür-

lich nicht diese Musik sein, meint er, sondern Stücke, die einem persönlich gefallen und in eine positive Stimmung versetzen. Wer die Wirkung der Kompositionen voll ausschöpfen möchte, solle mitsummen, im Takt wippen oder im Rhythmus der Musik ein- und ausatmen.

Trotz der positiven Befunde hat die Musiktherapie in Kliniken und Reha-Einrichtungen weiterhin einen schweren Stand. „Oft kümmern sich nur diejenigen darum, die selbst Musik machen und einen Bezug dazu haben“, sagt der Musikpsychologe. Es herrsche die Meinung vor, ein Medikament müsse wirksamer sein als Melodien, die ans Herz gehen. „Die Musiktherapie wird in Deutschland in den Kliniken immer mehr marginalisiert“, klagt auch der Wiener Psychologe Nater. „Klinikdirektoren sagen, das bringt nichts.“ Der Grund für die schlechte Reputation, glaubt der Musiktherapiewissenschaftler Warth, sei die fehlende staatliche Anerkennung des Berufs des Musiktherapeuten. Schließlich könne sich jeder so nennen, auch wenn er nur einen Wochenendworkshop besucht habe.

Zudem sei die Datenlage trotz der Cochrane-Auswertung noch nicht gut genug, sagt Warth. „Es fehlt an doppelblinden, randomisierten Studien“, erklärt Musikpsychologe Koelsch. Er will diese Lücke mit einer laufenden Studie schließen. Patienten mit beginnender Demenz bekommen darin entweder ein Bewegungsangebot oder eine Behandlung mit Musik. Einmal in der Woche treffen sie sich mit einem Musiktherapeuten und hören zudem jeden Tag eine halbe Stunde allein Musik. Zusätzlich üben sie zweimal im Monat in einem sogenannten Gedächtnischor, um sich Liedtexte und Melodien in Erinnerung zu rufen. Koelsch will so den geistigen Abbau bremsen – und zugleich erforschen, worin sich die Wirkungen von Bewegung und Musik unterscheiden. Noch stehen die Ergebnisse aus, aber der Forscher deutet an: „Nach einem Jahr wirkt das Gehirn jünger als vorher.“

Was Musik mit uns macht, lässt sich nicht unbedingt mit Großgeräten oder Blutanalysen erfassen. „Entscheidend ist, wie sich die Menschen fühlen“, sagt Warth. In seiner jüngsten Studie hat er Probanden auf einer Palliativstation mit einer für sie biografisch wichtigen Melodie arbeiten lassen. „Das konnte das Lied sein, das die Oma zum Einschlafen gesungen hat, das Stück, das auf der Hochzeit mit dem Mann gesungen wurde, der dann früh verstorben ist.“ Warths Team veränderte die Stücke so, dass sie im Dreiviertel- oder Sechachteltakt einen Wiegenliedcharakter bekamen. Gemeinsam mit einem Musiktherapeuten hörten die Teilnehmer dann ihren abgewandelten „Song of Life“. Die so beruhigend wirkende Musik funktionierte als Seelenöffner. „So kommt man ganz schnell an wichtige Lebensthemen ran.“ Über die drei Sitzungen konnten die im Sterben liegenden Menschen „danach eher ohne Groll zurückschauen“, erklärt er. „Musiktherapie am Lebensende kann helfen, dass Menschen mit sich im Reinen sind.“

Eli Zakrinsky scheint das schon immer gewusst zu haben. Die alte Dame singt in ihrem Bett: „Oh, mia bella Napoli, du Schatz am blauen Meer.“ Sie weint ein bisschen und erzählt dann: „Da kommen Erinnerungen von ganz weit weg zurück. Das Meeresleuchten, alle Schaumkronen leuchteten im Sonnenlicht. Ach, war das wunderbar! Einmalig gut! Ich habe es nur einmal gesehen. Das reicht mir. Man kann nicht alles noch einmal haben.“

ANZEIGE



# VOGUE

COLLECTION

SHOP.VOGUE.DE