



Musik auf Rezept

Statt zu viel bitterer Pillen lieber wohltuende Klänge, die wie süßer Honig Körper und Seele umhüllen? **Rock'n Roll, Mozart oder Udo Jürgens auf Rezept** und das alles, ohne dass auf einem Beipacktext über mögliche unerwünschte Nebenwirkungen gewarnt wird? **GESUNDHEIT** weiß, was dahinter steckt:

Vielleicht sind Sie ja auch jemand, der leicht eine Kopfschmerztablette einwirft, um den Schmerz los zu sein. Das ist nur allzu verständlich und doch kann der Griff in eine gut sortierte musikalische Hausapotheke sinnvoller sein. „Die Ärzte sollten weniger Tabletten verschreiben, die sollten Singen verschreiben“, ist dazu auch der Rat des unermüdlichen Chorleiters Gotthilf Fischer im Apothekenmagazin „Senioren Ratgeber“. Wenn seine Chormitglieder abends zur Probe kämen, gingen ihnen noch Alltagsorgen durch den Kopf. „Nach zehn Minuten Singen sehen die alle zehn Jahre jünger aus“, hat er beobachtet. Denn sowohl aktives Musizieren als auch das Hören von Musik erschließt uns ein enormes Potenzial an Wohlbefinden. Musik trifft direkt unsere Emotionen. Sie spricht häufig auch dort, wo es keine Worte (mehr) gibt. Sie kennen sicher diese Gefühle, die scheinbar wie aus dem Nichts auftauchen, wenn wir eine bestimmte Melodie hören. Klänge, die uns beruhigen,

erfreuen oder bezaubern, Sehnsüchte wecken, aufwühlen oder aber auch zu Tränen rühren, vor allem dann, wenn sie mit der Erinnerung an uns lieb gewordene Menschen verbunden sind. Das Lieblingslied meines kürzlich verstorbenen Vaters, „Time to say good bye“ von Andrea Bocelli, ist für mich so ein Lied: Es rührt mich an, tröstet mich und lässt meinen Vater in lebendiger Erinnerung erscheinen.

HEILMITTEL SEIT MENSCHENGEDENKEN

Seit Menschengedenken gab und gibt es Musik. Sie zieht sich quer durch alle Völker. „Die Hopis meinten sogar, dass es der Klang war, der die Welt erschaffen hat“, so schreiben Kate und Richard Mucci in ihrem Buch „Heilende Klänge“ und weiter: „Weil Musik Trancezustände hervorrufen, heilen, Harmonie wiederherstellen und die Seele reinigen kann, gab es bei den Kulturen von den Aborigines in Australien bis zum alten Griechenland große Mythen und Legenden, die ihre Kraft erklärten.“ Für diese Menschen war Musik überlebensnotwendig. Musiker waren Schamanen, Ärzte, Heiler und Priester und hatten einen besonderen Stellenwert in der Gesellschaft. Selbst als die gesprochene Sprache im Laufe der Zeit verfeinert wurde, reichten Worte den Menschen nicht, um ihren tiefsten Emotionen und Gedanken Ausdruck zu verleihen. Überdies wurde die Musik als direkte Verbindung zu Gott angesehen. Sei es ein tibetischer Mönch, der eine oder drei Tonhöhen gleichzeitig singt, ein Yogi, der OM anstimmt oder ein Indianer, der unter dem Sternenhimmel eine Melodie mit drei Noten singt. Der Gesang war eine direkte Verbindung zu „Allem Was Ist“.

Jedes materielle Ding, jeder Mensch, jedes Tier, jede Pflanze hat seine eigene Resonanzfrequenz. Jeder Ton sendet eine eigene Energiewelle aus. Diese Welle schwingt in ihrer eigenen Frequenz, die dann alles auf ihrem Weg beeinflusst. Wenn unsere Frequenzen im Gleichklang schwingen, sind wir gesund. Es geht uns gut und wir sind verbunden mit unserem Ich und unserem Umfeld. Wir sind „im Einklang“. Wenn wir „verstimmt“ sind, können daraus viele Probleme entstehen. So wie alle Musiker in einem Orchester aufeinander abgestimmt sein müssen, damit ▶

WUSTEN SIE, DASS ...

- ... der größte Teil des chinesischen Zeichens für Medizin dem Zeichen für Musik entspricht? Und dass jene, die Musik und Glück darstellen, genau die gleichen sind?
- ... der geniale Herbert von Karajan sich bereits in den 50er-Jahren für Versuche zur Auswirkung der Musik auf den Menschen zur Verfügung stellte?
- ... Studien belegen, dass uns das Hören von Mozart-Sonaten angeblich klüger macht? Das ist der so genannte „Mozart-Effekt“.
- ... es mit Hilfe der Magnetresonanztomographie möglich ist, die Wirkungen von Musik im Gehirn nachzuweisen?
- ... Musik auch bei der Therapie von Menschen mit Tinnitus Erfolg hat?
- ... sich im Gehirn der so genannte Mandelkern, zuständig für Angst- und Alarmreaktionen, einfach abschaltet, wenn wir Musik hören, die uns gefällt?
- ... Alzheimer-Patienten auch im fortgeschrittenen Stadium ihrer Krankheit ihr musikalisches Gedächtnis bewahren?

Musik liegt in der Luft.
Ganz egal, ob für den aktiven
Musiker oder stillen Genießer
der Klänge: In Musik steckt
eine enorme Heilkraft.



Seit früher Zeit ein Genussmittel. Schon 500 v. Chr. zeigt diese Darstellung einer biblischen Szene die positive Wirkung von Musik: David spielt auf seiner Harfe, um König Saul von einem bösen Geist zu erlösen. Anderes Setting, gleiche Wirkung: Musik hören bedeutet Rückzug aus dem Alltag, entspanntes Verharren und Genießen.

die Musik gut klingt, so müssen auch alle unsere Zellen miteinander im Einklang sein, damit wir uns wohl fühlen. Auch Pflanzen reagieren auf Musik. Sie haben sicher bereits selbst bemerkt, dass sich Ihr grüner Hausgenosse auf wundersame Weise erholt, wenn in seiner Nähe klassische Musik gespielt wird.

MUSIK IN DER MODERNEN MEDIZIN

Es gibt Hinweise, dass Heilung durch Musik mehr als dreißigtausend Jahre zurückreicht. So schreiben Kate und Richard Mucci in „Heilende Klänge“: „Die alten Völker wussten intuitiv, dass Laute wesentlich waren für die Genesung. Die alten Ägypter und Sumerer behandelten erfolgreich Krebs mit besonderen Tönen.“ Die bekannteste Begebenheit dieser Art ist vielleicht die biblische Geschichte von David, der auf seiner Harfe spielt, um König Saul von einem bösen Geist zu erlösen.

Nachdem die moderne Medizin lange die Heilkraft der Musik links liegen gelassen hat, besinnt man sich die letzten Jahre wieder auf dieses Wissen. Die Aktivierung der Selbstheilungskräfte

ist der Weg zur Gesundheit und da kann die Musik eine echte Unterstützung sein. Es ist mittlerweile erwiesen, dass ein Zusammenhang besteht zwischen dem, was wir aufnehmen, was wir hören und fühlen und dem, wie unser Immunsystem arbeitet. Muskelaktivität, Atmung, Herzfrequenz, Blutdruck, Hauttemperatur und Hautwiderstand reagieren ebenso wie die Ausschüttung wichtiger Botenstoffe, zum Beispiel Dopamin oder β -Endorphin. Unterschiedliche Klänge haben verschiedene Wirkungen: Wissenschaftliche Tests zeigen, dass das Bombardieren des Körpers mit unangenehmen Geräuschen tatsächlich den Blutdruck, den Puls und die Atmungsfrequenz erhöht. Der Magnesiumgehalt des Blutes fällt und es wird zusätzliches Fett ins Blut freigesetzt. Harmonische Klänge synchronisieren unsere Nerven, Organe und das Drüsensystem. Der Klang der Harfe ist beispielsweise stressreduzierend und beruhigt das Herz.

Die Erkenntnis, dass Medizin auch im CD-Regal, im Konzertsaal oder den eigenen Stimmbändern zu finden ist, setzte sich somit in den vergangenen Jahren immer mehr durch. Musiktherapie ist zu einem festen Bestandteil von Behandlungsmöglichkeiten geworden. Auch Mediziner lassen das immer mehr in ihre Behandlungskonzepte einfließen.

STATT MEDIKAMENTE

Musikwissenschaftler Christoph Rueger gibt melodische Tipps für eine musikalische Hausapotheke.

- ▷ **Zum Aufstehen am Morgen:** „Alpensinfonie“ von Richard Strauss oder aus seinem „Zarathustra“
 - ▷ **Gegen Lustlosigkeit:** „Bolero“ von Maurice Ravel
 - ▷ **Für Heiterkeit:** Beethovens „Pastorale“
 - ▷ **Gegen Melancholie:** Edvard Griegs „Peer Gynt“
 - ▷ **Gegen Angst:** Mozarts „Jupitersinfonie“
 - ▷ **Gegen Schlaflosigkeit:** Die „Mondscheinsonate“ von Beethoven
 - ▷ **Gegen Kopfweh:** „Wassermusik“ von Händel versuchen
- Und wie ist Ihre persönliche musikalische Hausapotheke?

DIE WIENER PHILHARMONIKER – SOLO AM KRANKENBETT

Univ.-Prof. Dr. Peter Kalhs, Experte für Knochenmark- und Blutstammzell-Transplantation an der Universitätsklinik für Innere Medizin I in Wien, ist der Leiter eines Forschungsprojekts, das untersucht, wie Musik die Lebensqualität schwer kranker Patienten verbessern kann. Er selbst ist leidenschaftlicher Musikliebhaber und bezeichnet sich als begeisterten Konzertbesucher. „Da Transplantationen für Patienten eine extreme physische und psychische Belastung bedeuten, wollten wir mit Musik eine Entlastungsmöglichkeit schaffen.“ So startete vor circa zwei Jahren ein Projekt mit Livedarbietungen eines Musikers der Wiener Philharmoniker direkt am Krankenbett.

Warum nicht Musik aus der Konserve? „Das unmittelbare musikalische Erlebnis hat auch einen Zuwendungseffekt, der sich zusätzlich positiv auswirkt“, erklärt Dr. Kalhs. Das Projekt lief folgendermaßen ab: Ein Philharmoniker kam, stellte sich vor und nahm so Kontakt mit dem Patienten auf. Dann spielte er vor dem Krebspatienten klassische Musik, vor allem Mozart und Bach, meist auf einer Violine. Er spielte exklusiv und für diesen ganz allein. An der Studie nahmen insgesamt 30 Patienten teil. Zu 15 davon kam jeweils drei bis vier Tage nach der Transplantation ein Philharmoniker bis in die spezielle Luftschleuse vor dem keimisolierten Krankenzimmer und spielte 20 Minuten live. Das Stück wurde aufgezeichnet, auf CD gebrannt und die Patienten konnten es beliebig oft anhören. „Dabei wurde durch die so genannte Smart Watch Uhr Hautpotenzial, Temperatur, Hautwiderstand und muskulär motorische Reaktionen vor und nach dem Musikerlebnis gemessen“, erläutert Dr. Kalhs den Ablauf. Zusätzlich erhielten die Patienten Fragebögen. Die Kontrollgruppe erhielt eine CD mit Naturgeräuschen. „Während der Live-Musikdarbietung kam es sofort zu einem Abfall der Erregungsparameter unter anderem des Muskeltonus, der sich später fortsetzte“, berichtet der Studienleiter erfreut und fügt hinzu: „Und das, obwohl zwei Drittel vorher nicht unbedingt an klassischer Musik interessiert waren.“ Die Messungen ergaben Unterschiede zwischen den Klassikfans, die in einen ruhigen und entspannten Zustand kamen und den Nichtklassikfans, die mehr muskuläre Reaktionen zeigten. Wie war die Resonanz? „Die musikalischen Darbietungen wurden von den Patienten extrem positiv aufgenommen. Aufgrund der herausragenden Ergebnisse möchten wir die Musiktherapie zu einem fixen Bestandteil der Behandlung machen“, beschreibt Dr. Kalhs seine Intentionen.

THERAPIE MIT HARFE UND GITARRE

An der Intensivstation 13i2 der Universitätsklinik I für Innere Medizin in Wien ist Musiktherapie bereits ein fester Bestandteil geworden. Univ.-Prof. Dr. Klaus Laczika, stellvertretender Leiter, ist Arzt und leidenschaftlicher Musiker. Er ist ein begnadeter Pianist und spielte heuer auch bei den Brucknertagen 2009. Stellen Sie sich die Situation in einer Intensivstation vor: Monitore piepsen und pulsieren, ein Arsenal an technischen Geräten und Schläuchen, Ärzte und Schwestern, die hektisch umherlaufen. Da können wohltuende Klänge ein Labsal sein. Das erkannte auch Dr. Laczika. Und nach umfangreichen Forschungen bekommen seine Intensivpatienten auf Wunsch regelmäßig Musik ans Krankbett. Er erklärt: „Zweimal in der Woche kommt ein in Ausbildung befindlicher Musiktherapeut und spielt auf Wunsch den Patienten auf einer Harfe oder auf der Gitarre vor. Er berührt sie und so verknüpfen sie körpernahe Arbeit mit Musik.“ Die Therapeuten versuchen intuitiv zu erfassen, welche Musik den Patienten gut tut. Dazu Dr. Laczika: „Oft kommen Angehörige und sagen: ‚Spielt doch bitte seine oder ihre Lieblingsmusik.‘ Ich stehe dem eher skeptisch gegenüber, denn je nach Verknüpfung des Patienten, kann das eher zu Stressreaktionen führen.“ Mit dabei ist immer Dr. Gerhard Tucek, Kulturwissenschaftler und Musiktherapeut. Er bespricht nachher mit den

Studenten die auf Video aufgezeichnete Sitzung. Dr. Tucek über einen ganz wichtigen Faktor: „Wir messen währenddessen die Herzfrequenzvariabilität mit einem Messgerät, denn wir wissen, dass bei vielen schwerkranken Patienten das Herz ganz gleichmäßig schlägt. Es ist wie starr. Beim gesunden Menschen ändert das Herz sein Tempo ständig.“ Der unregelmäßige Herzschlag ist jedoch Voraussetzung für den so genannten Vagotonus. Das ist ein Zustand des parasympathischen Nervensystems, der – so besagen neueste Forschungsergebnisse – körpereigene Reparaturvorgänge begünstigt oder erst ermöglicht. Dr. Laczika berichtet: „Unsere Studienergebnisse zeigen, dass Musiktherapie Patienten zu einer natürlichen Herzfrequenzvariabilität bringt.“ Sehr beeindruckend ist, dass bei gelingender Kommunikation Patienten und Therapeuten in einen Gleichklang kommen. Das ist messbar! „Im Endeffekt heilt sich jeder Mensch selbst und Heilung ist nur im entspannten Zustand möglich. Die Patienten werden durch die Musik und die Zuwendung ruhiger und der Atem tiefer“, so Dr. Laczika und weiter über die schönste Rückmeldung von Patienten: „Ich war einfach glücklich.“ Die Musik ist eine universale und verbindende Sprache. Sie hat ein breites Wirkungsspektrum das unter anderem Hilfestellung gibt bei Depressionen, Ängsten aber auch bei Schmerzzuständen. Musik ist ein Weg, Gefühle Ausdruck zu verleihen, viel unmittelbarer und tiefer als Worte es könnten. Klänge schaffen es, das verstandesmäßige, logische, analytische Denken zu umgehen und sich direkt zu unseren tiefer liegenden Gefühlen Zugang zu verschaffen. Tauchen doch auch Sie in die Welt der Klänge ein und finden Sie Ihren ganz persönlichen Musik-Seelenmix. ■

SERVICE

BUCH-TIPPS

► Heilende Klänge

Kate und Richard Mucci, EnnsthalerVerlag, 2002, € 21,-

► Die Heilkraft der Musik

Werner Kraus, Becksche Reihe, 2002, € 12,90

AUSSTELLUNGS-TIPP

Haus der Musik – ein interaktives Musikerleben

1010 Wien, Seilerstätte 30

Öffnungszeiten: 10 bis 22 Uhr

ADRESSEN

► Dr. Gerhard Tucek

IMC Fachhochschule Krems, Trakt G, Room 2.19

Tel.: 02732/802-367

► Univ.-Prof. Dr. Klaus Laczika, Internist

Intensivstation 13i2 Medizin I in Wien AKH

Währinger Gürtel 18-20, 1090 Wien, Tel.: 01/40 400-4490

► Univ.-Prof. Dr. Peter Kalhs, Internist und Onkologe

Chef der Abteilung für Knochenmarktransplantationen Med. Uni I

Währinger Gürtel 18-20, 1090 Wien, Tel.: 01/40 400-4457