

TITELSTORY



**Noch**  
einmal mit  
*Gefühl*



© FOTO: GERT MOTHEIS

**Musiker, Psychologe, Neurowissenschaftler:** Stefan Kölsch hat sich eingehend damit beschäftigt, wie Musik auf den Menschen wirkt.

«Musik ist die Sprache der Leidenschaft», befand schon der deutsche Komponist Richard Wagner. Musik lässt Menschen in den seltensten Fällen kalt. Sie kann erfreuen, glücklich machen, zu Tränen rühren, aufputschen, auf die Nerven gehen. Oder wie es der russische Schriftsteller Leo Tolstoi formulierte: «Musik ist die Kurzschrift des Gefühls.» Wie ist das möglich?

### **Musik ist wie Sprache, irgendwie**

Nachdem die Musik im Ohr in elektrische Signale umgewandelt und über den Hörnerv zur Hörrinde im Gehirn geleitet wurde, werden komplexe Prozesse in Gang gesetzt. Ein eigentliches Musikzentrum, das für die Verarbeitung musikalischer Informationen zuständig ist, gibt es nicht. Die Wissenschaft weiss heute aber, dass sich der deutsche Schriftsteller E. T. A. Hoffmann irrte, als er sagte: «Wo Sprache aufhört, fängt Musik an.» «Tatsächlich ging man bis vor wenigen Jahrzehnten davon aus, dass Musik und Sprache in verschiedenen Netzwerken im Gehirn verarbeitet werden», sagt der Psychologe und Neu-

rowissenschaftler Stefan Kölsch von der psychologischen Fakultät der Universität in Bergen, Norwegen. Er erinnert sich an ein Experiment am Max-Planck-Institut in Leipzig, bei dem ihm klar wurde, dass Hoffmanns Auffassung nicht korrekt sein kann: «Ich hatte die Daten des Experiments auf dem Bildschirm vorbereitet, als der Chef der Abteilung Neurologie, Yves von Cramon, den Raum betrat. Er warf einen flüchtigen Blick auf den Bildschirm und sagte: «Aha, ein Sprachexperiment!», weil das gesamte Sprachnetzwerk des Gehirns aufleuchtete. Er war erstaunt, als ich entgegnete, dass es sich um ein Musikexperiment handelte.» Stefan Kölsch spricht deshalb nicht von zwei separaten Netzwerken, sondern von einem Musik-Sprach-Netzwerk, das Musik und Sprache – mit einigen spezifischen Eigenheiten – erstaunlich ähnlich verarbeitet: im Hörkortex, im Broca- und im Wernicke-Areal.

### **Singen, nicht reden**

Für die Entwicklung eines Menschen ist diese überlappende Verarbeitung sinnvoll. Denn Kleinkinder lernen Sprache nicht über die Bedeutung von Wörtern, sondern über den Klang und den Rhythmus der Worte, die sie hören. «Bis ein Kind Laute mit einer Bedeutung verknüpft, dauert es eine ganze Weile»,

Weinen, lachen, schreien, glücklich sein: Musik berührt uns in unserem tiefsten Inneren – aber nicht immer und nicht immer gleich. Ein Blick in die komplexe Gefühlswelt der Musik.

sagt Stefan Kölsch, «bis dahin ist Sprache für das Kind eine Art Musik.» Auch im hohen Alter kann die überlappende Verarbeitung von Sprach- und Musikinformationen im Gehirn nützlich sein, zum Beispiel bei Menschen, die nach einem Hirnschlag nicht mehr sprechen können. «Bei Patienten mit einer sogenannten motorischen Aphasie kann man beobachten, dass sie «Happy Birthday to You» zwar nicht mehr sagen, aber immer noch singen können», erzählt der Neurowissenschaftler. Mittels einer speziellen Therapie können solche Patienten über das Singen das Sprechen neu erlernen.

### Vier Netzwerke, viele Reize

So weit, so gut. Sobald die Emotionen ins Spiel kommen, wird die Beziehung zwischen Mensch und Musik jedoch kompliziert. In seinem Buch «Good Vibrations» beschreibt Stefan Kölsch die von ihm mitentwickelte Quartett-Theorie der Emotionen: vier Quellen von Emotionen im Gehirn, auf die Musik einzeln oder in Kombination einwirken kann. Sprechen Klänge zum Beispiel das

Vitalisierungssystem im Hirnstamm an, sorgen sie dafür, dass die Hörenden entweder beruhigt oder eben vitalisiert werden. Hier spielt zum Beispiel das Tempo eine Rolle: Bei über 100 Beats per Minute (bpm) wirkt Musik tendenziell aufputschend, bei unter 60 bpm wirkt sie besonders entspannend. Klar, dass Techno, House und Black Metal mit ihren zumeist extrem hohen Tempi die Zuhörenden aus den Stühlen reissen und wild pumpende Beats einen zum Training motivieren! Wirkt Musik auf das Spass-, Schmach- und Schmerzsystem im Zwischenhirn, sorgt sie ganz einfach für Genuss und Vergnügen und damit auch dafür, dass man zum Beispiel weniger Schmerz empfindet. Nicht umsonst gehört sanfte Hintergrundmusik bei vielen Zahnärzten zur Standardeinrichtung. Auch die Gänsehaut, die einen bei manchen Liedern überkommt, hat im Spass-, Schmach- und Schmerzsystem ihren Ursprung. Das Glückssystem im Hippocampus ist unter anderem für das Entstehen von Gemeinschaftsgefühlen zuständig. Diese Emotionen kennen all jene gut, die zusammen Musik machen – und auch jene, die schon einmal ein Konzert besucht haben. Musik verbindet! Das Unterbewusste im Orbitofrontalkortex ist schliesslich für schwer kontrollierbare Emotionen zuständig. Es ist eine Art Autopilot, der auf Situationen blitzschnell reagiert und zum Beispiel für negative emotionale Sogwirkungen verantwortlich ist. Musik kann dabei helfen, diesen Sogwirkungen Gegensteuer zu geben – oder sie zu verstärken. Also braucht man nur herauszufin-

den, welche Musik wie auf welche Systeme wirkt, um einen emotionalen Einfluss auf Menschen nehmen zu können? «Ganz so einfach ist es nicht», sagt Stefan Kölsch. Denn Musik ist etwas sehr Subjektives; was des einen nerviges Bumm-Bumm, ist des anderen kleine Nachtmusik.

### Chopin macht glücklich

Andrea Forrer, 55, aus Steinhausen (ZG) ist ausgebildete Musikerin und Klavierlehrerin. Dadurch sei sie vielleicht offener im Umgang mit Musik – schliesslich komme sie durch ihre Schülerinnen und Schüler immer wieder in Kontakt mit neuer Musik. «Gefällt mir etwas nicht, versuche ich jeweils herauszufinden, woran das liegt», sagt sie. Eins der Kriterien: «Hat ein Song Klavierstellen und sind diese nicht adäquat gespielt, löscht es mir ab.» Sie sei auch nicht der Typ für Heavy Metal, das sei einfach zu hart für ihren Geschmack. «Anderherum spielte ich früher viel moderne klassische Musik, von der viele behaupten, dass es egal sei, wenn man sich verspielt, weil sie sowieso schon schräg klingt.» Die Musik von Frédéric Chopin hingegen mache sie glücklich, dabei könne sie auch abschalten und den Alltag vergessen. Dass persönliche Vorlieben einen grossen Einfluss darauf haben, ob und wie Musik auf ein Individuum wirkt, weiss auch Stefan Kölsch. «Auf einen Heavy-Metal-Fan kann ein Song dieser Musikrichtung vitalisierend wirken», sagt er, «einem Pop-Fan kann derselbe Song viel zu aggressiv erscheinen.»

### Lieder aus der Vergangenheit

Auch die musikalische Sozialisierung scheint einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf die Wirkung von Musik zu haben. «Meine persönlichen Erfahrungen mit Musik spielen eine grosse Rolle», sagt Stefan Kölsch. «Deswegen rufen bestimmte Musikstücke bei mir andere emotionale Reaktionen hervor als bei anderen Menschen.» Dies belegt eine Studie des US-amerikanischen Wissenschaftlers Seth Stephens-Davidowitz, in der er Daten des Musik-Streaming-Dienstes Spotify analysierte. Das Resultat: In jeder Altersgruppe waren jene Songs am beliebtesten, die veröffentlicht wurden, als die Hörenden im Teenageralter waren. So kommt es, dass die Musik, die man in der eigenen



Klavierlehrerin **Andrea Forrer** kann bei Chopin ganz in die Musik versinken.

Jugend gehört hat, einem richtiggehend ans Herz gewachsen ist, während die Söhne und Töchter beim Hören nur gelangweilt mit den Schultern zucken. Die musikpsychologische Forschung geht davon aus, dass Musik emotionale Erinnerungen hervorrufen kann, wenn sie an bedeutsame autobiografische Ereignisse gekoppelt ist. Und welche Lebensphase bietet mehr bedeutsame und erinnerungswürdige Ereignisse als die Teenagerjahre, die voller erster Male sind?

## Vorurteile!

Wer kennt das nicht: Man hört das neue Album seiner Lieblingsband und ist hin und weg. Am nächsten Tag liest man die

Rezension irgendeines Musikrezensenten, die nichts anderes als ein Verriss ist. Ja, hat der denn ein anderes Album gehört, oder ist er taub? Weder noch. Ein interessanter Faktor, der die Reaktionen auf Musik mitbeeinflusst, ist nämlich die eigene Erwartungshaltung. Ein Fan erwartet nichts anderes als ein weiteres Meisterwerk seiner Lieblinge. Dies führt zu einem Vorurteil, das die Musik bereits bewertet, bevor man sie gehört hat. Und diese Bewertung kann die Musik im Fan-Empfinden besser klingen lassen, als sie nach objektiven Massstäben tatsächlich ist. Dieser Effekt der Vorbeurteilung lässt sich ausserhalb der Musik ebenfalls beobachten. So lud zum Beispiel der Fernsehkoch Sebastian Lege Gäste zum Sternemenü.

«Hammer» sei es gewesen, befanden sie danach, «hier kommt nur Frisches auf den Tisch», und «das Essen war phänomenal». Dabei wurden lediglich Fertig-, Mikrowellen- und Tiefkühlgerichte aufgehübscht, fantasievoll benannt und aufgetischt. Weshalb es funktioniert hat? «Ich war noch nie beim TV-Koch, meine Erwartungen sind gross, und ich denke, sie werden nicht enttäuscht», gab einer der Gäste vor dem Essen zu Protokoll. Und wenn Bewertungen schon vor der eigentlichen Wahrnehmung getroffen werden, werden diese Wahrnehmung und ihre emotionalen Folgen davon beeinflusst. Umgekehrt kann man auch einer verfälschten Wahrnehmung aufsitzen, wenn man etwas ausdrücklich nicht erwartet. Stefan Kölsch erzählt in seinem Buch von einem Versuch des amerikanischen Starviolinisten Joshua Bell, der einmal in einer U-Bahn-Station in Washington mit einer Baseballkappe auf dem Kopf 45 Minuten lang Violinenkompositionen auf seiner Stradivari spielte. In dieser Zeit warfen dem unerkannten Virtuosen 27 Personen insgesamt 32 Dollar in den Geigenkasten ...

## DIE EMOTIONALSTEN ...

Trotz aller Individualität erstellen echte und selbst ernannte Fachleute immer wieder Playlists mit Songs für jede nur erdenkliche Situation. Manche basieren auf spezifischen Untersuchungen und Beobachtungen, manche auch einfach auf Erfahrungswerten. Der Neurowissenschaftler Jacob Jolij von der Rijksuniversiteit Groningen in den Niederlanden liefert zum Beispiel **10 Lieder, die sofort glücklich machen**. Die Liste basiert auf einer Kundenumfrage der britischen Elektronikmarke Alba.

1. Queen: Don't Stop Me Now
2. ABBA: Dancing Queen
3. Billy Joel: Uptown Girl
4. Survivor: Eye of the Tiger
5. The Monkees: I'm a Believer
6. Cyndi Lauper: Girls Just Want to Have Fun
7. Bon Jovi: Livin' on a Prayer
8. Katrina & The Waves: Walking on Sunshine
9. Gloria Gaynor: I Will Survive
10. The Beach Boys: Good Vibrations

**Die besten Lieder zum Ausdrücken von Liebeskummer stellte Love Repair, das Ratgeberportal für Liebe und Beziehungen, zusammen:**

1. Adele: Someone Like You
2. Ed Sheeran: Happier
3. James Arthur: Impossible

4. A Great Big World: Say Something
5. ABBA: The Winner Takes It All

**Love Repair liefert auch gleich eine Playlist, um den Liebeskummer zu überwinden:**

1. Gloria Gaynor: I Will Survive
2. Udo Lindenberg: Ein Herz kann man nicht reparieren
3. Cher: Strong Enough
4. R.E.M.: Everybody Hurts
5. Die Ärzte: Zu spät

**Das englische Magazin Timeout machte sich Gedanken darüber, welche Lieder sich besonders für das Fitnessworkout eignen:**

1. Azealia Banks: 212
2. Kanye West: Stronger
3. Salt-n-Pepa: Push It
4. Technotronic: Pump Up the Jam
5. Beastie Boys: Body Movin'

**Der Radiosender Classic FM befasste sich mit herzergreifend traurigen klassischen Kompositionen:**

1. Gustav Mahler: 9. Sinfonie
2. Dmitri Schostakowitsch: 5. Sinfonie in d-Moll, op. 47
3. Johannes Brahms: Horntrio Es-Dur, op. 40
4. Giuseppe Verdi: La traviata
5. Franz Schubert: Winterreise

## Auf die Situation kommt es an

Dass dieselbe Musik nicht immer denselben emotionalen Effekt auf den Hörer, die Hörerin hat, mag überraschen. Doch Stefan Kölsch sagt: «Es kommt immer auf die Situation an!» Beim Yoga und beim Meditieren kann ein Lied beruhigend wirken; beim geselligen Beisammensein mit Freunden kann das gleiche Lied zum belanglosen Hintergrundgeräusch verkommen. «Jede Musik kann einem auch auf die Nerven gehen, wenn sie in einer unpassenden Situation gespielt wird», sagt der Experte, und er nennt als Beispiel eine Geigenkomposition, die einen im Konzertsaal in Verückung versetzt, einen aber zur Weissglut treibt, wenn sie der Nachbar um Mitternacht auf seiner Stereoanlage spielt. Ebenso löst ein Song von Ikke Hüftgold am Ballermann auf Mallorca ausgelassene Partystimmung aus – auf einer Beerdigung aber wohl Unverständnis und Empörung. Denn zumindest in unseren Breitengraden liegt die Betonung beim Wort Trauerfeier auf der Trauer. «Bei einer Abdankung ist es

## DER PERFEKTE KOPFHÖRER

Damit Musik zum ständigen Begleiter werden kann, sind Kopfhörer unerlässlich. Doch welcher Kopfhörer ist der richtige? Die ebenso einfache wie unbefriedigende Antwort ist: Das muss jeder und jede für sich entscheiden, denn den perfekten Kopfhörer gibt es nicht. Muschel- oder Bügelkopfhörer sind gross, unpraktisch zu transportieren und bei hochwertigen Ausführungen zuweilen ziemlich kostspielig. Dafür klingt die Musik subjektiv besser als bei In-Ear-Kopfhörern, die direkt in die Ohrmuschel gesteckt werden. Dafür sind In-Ear-Varianten ideal für unterwegs und für Sport. Wer auf den vollen Musikgenuss Wert legt, sollte sich für ein kabelgebundenes Modell entscheiden, denn bei Bluetooth-Kopfhörern wird die Musik vor der Übertragung an den Kopfhörer komprimiert. Das geht auf Kosten der Qualität. Eine aktive Geräuschunterdrückung ist unerlässlich, wenn man seine Musik ohne störende Nebengeräusche von aussen geniessen will. Doch Vorsicht: Will man die Strasse überqueren, ist es gefährlich, wenn man nicht hört, was links und rechts von einem geschieht! Und wie steht es mit dem Klang? Hier entscheiden einzig die individuellen Vorlieben der Hörenden. Oft werden basslastige Modelle von Fans von Rock, Pop oder Hip-Hop bevorzugt; Freunde von Jazz und Klassik greifen meist zu Modellen mit einem klaren Sound und einer präzisen Dynamik. Unter dem Strich gilt hier aber: Gut ist, was gefällt. Besonders bei hochpreisigen Kopfhörern sollte man deshalb im Fachgeschäft mit ein paar Beispielen seiner Lieblingsmusik einen Hörtest machen.

bis zu einem gewissen Grad meine Aufgabe, die Anwesenden zum Weinen zu bringen, damit sie ihrem Verlust Ausdruck verleihen können», sagt denn auch Andrea Forrer, die in der Reformierten Kirche Steinhausen als Kirchenmusikerin engagiert ist. «Deshalb muss ich meine Musik so auswählen, dass die Anwesenden ihren Gedanken nachhängen und loslassen können.» Welche Musik sich dafür eignet, sagen ihr die Intuition und langjährige Erfahrung.

### Traurige Lieder

Es liegt in der Natur des Menschen, dass er sich gut fühlen möchte. Dennoch sind die Musiksammlungen voll von trauriger Musik – von Nick Caves «Ain't Gonna Rain Anymore» über Johnny Cashes Version von «Hurt» bis zu Frédéric Chopins Trauermarsch. Material für traurige Momente? «Es ist tatsächlich so, dass Menschen in einem Stimmungstief Musik hören, die zu ihrer Stimmung passt», sagt Stefan Kölsch. «Diese Musik zieht sie aber nur noch weiter herunter.» Wichtig sei es daher, bei schlechter Stimmung Musik zu hören, die so klingt wie die Stimmung, zu der man kommen möchte. So könne man seine eigene schlechte Stimmung kontrollieren und werde nicht von ihr kontrolliert. «Natürlich funktioniert dies nicht einfach so per Knopfdruck», so der Experte. Deshalb empfiehlt er Personen mit Tendenz zu Depressionen: «Geht es einem gut, sollte man sich eine Playlist für schlechte Tage zusammenstellen. Sie sollte mit traurigen Stücken beginnen und dann Schritt für Schritt zu Stücken übergehen, die zu einer positiven Stimmung führen.» So werde man in seinem aktuellen Stimmungstief abgeholt und allmählich aus dem Loch herausgeführt. Wer nur einen schlechten Tag hat, kann auch gleich zu fröhlicher Musik greifen, um sich aufheitern zu lassen. Dass man auch mal bei bester Stimmung Lust auf einen traurigen Blues hat, liegt daran, dass traurige Musik meist eine bittersüsse Schönheit und Ästhetik hat, die fröhliche Musik nicht bieten kann. «Und der Mensch möchte nun mal verschiedene Stimmungen in der Musik erleben», so Stefan Kölsch.

### Mit Herzblut oder ohne?

Wer Musik, die er oder sie gern hört, selbst macht, kann unter Umständen völlig



© FOTO: JONI HEDINGER

**Chorleiterin Adina Liebi** versucht bei jedem Programm, das Publikum auf eine emotionale Reise mitzunehmen.

darin aufgehen und so der Emotionalität eine neue Dimension hinzufügen. Diese Erfahrung macht Musiklehrerin Andrea Forrer immer wieder. «Man kommt dann in eine Art Blase, bei der spielerische Technik und Emotionen zueinanderkommen.» So wie in ihrem Fall eben bei Chopin. Deshalb merke sie bei ihren Schülerinnen und Schülern auch, ob ein Lied ihnen wirklich gefällt und ihnen etwas bedeutet – oder ob sie es einfach spielen, weil sie es spielen sollen. «So gesehen sind Emotionen eng mit dem musikalischen Handwerk verknüpft», sagt sie. Das sei ähnlich wie beim Vorlesen eines Textes. «Wenn einem ein Text gefällt, taucht man darin ein und liest ihn mit viel mehr Herzblut, als wenn einem die Geschichte nichts sagt», zieht die Musiklehrerin den Vergleich. Und dann seien auch Wow-Momente möglich, wie sie sie als Kirchenmusikerin selbst schon bei Gottesdiensten erlebt habe. «Wenn ich als Musikerin nichts bei einem Lied empfinde, kann ich auch nicht erwarten, dass mein Publikum davon berührt wird», ist sie überzeugt.

### Die Kunst des Stimmungsbogens

Beim Publikum etwas auszulösen, ist wohl das höchste Ziel jedes Musikers und jeder Musikerin – und das am liebsten nicht nur mit einem einzelnen Lied, sondern über ein ganzes Konzert hinweg. Da ist Adina Liebi, 31, Chorleiterin von Gospel Voice,

keine Ausnahme. Die 31-jährige Musiklehrerin aus Theilingen (ZH) sagt allerdings: «In der Ausbildung lernt man das nicht so explizit.» Die Kunst ist es, ein stimmiges Programm zusammenzustellen, mit dem man das Publikum emotional mitnimmt. Die Zuhörerinnen und Zuhörer sollen einen möglichst grossen Stimmungsbogen erleben. «Wir versuchen, dies einerseits mit einer stilistischen Vielfalt zu erreichen, die weit über den traditionellen Gospel hinausgeht», erklärt Adina Liebi, «andererseits mit einer Mischung aus Tempi und Stimmungen, die das Publikum zum Mitklatschen oder Mitträumen animieren. Wichtig ist natürlich auch die Reihenfolge der Songs.» Viel Aufwand für einen ambitionierten Laienchor, der sich aber lohnt, wenn Zuschauerinnen und Zuschauer nach den Konzerten ihre Berührung zum Ausdruck bringen und sagen, dass sie sich beschwingt fühlen oder in die Musik eintauchen konnten. «Dann wissen wir, dass wir den Spirit des Gospels erfolgreich transportiert haben.»

### Mit Musik kommunizieren

Die emotionale Wirkung von Musik macht sich aber nicht nur die Musikwelt, sondern auch die Musiktherapie auf professioneller



**Diana Ramette-Schneider weiss:** Musik ist ein direkter Draht zu den Emotionen der Menschen und kann ungeahnte Heilkräfte freisetzen.

Ebene zunutze. «Musik ist ideal, um mit Menschen in Kontakt zu kommen, die aus den unterschiedlichsten Gründen nicht mit Worten erreicht werden können», sagt Diana Ramette-Schneider. Die 47-Jährige ist selbstständige Musiktherapeutin und Vorstandsmitglied des Schweizerischen Fachverbands für Musiktherapie (SFMT). Die Expertin beschreibt diese nonverbale Kontaktaufnahme auf Gefühlsebene mit einem Beispiel: «Kürzlich improvisierte ich mit einer 16-jährigen Klientin, die ein Traumaerlebnis hatte, am Klavier. Das «Gespräch» mit Noten ging hin und her, und am Ende der Sitzung fragte ich, was sie gehört habe. Sie sagte, sie habe sich verstanden gefühlt, und: «Ich fühle mich in Sicherheit.» Musiktherapie eigne sich für Menschen jeglichen Alters, weil Musik grundlegende Gefühlswelten anspreche, von Kleinkindern bis zu Menschen, die nach einem Schlaganfall oder bei Demenz in ihren Möglichkeiten eingeschränkt sind. «Auch Personen, die schon lang in Therapie waren und des Redens müde sind, oder jene, die Mühe haben, über ihre Emotionen zu sprechen, können ihre Gefühle stattdessen musikalisch ausdrücken», sagt Diana Ramette-Schneider.

### Ton für Ton zur Besserung

Musiktherapie ist keine Esoterik oder gar Wunderheilung. Sie stützt sich auf die jeweils neusten natur- und geisteswissenschaftlichen Erkenntnisse in Bezug auf die Effekte der Musik auf Körper und Psyche des Menschen. «Eine spirituelle Ebene kann im Lauf der Therapie hinzukommen, doch das hängt von den Patienten und Patientinnen ab», sagt Diana Ramette-Schneider. Neben der wortlosen Kommunikation, die selbst Frühgeborene verstehen, kann Musik auch beim Lernen und beim Erhalt des Erlernten helfen. Das ABC lernt man nicht umsonst zusammen mit einer Melodie, die dabei hilft, den neuen Stoff im Gedächtnis zu verankern – und man erinnert sich noch Jahrzehnte später daran! Musik hat Struktur, und diese kann Menschen im Alltag helfen. «Menschen mit Autismus brauchen Strukturen und sind irritiert, wenn diese fehlen», erklärt die Therapeutin. «Mit einfachen Melo-

dien hilft man ihnen, Übergänge von einer Tätigkeit zur nächsten zu geben. Das verleiht Sicherheit im Alltag.» Weil Musik Gefühle von Gemeinschaft und Verbundenheit fördert, eignet sie sich auch für Menschen, die Mühe mit sozialer Kompetenz haben – zum Beispiel Menschen mit ADHS. «Beim gemeinsamen Musizieren lernen sie, das gemeinsame musikalische Produkt über ihre eigenen Verhaltensimpulse zu stellen», sagt Diana Ramette-Schneider. Das vielleicht offensichtlichste Einsatzgebiet der Musiktherapie ist die emotionale Verarbeitung. «Musik ist der direkte Draht zu unseren Gefühlen, ohne dass der Kopf mit seiner Rationalität dazwischenfunken kann», sagt die Musiktherapeutin. «Das gilt für das Musikhören ebenso wie für das Musikmachen, das den Emotionen eine Körperlichkeit verleiht, die für den Heilungsprozess wichtig ist.» Dies merkt Diana Ramette-Schneider immer wieder, wenn sie Menschen dabei hilft, sich zu entspannen, und sie dabei beobachten kann, wie die Musik zum Beispiel die Atmung beruhigt; oder wenn Menschen glücklich sind, wenn sie mit Unterstützung von Rhythmus oder Melodie wieder zu geschmeidigeren Bewegungsabläufen finden.

*Erik Brühlmann*

**Buchtipps**  
**GOOD VIBRATIONS**  
 Stefan Kölsch,  
 384 Seiten, Ullstein  
 Fr. 18.90

