

MUSIK – SO
BEEINFLUSST



SIE UNSERE
GEFÜHLE



Zuerst klopft man auf dem Lenkrad nur den Takt, doch bei der nächsten roten Ampel singt man bereits aus vollem Hals mit – als sei man wieder 16: Melodien und Rhythmen haben so viel Macht, dass sie uns in andere Zeiten, an andere Orte versetzen, uns manchmal sogar zum Weinen, dann wieder zum Lachen bringen

Text: Anne Otto Fotos: Jörg Fokuhl

Leise ertönt eine zart gezupfte Gitarre. Mit brüchiger Stimme beginnt Ryan Adams zu singen – es klingt rau und traurig. Dann setzt die Band ein. Laut. Hymnisch. Bass, Schlagzeug und Gitarre tragen die Stimme durch den ganzen Raum. „In dem Moment konnte ich nicht anders, ich habe einfach meine Arme hochgerissen und geschrien“, sagt Jan Petschat, 30, und wirft bei dieser Erinnerung gleich noch einmal die Arme nach oben. „Ich war überwältigt von der Musik. Und davon, dass in dem Moment einfach alles gestimmt hat.“ Obwohl Jan, selbst Musiker und Sänger der Rockband Nice Boy Music, es mag, wenn ihn ein Song packt – im Nachhinein ist ihm diese Ergriffenheit beinahe unheimlich: Das Glücksgefühl, das er während des Konzerts gespürt hat, die vollkommene Wachheit und Lebendigkeit waren ein Ausnahmezustand.

Mit dieser Erfahrung ist er nicht allein. Sehr viele Menschen erleben Musik so intensiv, dass sie auch körperlich darauf reagieren: mit Gänsehaut oder Herzklopfen. Und manchmal bleiben einem beim Mitsingen die Worte regelrecht im Halse stecken, weil da plötzlich dieser Kloß sitzt und man sich zusammenreißen muss, um die Tränen zurückhalten zu können. Warum das so ist, untersuchten Reinhard Kopiez und Eckhart Altenmüller, beide Professoren für Musikpsychologie an der Hoch-

schule für Musik und Theater in Hannover. In ihrem Labor lauschten 38 Testpersonen zwischen elf und 72 Jahren über Kopfhörer einem beschwingten Bossa Nova, einem aufwühlenden Heavy-Metal-Song und einem melancholischen Cello-Stück. Die Probanden gaben an, wie angenehm oder unangenehm die Musik auf sie wirkte. Zudem wurden sie an Elektroden angeschlossen, damit ihre innere Erregung gemessen werden konnte. Ob das Herz schneller schlug oder der Hautwiderstand sich veränderte, sie also vor Aufregung anfangen zu schwitzen. Sobald die Teilnehmer der Studie eine Gänsehaut bekamen, mussten sie auf einen dafür vorgesehenen Knopf drücken – das taten sie 291-mal.

OLDIE-BEGEISTERUNG: UNS BERÜHRT, WAS WIR KENNEN

Doch wann genau läuft uns ein Schauer über den Rücken? „Wenn in einer Passage viel passiert“, erklärt Reinhard Kopiez. „Ein Chor einsetzt oder die Lautstärke wechselt.“ Wie bei dem Refrain des Ryan-Adams-Songs, der Jan in dem Moment mitgerissen hat, als der Sound so bombastisch wurde.

Wie stark wir auf solche Faktoren reagieren, liegt an unseren Hörgewohnheiten und unserem persönlichen Geschmack: Am häufigsten signalisierten die Teilnehmer der Hanno- →



HANS NIESWANDT, 42, macht in Klubs auf der ganzen Welt House-Musik. Gerade hat er ein Buch über seine Reisen als DJ geschrieben: „Disco Ramallah. Und andere merkwürdige Orte zum Plattenauflegen“ (kiwi). Außerdem kann man Nieswandt jeden Mittwoch ab 24 Uhr im Radiosender Eins live in seiner eigenen Sendung hören.

Ihn berühren:

Chico Buarque: „Chico Total“
Inner Life: „The Moment Of My Life“
Loose Joints: „Is It All Over My Face?“
United States Of America: „Love Song For The Dead Ché“
Curtis Mayfield: „The Makings Of You“


veraner Studie Ergriffenheit, wenn ihnen ein Stück oder zumindest sein Stil vertraut war. Jan ist für dieses Forschungsergebnis ein gutes Beispiel: Er spielt mit seiner Band selbst energiegeladene Gitarrenmusik à la Franz Ferdinand, The Strokes oder eben Ryan Adams. Und weil er sich damit bestens auskennt, findet er leichter Zugang zu dieser Musik als andere. Wäre Jan stattdessen zu einem HipHop-Konzert gegangen, es hätte ihn wahrscheinlich kalt gelassen.

Besonders emotional wirken auf uns Stücke, die wir aus unserer Kindheit und Jugend kennen. DJ Nora Hamburg, 34, die mehrmals die Woche in verschiedenen Hamburger Bars Platten auflegt, beobachtet immer wieder: Wenn sie nach einigen unbekanntem elektronischen Songs einen alten Beatles-Klassiker oder einen Hit von Bryan Ferry spielt, verändert sich die Stimmung im Publikum völlig. Die Leute lachen lauter, wippen mit den Füßen, sind irgendwie aufgedreht. Der gleiche Effekt kann einen auch ganz allein zu Hause ereilen. Im Radio kommt plötzlich ein Lied, dessen Text man früher auswendig konnte. Und plötzlich findet man es kein bisschen peinlich, zu „Fame“ durch die Wohnung zu tanzen.

Woher kommt diese Begeisterung für alte Stücke? US-amerikanische Wissenschaftler haben herausgefunden, dass es vor allem in der Teenager-Phase bestimmte Zeitfenster gibt, in

denen wir besonders aufnahmefähig für Musik sind. Diese Offenheit erreicht ihren letzten Höhepunkt, wenn wir ungefähr 23 Jahre alt sind. Danach nimmt die Bereitschaft, sich auf unbekannte Musikstile einzulassen, neue Musiker zu entdecken, immer mehr ab. „Man sieht das deutlich an Menschen um die 60 Jahre, die immer noch von den Rolling Stones oder den Beatles schwärmen, Rockmusik von heute aber konsequent ablehnen“, sagt Musikpsychologin Reinhard Kopiez und fügt lachend hinzu: „Wahrscheinlich werden die Oldie-Sender des Jahres 2050 Robbie Williams und Christina Aguilera rauf und runter spielen.“

Natürlich hat die Vorliebe für Musik aus der eigenen Jugend auch eine nostalgische Komponente – sie weckt Erinnerungen. An den ersten Kuss, die erste Nacht zu zweit, den ersten gemeinsamen Urlaub, als immer dieselbe Kassette im Auto lief. Wissenschaftler haben für diesen Zeitmaschineneffekt sogar einen Namen: das „They are playing our tune“-Phänomen. Tatsächlich hat fast jedes Liebespaar einen bestimmten Song, der eng mit dem Beginn seiner Beziehung verbunden ist. Und manchmal gelingt es sogar, dass beim Zuhören dieses Kribbeln wieder da ist, die Spannung von damals aufblitzt und man sich für einen Moment in die Zeit euphorischer Verliebtheit zurückversetzt fühlt. →



»Wenn man einen traurigen Song hört, fühlt man sich von der Musik in seinem Schmerz verstanden. Da singt jemand, der genauso empfindet.«

REGY CLASEN, 34, Songwriterin und Sängerin aus Hamburg. Ihr aktuelles Album mit deutschsprachiger Popmusik heißt „Wie tief ist das Wasser“ (Rintintin/Indigo).

Sie berühren:

Seal: „Seal 2“

Joni Mitchell: „Hejira“

Marc Cohn: „Marc Cohn“

Massive Attack: „Protection“

Bonnie Raitt: „I Can't Make You Love Me“

John Lennon: „Imagine“

Toni Braxton: „Unbreak My Heart“

Sting: „Fields Of Gold“



»Gemeinsames Singen hat etwas Meditatives. Einerseits fühle ich mich mit den anderen verbunden, andererseits aber auch »völlig frei«

FABIOLA SACCOMANNO, 36, singt unter anderem im Background-Chor von Sarah Connor.

Sie berühren:

Loverman

Erfol Garner: „Misty“

Carole King: „You’ve Got A Friend“

Gospels: z. B. „Have You Ever Loved Someone
The Way That Jesus Loves You“

Stevie Wonder: „Higher Ground“



NORA HAMBURG, 34, erfreut die Gäste mehrerer Hamburger Bars mit ihrer Musik. Am liebsten spielt sie eine Mischung aus sanftem Elektro, alten Hits und legendären Raritäten.

Sie berühren:

Interpol: „Turn On The Bright Lights“
Stan Getz, João Gilberto, Astrud Gilberto: „Getz/Gilberto“
Bryan Ferry: „Don't Stop The Dance“
Benjamin Biolay: „Negatif“
Nouvelle Vague: „Nouvelle Vague“



**GOD IS A DJ – EINE KLUBNACHT
ALS RELIGIÖSE ERFAHRUNG**

Es muss aber nicht die eigene Biografie sein, die durch die Melodien hindurchklingt und uns bewegt. Es geht auch ohne persönliche Anknüpfungspunkte. Denn Musik hat ganz aus sich heraus die Kraft, Stimmungen von Menschen zu beeinflussen, sie traurig, aggressiv oder glücklich zu machen. Der Ulmer Neurowissenschaftler Prof. Manfred Spitzer beschreibt in seinem Buch „Musik im Kopf“ verschiedene Studien, die belegen, dass die jeweiligen Schwingungen der Töne auf das Gemüt der Menschen wirken: Schnelle, heitere Musik hebt die Laune, während langsame, traurige Musik beruhigt oder melancholisch macht. Menschen passen sich dem Rhythmus und der Geschwindigkeit an. Das passiert ganz automatisch. Deshalb funktioniert es auch, dass man Babys in den Schlaf singt. Meistens jedenfalls.

Die Synchronisierung von musikalischen, körperlichen und emotionalen Schwingungen setzt der Kölner House-DJ Hans Nieswandt ganz bewusst ein. Wöchentlich hört er sich durch riesige Stapel mit neuen Platten und sortiert die Musik danach, welche Gefühle sie bei den Klubbesuchern auslösen könnte: „Da bin ich sehr schnell. Danke: Ja, das Stück hat so eine Power, da werden die Leute auf der Tanzfläche aufspringen. Und das Stück ist weich, das eignet

sich perfekt zur Einstimmung. Und dies hier ist so nervig, das kann man zwischendurch mal bringen, um die Tanzenden etwas aufzuregen – und sie dann wieder davon zu erlösen.“ Dass das Publikum bei einem DJ-Set in Rauschzustände gerät, die für manche fast religiöse Ausmaße annehmen, darüber ist sich Hans Nieswandt im Klaren. „Auch wenn es ein etwas abgeschmackter Vergleich ist“, sagt der DJ, der jedem Pathos sofort einen leichten ironischen Unterton entgegengesetzt, „bei einer Tanznacht ist eine ähnliche Dramaturgie gefragt wie beim Sex: Die Musik steigert sich langsam, wird immer rauschhafter, strebt einem Höhepunkt zu.“

**SPIEL'S NOCH EINMAL, SAM:
MUSIK MACHT SÜCHTIG**

Dieser Vergleich ist tatsächlich mehr als eine griffige Metapher. Die kanadischen Musikpsychologen Anne Blood und Robert Zatorre haben nämlich herausgefunden, dass beim Musikhören dieselben Hirnregionen aktiviert werden wie beim Sex oder beim Konsum von Kokain. Sie liegen in unserem so genannten inneren Belohnungszentrum, das uns mit positiven Gefühlen versorgt. Kann Musik also süchtig machen? Irgendwie schon. Warum sonst lassen wir manchmal ein Lieblingslied in Endlosschleife laufen? Wir können einfach nicht genug davon bekommen. →

Und noch etwas anderes passiert im Gehirn beim Musikhören: Die Areale, in denen unsere Ängste gespeichert sind, werden gehemmt, dazu gehört zum Beispiel der Mandelkern, der normalerweise Furcht auslöst. Vielleicht fühlt man sich deshalb auch so euphorisch und sicher, wenn man mit dem iPod bewaffnet abends allein unterwegs ist. Oder auf der Autobahn immer schneller zu den Klängen der White Stripes auf der Überholspur fährt.

Nicht für alle Menschen hat Musik den gleichen Stellenwert. Zu diesem Ergebnis kam auch die Hannoveraner Studie. Sie definiert zwei Hörertypen: den sensiblen Schwärmer, für den Musik existenziell ist. Und denjenigen, der Musik nebenbei, ohne starke Gefühlsregungen konsumiert. Beide sind sich allerdings darin einig, dass sie sich durch das Hören von Musik geborgen fühlen, manchmal auf eine beinahe spirituelle Weise mit der Welt verbunden. Diese Empfindung hat nach Ansicht vieler Musikwissenschaftler evolutionsbiologische Wurzeln: Gruppen, die miteinander sangen und trommelten, entwickelten ein starkes Zusammen-

singen vorbereiten, entdeckte der Neuropsychologe und Musiker Dr. Stefan Kölsch vom Max-Planck-Institut in Leipzig. Sein Team konnte sogar Aktivitäten in denjenigen Nervenzellen messen, die unsere Muskeln auf Tanzen oder Klatschen vorbereiten.


STIMMUNGSMACHER: BALLADEN WIRKEN WIE ARZNEI

Bleibt die Frage: Warum suchen wir diesen bittersüßen Zustand, in den uns Musik versetzen kann? Warum hören Menschen, gerade wenn sie unglücklich sind, düstere Musik, statt sich mit heiteren Songs aufzumuntern? „Man fühlt sich von der Musik verstanden in seinem eigenen Schmerz“, erklärt die Songwriterin Regy Clasen. „Es ist einfach ein Trost, dass da jemand singt, der so fühlt wie man selbst.“ Bei der zierlichen Sängerin hat sich die heilende Kraft von traurigen Songs besonders bei Liebeskummer bewährt – und Psychologen und Mediziner geben ihr Recht: „Die verstärkende Wirkung von Musik wird auch bei Beerdigungen eingesetzt“, erklärt Musikpsychologe Reinhard Kopiez. „Man intensiviert den Schmerz gezielt mit extrem traurigen Liedern. So können die Trauernden ihre Gefühle noch einmal durchleben und später möglicherweise leichter loslassen.“ Dieser therapeutische Ansatz funktioniert auch bei aggressiven Songs, um Frust abzubauen. Allerdings ist die richtige Dosierung von entscheidender Bedeutung. Reinhard Kopiez: „Musik, die aggressiv oder bedrohlich wirkt, sollte man ähnlich vorsichtig einsetzen wie ein starkes Arzneimittel.“ Bei melancholischen Liedern hingegen scheint eine Überdosierung unmöglich. Das beobachtet auch Regy Clasen: „Oft sagen mir Leute nach einem Konzert, ich singe ihnen aus der Seele. Und genau das macht mich dann wieder glücklich.“ Was Regy als ihre Lebensaufgabe sieht, nämlich andere mit ihrer Musik zu berühren, dafür haben Musikpsychologen wie Reinhard Kopiez eine nüchterne Erklärung: „Musik ist ein emotionales Kommunikationssystem, wir können damit ausdrücken, was wir rein sprachlich nicht schaffen.“ Bei Regy Clasen hört sich das viel poetischer an: „Es ist ganz einfach“, findet sie. „Mit der richtigen Musik fühlt man sich nie allein.“

Musiktherapie ist eine Frage der Dosierung: Aggressive Songs sollten nur vorsichtig eingesetzt werden. Von melancholischen Liedern kann man nicht genug bekommen

gehörigkeitsgefühl. Schon bei den Höhlenmenschen wurde dadurch die Struktur der Gruppe gefestigt – und das war überlebenswichtig. Solch ein Gemeinschaftsempfinden wird auch heute noch greifbar, wenn Menschen zusammen tanzen, sei es um ein Feuer oder in einem Klub. Die Jazz- und Popsängerin Fabiola Saccomanno, die zum Background-Chor von Sarah Connor gehört, beschreibt das so: „Wenn ich mit anderen im Ensemble singe, dann ist das ein einzigartiges, erdverbundenes Gefühl. Das gemeinsame Singen ist meditativ – und ich fühle mich dabei zwar mit den anderen verbunden, aber auch frei.“

Das verbindende Element der Musik wirkt sogar, wenn man allein im Sessel sitzt. Denn schon beim Zuhören sendet unser Gehirn Signale an Zunge und Kehlkopf aus, die das Mit-

 Buchtipps zum Thema finden Sie auf Seite 131



JAN PETSCHAT, 30, schreibt Songs, singt und spielt Gitarre in der Band Nice Boy Music, die gerade ihr Debütalbum „Twist“ bei Virgin veröffentlicht hat.

Ihn berühren:

Rolling Stones: „Exile On Main Street“

Graham Coxon: „Good Times“

The Beatles: „Rubber Soul“

Ryan Adams: „Heartbreaker“

The Kinks: „Arthur“