

Text: Ruth Hafen, Illustration: Claudia Veit

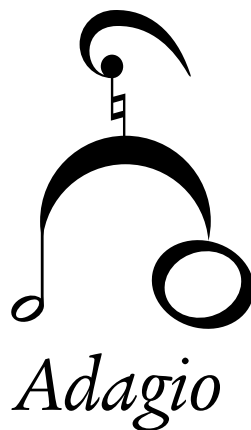
# *Elixier* des *Lebens*

---

Es stimmt zwar nicht, dass böse Menschen keine Lieder haben, doch in den meisten Fällen übt Musik einen positiven Einfluss auf uns aus. Sie begleitet uns ein Leben lang. Sie vereint uns und entzweit uns – ist Lieblingssong und Lärmkulisse gleichermaßen. Und manchmal rettet sie sogar Leben.

## Preludio

«Ich kenne nichts Besseres als die *«Appassionata»*. Ich könnte sie jeden Tag hören. Was für eine erstaunliche, übermenschliche Musik! Aber allzu oft kann ich sie nicht hören, sie zerrt an meinen Nerven – ich möchte den Leuten lieber Dummheiten sagen und ihnen die Köpfe streicheln», soll Wladimir Iljitsch Uljanow dem Schriftsteller Maxim Gorki anvertraut haben. Den Leuten wegen einer Klaviersonate von Beethoven die Köpfe streicheln, das konnte der Mann sich nicht erlauben. Lenin musste ja eine Revolution vorantreiben. Da streichelt man keine Köpfe – eher schlägt man sie ein. Musik kann Wundersames bewirken. Und zwar schon früh.



Auf der Neonatologie am Universitäts-spital Zürich ist es ruhig. Durch die halbgeschlossenen Jalousien dringt milchig-dämmriges Nachmittagslicht. Die frühgeborenen Kinder liegen verkabelt in ihren Bettchen oder im Brutkasten. Ab und zu bimmelt und piept es. Die Kinder brauchen Ruhe, Lärm ist ein Stressfaktor. Friederike Haslbeck arbeitet dreimal in der Woche mit einigen von ihnen. Sie ist Musiktherapeutin, ausgebildete Geigerin, hat nach vollendetem Musikstudium ein Aufbaustudium in Musiktherapie angehängt und zum Thema Musiktherapie bei Frühgeborenen doktriert. Hier am USZ forscht sie zudem zur schöpferischen Musiktherapie bei Frühgeborenen.

Auf der Station ist sie vor allem ein einfühlsames Gegenüber. Sie erreicht die Kinder übers Gehör: Sie summt und singt ihnen leise vor und berührt sie dabei sanft. Der Hörsinn ist bei Kindern ab dem sechsten Monat schon ausgereift, das Sehen noch nicht. «Wir baden in einer Klangwelt, bevor wir geboren werden», erklärt sie. «Diese Klanghülle fehlt den Kindern, die zu früh auf die Welt kommen. Die Sicherheit, der Rhythmus, die Geborgenheit fehlen ihnen.» Wenn sie leise summt und singt, wirkt sich das sofort auf die Kinder aus: Die Atmung vertieft sich, die Sauerstoffsättigung im Blut steigt, der Puls sinkt. Manchmal sehe sie,

dass die Augen sich unter den Lidern bewegen, sich die Finger mitbewegen, sich die Augen öffnen. Wieso ist Entspannung so wichtig? «Weil die Kinder sonst ihre Energie verschwenden. Sie sollen sie brauchen, um zu wachsen.» Die Musik, die Haslbeck dafür einsetzt, ist sehr langsam und ruhig. Wenn die Eltern da sind, bezieht sie sie in die Therapie mit ein, singt mit ihnen zusammen oder spielt auf dem Monochord, einem speziellen Saiteninstrument. Die Familie als Ganzes spielt eine wichtige Rolle. Die Therapeutin nutzt darum Musik, die aus der Familie kommt, spezielle Lieder, die das Kind schon in der Schwangerschaft gehört hat, wie etwa das russische Wiegenlied «Bajuschki baju».

Mit ihrem Forschungsprojekt möchte Haslbeck herausfinden, wie Musiktherapie die Entwicklung des frühkindlichen Gehirns beeinflusst. Bekannt ist, dass Musik viele Bereiche im Gehirn gleichzeitig anregt. Bei einem Kind, das mit 24 Wochen geboren wird, sieht das Gehirn noch aus wie ein glatter Klumpen. Die Gehirnfurchen entstehen erst in den letzten drei Monaten der Schwangerschaft. Diese Ausdifferenzierung hängt stark von den Reizen ab, die in dieser Zeit angeboten werden. Haslbecks Hypothese: «Musik, vor allem wenn sie mit positiven Emotionen verbunden ist, trägt dazu bei, dass die Ausdifferenzierung des Gehirns besser abläuft. Wir hoffen, dass wir mit Musik die Schädigung der weissen und der grauen Substanz ver-

ringern und die Entwicklung der Gehirnstruktur und -funktion verbessern können.» Haslbecks Blindstudie – die Datenerhebung steht kurz vor dem Abschluss – umfasst 70 Kinder, davon erhalten 35 Musiktherapie und 35 keine. Wenn sie mit 40 Wochen (um den normalen Geburtstermin herum) nach Hause gehen, wird untersucht, ob die Kinder mit Musiktherapie eine verbesserte Gehirnstruktur und -funktion haben. Im zweiten und fünften Lebensjahr schauen die Spezialisten dann, wie die Kinder sich entwickelt haben.

Natürlich hofft Friederike Haslbeck, dass die Eltern auch zu Hause weiter mit ihren Kindern Musik machen, denn Musik ist eine wichtige Ressource für Kinder, die einen schweren Start ins Leben hatten. Darum hat sie mit Gleichgesinnten die Plattform amiamusica gegründet, deren Ziel es ist, mit Musik Frühgeborene und ihre Familien zu stärken. «Frühgeborene haben keine Lobby», gibt sie zu bedenken. Viele Eltern seien überfordert von der Situation, aber auch vom Angebotsdschungel mit pseudonützlichen Gadgets. Sie ist überzeugt: «Das Schönste für jedes Kind ist immer noch die Nähe zu den Eltern, die schönste Musik ihre Stimme.»

**Intermezzo 1**  
**Musik wird in vielen verschiedenen Regionen des Gehirns verarbeitet, ein Musikzentrum gibt es nicht. So ist das Cerebellum (Kleinhirn) an emotionalen Reaktionen auf Musik beteiligt, ebenso der Nucleus accumbens (Belohnungszentrum) und die Amygdala (Mandelkern). Im Hippocampus liegt das Gedächtnis für Musik. Musizieren wir selber, spielen viele Regionen der Hirnrinde eine Rolle: präfrontaler, motorischer, sensorischer, auditorischer und visueller Cortex sowie das Kleinhirn. Bei Musikern ist das Corpus callosum oft vergrössert, der Balken, der beide Gehirnhälften verbindet. Ihre Hörrinde hat im Vergleich zu Kontrollpersonen bis zu 130 Prozent mehr Volumen.**



Auf dem dicken roten Teppich sitzen rund zwanzig Drei- bis Sechsjährige und ihre Eltern. Es ist Samstagnachmittag, gleich beginnt ein «miam»-Konzert. Seit fünf Jahren finden diese Konzerte statt, seit Kurzem sind sie preisgekrönt: Das innovative Projekt erhielt 2018 den Lily-Waeckerlin-Preis für Jugend und Musik der Stiftung Accentus. Die Sängerin Letizia Fiorenza und die Flötistin Regula Schwarzenbach spielen zusammen mit befreundeten Musikern aus Uster jeweils ein halbstündiges Konzert, zuerst für die Drei- bis Sechsjährigen, danach für Null- bis Dreijährige. Gesprochen wird nicht, die Musik spricht für sich. Es ist keine Kindermusik, die die Profis hier aufführen, sondern eine breite Palette vom Renaissancestück für klassische Gitarre über Schlagzeugimprovisation und den Jazzstandard «All of me» hin zu süditalienischen Liedern. Die Kinder lauschen konzentriert, manche wippen mit ihren Füßchen im Takt, andere kriechen herum. Klavier, Gitarre, Kontrabass, Schlagzeug, Gesang: Das Kurzkonzert schöpft aus dem Vollen. «Die Musik soll die Sinne wecken», sagt Letizia Fiorenza, «sie muss ein gutes Niveau haben». Die Kinder müssten akkulturiert werden, das sei ähnlich wie mit dem Essen, da müsse man auch vieles probieren, um Offenheit für Unbekanntes und Komplexeres zu entwickeln. Und

nicht nur Ravioli aus der Büchse essen, sondern auch mal solche «fatti in casa». «Es geht uns auch darum, den Kindern und ihren Eltern die Ohren zu öffnen.» Ein Vater, erzählt sie, der zu Hause nur Heavy Metal höre, komme mit seinem Kind regelmässig an die Konzerte, um ihm die ganze Musikpalette zugänglich zu machen. Die gespielte Musik enthält immer auch Ungewohntes, hier einen 7/8-Takt, dort eine exotische Tonleiter. Musik als Kulturgut ins Leben einzubetten, ist für Letizia Fiorenza elementar. Wenn es nur darum gehe, Musik als Mittel zum Zweck einzusetzen, etwa wenn es um die Frage gehe, ob Musik schlauer mache – dafür habe sie kein Verständnis. Sie spielt damit unter anderem auf den «Mozart-Effekt» an, der in den 1990ern Schlagzeilen machte. Kalifornische Forscher glaubten, nachgewiesen zu haben, dass Mozarts Musik das räumliche Vorstellungsvermögen verbessere und einen kurzfristigen Anstieg des IQ zeitige. Heute gilt die Studie als Beispiel für schlechte Forschung, aber die Mozart-Legende bleibt in den Köpfen hängen – die Vertreiber von einschlägigen CDs und sonstigem Zubehör freuts.

**Intermezzo 2**  
**Zwischen ungefähr 12 und 22 Jahren passiert Dramatisches in unseren Gehirnen. Nicht nur durchfluten das Teeniegehirn massenweise Hormone, der Grad der Eigenbeschäftigung erreicht beängstigende Höhen, sondern das Gehirn wird fertig gebaut, die definitiven «Kabel» werden verlegt. In dieser empfindlichen Phase entdecken wir Musik, die uns durch die emotionsgeladenen Jahre begleitet, uns mit Gleichgesinnten verbindet und von andern (lies: Eltern) unterscheidet. Hören wir diese Musik Jahre später, sind wir überzeugt, es handle sich dabei um die beste Musik, die es gibt. Forscher sprechen vom reminiscence bump, dem Erinnerungshöcker. Solche Musik kann uns auch noch berühren und Erinnerungen auslösen, wenn alles andere verschwunden ist, etwa wenn wir dement geworden sind.**



## *Con fuoco*

Nie im Leben hätte Marcel Ege als Teenager die Musik seiner Eltern gehört. Der Musikvirus erwischt ihn früh. Nach der Blockflöte, der typischen Einstiegsdroge für Schweizer Kinder, gibt es eine Trompete, die dann aber bald im Keller landet. Nun muss es eine Gitarre sein. Stichwort Woodstock, Jimi Hendrix – «Purple Haze»! Dann der Berufswunsch: Musiker. Schon im Gymi spielt er in diversen Schülerbands, nach der Matur gründet er mit Freunden Dragonfly, eine Progressive-Rock-Band. Das Konservatorium bricht er ab, um sich ganz der Rockmusik zu widmen, nimmt das Studium der klassischen Gitarre aber wieder auf und schliesst mit Lehr- und Konzertdiplom ab. Seit 30 Jahren spielt er im international renommierten Eos Guitar Quartet. Was macht denn so glücklich am Musikmachen? Macht auch Üben glücklich oder kommen die good vibrations nur auf der Bühne? Eine schöne Phase beim Üben sei, wenn er neue Stücke kennenlerne, durchspiele, hier und da etwas nasche. Das Üben selber, nein, da würden keine Glückshormone ausgeschüttet. Gitarre sei ein dermassen schwieriges Instrument, «da kommst du jeden Tag an deine Grenzen». Der Flamencogitarrist Paco de Lucía habe einmal gesagt, es sei so schwierig, es tue ihm alles weh, sogar das Zahnfleisch. Auf der Bühne, alleine

oder zusammen mit anderen, kann der Flow kommen, muss aber nicht. Im Flamenco sagen sie dann, der «duende» komme, der Kobold. Letztlich sucht auch Ege wie alle Musiker den Kobold. Jagt die flüchtigen musikalischen Momente, wenn alles plötzlich stimmt, die Umwelt verschwindet und nicht mehr klar ist, wo die Grenze zwischen Musiker und Musik verläuft.

In seiner Rolle als Instrumentallehrer ist Ege täglich mit Teenagern konfrontiert, die beinahe alle unterschätzt haben, wie schwierig Gitarre wirklich ist. Die Schüler dürfen wünschen, was sie spielen wollen, und als erfahrener Pädagoge jubelt er ihnen die nötige Theorie anhand des gewählten Stücks unter. Ed Sheeran ist hoch im Kurs, oder Passenger mit «Let Her Go». «Lady in Black» von Uriah Heep ist immer ein Renner, auch wenn der Song 1970 geschrieben wurde. Aber es ist halt einer der wenigen Welthits, die mit lediglich zwei Akkorden auskommen», meint Ege grinsend. Und dann passiert es ab und zu, dass seine Schüler Papis Plattensammlung plündern und AC/DC, Led Zeppelin oder Jethro Tull auf ihre Wunschliste setzen. So macht Musik nicht nur glücklich, sondern verbindet Generationen.

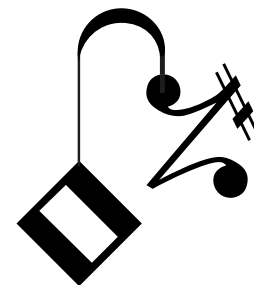
**Intermezzo 3**  
**Hören wir Musik, die uns gefällt, setzt das Serotonin frei, das wichtig ist für die Stimmungsregulierung. Beim Musizieren wird im Gehirn unter anderem Dopamin, ein «Glückshormon» freigesetzt, beim Singen Oxytocin («Kuschelhormon») sowie Endorphin, ein körpereigenes Opioid, das mitverantwortlich gemacht wird für die Entstehung von Euphorie.**



## Cantabile

«Ist das so – macht Singen glücklich?», fragt Ursina Herzog zurück. Enorm zufrieden macht es sie auf jeden Fall. Die Chorprobe am Dienstagabend lässt sie nur im äussersten Notfall sausen. Dass sie nun seit fünf Jahren bei den Vogelfreien im Chor mitsingt, geht zurück auf ein Geburtstagsfest, an dem viel gesungen wird. Dort spürte sie, dass sie dem Singen Platz geben will in ihrem Leben. Alleine singen mag sie nicht, und ein Kirchenchor kommt auch nicht in Frage. Aber die Vogelfreien, die passen zu ihrer Lebenseinstellung und ihrem Umfeld. Der Chor gibt nur Benefizkonzerte, etwa für die SPAZ, die Sans-Papiers-Anlaufstelle Zürich. So kann sie ihr persönliches Vergnügen mit sozialem Engagement verbinden. Am Singen

im Chor gefällt ihr das Gruppenerlebnis, der manchmal steinige Weg, bis etwas vierstimmig erarbeitet ist. «Manchmal knien wir an einem Probeabend regelrecht in die Noten hinein, das ist harte Arbeit. Aber ich bekomme immer positive Impulse.» Nach der Probe sei der Tagesstress verfliegen, sie fühle sich «geklärt», aufgeräumt im Kopf. Vor Publikum aufzutreten, vom Adrenalin und vom eigenen Anspruch beflügelt, das Beste zu geben – das ist noch einmal etwas ganz anderes. Gemeinsam hinstehen und «I Wish I Knew How It Would Feel to Be Free» von Nina Simone singen. Sich zusammen über den Applaus und die Anerkennung freuen. Das macht eben doch glücklich.



## Tempo giusto

Macht Musik glücklich? Fast immer. Macht Musik schlau? Falsche Frage. Musik macht uns menschlicher – siehe Lenin. Kann Musik Leben retten? Definitiv. Rettungsdienste jedenfalls empfehlen Laien, die Herzdruckmassage mit dem Discotitel «Stayin' Alive» der Bee Gees im Ohr durchzuführen. Mit 103 Beats pro Minute hat der Song exakt das richtige Tempo, um Leben zu retten. ▲