

für gesteigerte Erlebnisfähigkeit
gegen Depressivität
gegen drohende Demenz

heute handeln
heute und morgen profitieren

Winner: deine Persönlichkeit
deine Gesundheit
deine Fähigkeiten
deine Freiheit

Wie das?

Durchstarten mit *Musik konstruktiv®* von **prosocio-net**

Gewinne deinen Brain-Effekt mit dem großen Online-Musikkurs für alle

(Wer an diesem Kurs teilnimmt, fördert dadurch auch unsere sozialen Programme und Tätigkeiten und handelt damit sozial, indem er auch vielen anderen hilft)

Wir konzentrieren uns auf das Wesentliche, und zwar
auf die lebensnotwendige Antwort auf deine Frage:

„Was brauche ich wirklich?“

Das ist die Devise von **prosocio-net**. Was jemand wirklich braucht, ist das, was er immer oder immer wieder braucht, um gut und gesund überleben zu können. In Zeiten des Überflusses ist das gar nicht so leicht herauszufinden, und in kargen Zeiten, bei Arbeitslosigkeit, Inflation und in anderen Krisen, kann es für viele zu spät sein. Doch besser spät als nie! Noch besser: Jetzt!

Mentale Stärke und Handlungsfähigkeit stehen an erster Stelle. Aktive Beschäftigung mit Musik ist nach Überzeugung der Urheber und vieler Experten weltweit das beste Training dafür. Dieser Kurs ist das beste Fitness-Studio für dein Gehirn. Hier findest du das gesamte notwendige Equipment. Außerdem kommt dabei auch deine Psyche nicht zu kurz. Sie wird sich freuen und wohlfühlen.

Darum gleich loslegen! **Multi media!**

Der Aufbau von *Musik* konstruktiv®

Dieser Kurs setzt sich aus acht Modulen zusammen. Jedes Modul besteht aus zehn Komponenten. Das ergibt 80 Lern- und Übungsthemen.

Ein kompaktes Musikstudium von Null an mit dem **Effekt eines koordinativen Gehirntrainings!**

Es ist so gestaltet, dass es von allen ab dem zweiten Lebensjahrzehnt bewältigt werden kann. Es ist egal, ob du 12 bist oder 92. Es ist egal, ob du ein Musikinstrument spielst oder nicht. Es ist egal, ob du schon etwas von Musik verstehst oder nicht. Du wirst in jedem Fall wertvolle Vorteile aus ihm schöpfen. Vorteile für deine Fähigkeiten und deine Persönlichkeit. – **Erhöhter Lerneffekt durch umgestaltete Wiederholungen!**

Lernprogramme außerhalb des staatlichen Bildungswesens, wie Seminare, Kurse, Privatunterricht sind entweder sehr kurz oder sehr teuer. Für viele zu teuer. Die Kosten für diesen Kurs hingegen sind so knapp bemessen, dass jeder sich ihn leisten kann.

Hier, in dieser Einführung, geben wir dir einen Überblick, der dir umrisshaft zeigt, was in diesem Kurs alles steckt. Einiges wird dir mehr Spaß machen als anderes, doch das ist ja auch bei einem guten Essen so – es sei denn, man hat echten, quälenden Hunger. Da schmeckt dann alles gut, wie man denn auch sagt: Hunger ist der beste Koch.

Als Lehr- und Übungsmittel stehen zur Verfügung:

1.) Textblätter (pdf-Dateien). Sie sind dazu da, auf Papier ausgedruckt und durchstudiert zu werden. Empfehlenswert ist darüber hinaus ein Notizheft oder -block mit Lochung zum Abhängen in einem Ordner, um darin mit eigenen Worten den Inhalt der Komponenten nebst eigenen Gedanken darüber festzuhalten.

Wer größere Blätter mit entsprechend größerer Schrift möchte, kann sie im Format A4 ausdrucken, wer kleinere Schrift auch gut lesen kann, kann die Blätter optional auch in A5 ausdrucken, wofür allerdings auch ein A5-Ordner empfohlen wird

2.) Übungsblätter (pdf-Dateien zum Ausdrucken), die in zwei Varianten vorliegen:

- a) als Notationsblätter zur grafischen Darstellung von Tönen und zum Lösen von Aufgaben
- b) als Blätter mit Fragen und Freiräumen für Antworten

3.) Online-Präsentationen, die den Inhalt der Komponenten stichwortartig wiedergeben; mit Tonbeispielen

4.) Online-Videomaterial mit weiteren Erklärungen zu den Inhalten.

Verbesserung der Lernfähigkeit, Erhaltung der Lernfähigkeit, Gleichgewicht von Gefühl und Verstand, nebenwirkungsfrei gegen Gemütsstörungen ...

Musik konstruktiv®

nur von **prosocio-net**

Die Anwendung von *Musik* konstruktiv®

Grundsätzlich kann an jedem Modul unabhängig von der Teilnahme an einem vorangehenden teilgenommen werden. Empfohlen wird aber, die Module von A ab der Reihe nach aufwärts durchzuarbeiten, weil sie aufeinander aufbauen, und zwar besonders in Hinsicht auf die Zielsetzung des **mentalen Trainings**. Das ist ja das Besondere an diesem Kurs.

Am Beginn eines Moduls ist es am besten, sich zunächst die dazugehörigen pdf-Dateien auszudrucken und anschließend die Präsentation anzusehen, dabei auch die betreffenden Tonbeispiele und Videos aufzurufen. Erst danach folgt die ausführliche Beschäftigung mit den Text- und Arbeitsblättern. Als nächstes sollte zu den Einzelpunkten auf den Folien nach betreffenden Inhalten der Textblätter gesucht werden. Anschließend in ein Arbeitsbuch oder -heft zu jedem Punkt auf den Folien mit eigenen Worten eine kurze Abhandlung niederschreiben! Suche dir zum Schluss jemanden, dem du deine neuen Kenntnisse mündlich berichten kannst.

Die ausgedruckten Textblätter sollten gelocht und zusammen mit den eigenen Aufzeichnungen in einem Ordner abgehängt werden. So können sie stets einzeln hervorgehoben und beliebig für das Studium verwendet werden. Scheue dich nicht vor Fehlern. Es muss nicht alles perfekt sein. Wichtig ist deine Freude an der Sache und besonders an den endlos vielen Möglichkeiten in der Kombination von Tönen und Klängen, aber auch am Entdecken von Systemen und Regeln, die aus den Tönen und Klängen Musik machen.

Wie soll nun am besten die Zeit eingeteilt werden, die man sich für ein Modul nimmt? Wir schlagen vor, sich für ein Modul einen Monat Zeit zu nehmen und für eine Komponente zwei bis drei Tage, wobei natürlich nicht der ganze Tag gemeint ist. Auch sind das nur Durchschnittszeiten, weil die einzelnen Komponenten unterschiedlich viel Stoff enthalten und das Ausmaß der damit verbundenen Übungen einmal mehr, einmal weniger Zeit beansprucht. Besonders bei den höheren Modulen hängt es ganz von den Teilnehmern ab, wie ausgiebig sie sich mit den Übungen und kreativen Möglichkeiten beschäftigen wollen.

Man sollte mit dem Inhalt eines Moduls vertraut sein und sich die Kenntnisse, die es vermittelt, angeeignet haben, bevor man in das nächste einsteigt. Wenn man bereits ein Musikinstrument spielen kann, wird man es spätestens beim zweiten oder dritten Modul wohl auch einsetzen. Andere werden vielleicht Lust bekommen, sich auch auf einem Instrument zu versuchen. Hierfür eignen sich Tasteninstrumente am besten, und ein Keyboard lässt sich schon um wenig Geld auftreiben.

Der Online-Zugang zur jeweiligen Präsentation samt dazugehörigen Videos ist jedenfalls mindestens drei Monate lang offen. Doch wenn man die Text- und Arbeitsblätter ausgedruckt und das betreffende Modul durchgearbeitet hat, kommt man auch gut nur mit den gesammelten Blättern zurecht. Damit kann man dann bestens selber weiterarbeiten und sich auf eigenen Wegen musikalisch weiterbilden. Die Anregung zur **Eigeninitiative** ist ein ganz wesentliches Anliegen dieses Kurses.

Überblick über den gesamten Kurs

Hier findest du einen Gesamtüberblick über den mehrteiligen Kurs

Musik konstruktiv®.

Unter manchen Bezeichnungen der Komponenten, aus denen die einzelnen Module bestehen, wirst du dir zunächst wahrscheinlich nicht viel vorstellen können. Doch von Schritt zu Schritt wird dir das beim Durcharbeiten verständlich werden.

(jeweils mit den Digitalfolien beginnen)

Einleitung: Titelblatt
Der Aufbau des Kurses
Die Anwendung des Kurses
Thematischer Überblick

Modul A: Entdeckungen des Hörens

- 1) Deine Strategie mit Musik
- 2) Das Gehirn gut behandeln
- 3) „Ich bin nicht musikalisch“
- 4) Musik wirkt – aber warum?
- 5) Ein Tagebuch der Gefühle
- 6) Ein Dirigent und ein Gehirnforscher
- 7) Guter Ton und gute Töne
- 8) Die Musik der Sprache
- 9) Vom Rufen zum Singen
- 10) Was ist schön?

Kurzfassung als Merkhilfe und Ergänzung (Digitalfolien)
Fragen und Übungen zum Vertiefen

Modul B: Das Wunder der Töne

- 1) Schwingen und Mitschwingen
- 2) Geschmackssache?
- 3) Klanggefühle
- 4) System gegen Chaos
- 5) Faszination des Zwischenraums
- 6) Töne an der Sprossenwand
- 7) Was gibt den Ton an?
- 8) Mehr oder weniger Töne
- 9) Ganze und halbe Sachen
- 10) Problematische Feinheiten

Kurzfassung als Merkhilfe und Ergänzung (Digitalfolien)
Fragen und Übungen zum Vertiefen

- Modul C:** **Familienleben der Töne**
- 1) Der Vorteil des Überblicks
 - 2) In guter Stimmung
 - 3) Zeitenwechsel
 - 4) Gleiten und Springen
 - 5) Spannung und Auflösung
 - 6) Es geht auch anders
 - 7) Töne mit Auftrag
 - 8) Was zusammenpasst
 - 9) Basis und Überbau
 - 10) Figuren bilden

Kurzfassung als Merkhilfe und Ergänzung (Digitalfolien)
Fragen und Übungen zum Vertiefen

- Modul D:** **Ein Gebäude aus Tönen**
- 1) Auf festem Boden
 - 2) Die richtigen Schritte
 - 3) Alleskönner Dreiklang
 - 4) Der Reiz der Abwechslung
 - 5) Mehr ist mehr
 - 6) Kreativität im Rahmen
 - 7) Volkstümliche Einfachheit
 - 8) Monotonie und ihre Wirkung
 - 9) Mauern mit Öffnungen
 - 10) Ausnahmsweise zu viert

Kurzfassung als Merkhilfe und Ergänzung (Digitalfolien)
Fragen und Übungen zum Vertiefen

- Modul E:** **Töne als Spiegelbild**
- 1) Henne oder Ei?
 - 2) Homo oder Poly?
 - 3) Die Freiheit der Regeln
 - 4) Die Regeln der Freiheit
 - 5) Was ist klassisch?
 - 6) Gefühle ausdrücken
 - 7) Eindrücke vermitteln
 - 8) Hin und her und vorwärts
 - 9) Gleichberechtigung als Problem
 - 10) Wann stimmt die Stimmung?

Kurzfassung als Merkhilfe und Ergänzung (Digitalfolien)
Fragen und Übungen zum Vertiefen

Modul F:

Akustische Coolness

- 1) Ist Jazz degenerierte Musik?
- 2) Modernes Mittelalter
- 3) Improvisation – nichts Neues
- 4) Erweitern von Klängen
- 5) Swing – was ist das?
- 6) Links und rechts
- 7) Verschmelzungen
- 8) Übersprießende Ideen
- 9) Körperlichkeit
- 10) Die verkannte Elite

Kurzfassung als Merkhilfe und Ergänzung (Digitalfolien)
Fragen und Übungen zum Vertiefen

Modul G:

Freiheit und Übereinstimmung

- 1) Individuum und Kollektiv
- 2) Gemeinschaft in Gruppen
- 3) Setzen von Stimmen
- 4) Ein paar wichtige Begriffe
- 5) Der entscheidende Punkt
- 6) Nicht ganz, aber doch
- 7) Die imitierte Stimme
- 8) Reizende Missklänge
- 9) Zusammengefügt
- 10) Der Mount Everest der Musik

Kurzfassung als Merkhilfe und Ergänzung (Digitalfolien)
Fragen und Übungen zum Vertiefen

Modul H:

Kreativ werden

- 1) Komponieren und arrangieren
- 2) Ein einfaches Lied schreiben
- 3) Eine Harmonienbasis schaffen
- 4) Modulationen einbauen
- 5) Verschiedene Skalen ausprobieren
- 6) Eine bekannte Melodie harmonisieren
- 7) Einen Klavierauszug herstellen
- 8) Eine Partitur erstellen
- 9) Mit Stilrichtungen experimentieren
- 10) ein polyphones Stück komponieren

Kurzfassung als Merkhilfe und Ergänzung (Digitalfolien)
Fragen und Übungen zum Vertiefen

Modul A

Vorwort: Am Anfang gibt es relativ viel Text. Doch schon bald steigen wir in die Musikerfahrung ein. Dieser Teil des Kurses, das Modul A, kann als Einführung in das Gebiet der Musik und in ihre Bedeutung insgesamt für den Menschen verstanden werden. Die Beschäftigung mit Musik ist zugleich eine Beschäftigung mit einer Kultur, da in der Kunst sich immer auch eine Kultur widerspiegelt.

Musik gibt es seit Menschengedenken. Wir wissen aber nur wenig darüber, wie etwa im alten Babylon Musik geklungen haben mag. Nur von der Erwähnung bestimmter Musikinstrumente in archäologischen Aufzeichnungsfunden her können wir uns ungefähr den Klangkörper der damaligen Musik vorstellen, doch ist es zweifelhaft, ob jenen Instrumenten auch die richtigen Benennungen zugeordnet worden sind.

Man kennt aus Abbildungen verschiedene Instrumente, und man kennt aus schriftlichen Aufzeichnungen bestimmte Namen von Instrumenten. Aber was gehört jeweils zusammen? Es bleibt uns nichts anderes übrig, als jene Musikinstrumente mit unseren üblichen Benennungen zu versehen. So können wir verschiedene Arten von Trommeln und harfenartigen Saiteninstrumenten als die am häufigsten erscheinenden Instrumente jener Kultur nennen. Ob Musik zu privater Erbauung oder Belustigung gespielt wurde, ist weithin unklar. Festzustehen scheint jedoch, daß Musik besonders im religiösen Kult eingesetzt wurde. Für uns ist das nicht so wichtig, denn wir haben für uns eine klare Richtung, in die sich unser Kurs bewegt, und eine definitive Zweckbestimmung.

Der Musik in ihrer konstruktiven Ausprägung wurde schon im Altertum eine heilende Wirkung zugeschrieben. Im 20. Jahrhundert ist diese Erfahrung neu aufgegriffen worden. Das Jahr 1947 brachte die Veröffentlichung der Arbeit „Grundgedanken zur psychischen Heilwirkung der Musik unter besonderer Berücksichtigung der Musik von J. S. Bach“ des Musiktherapeuten Aleks Pontvik. Er entdeckte durch seine Forschungstätigkeit musikalische Urformen, die kulturunabhängig von allen Menschen empfunden und wahrgenommen werden, so etwas wie eine gemeinsame Fähigkeit, musikalische Inhalte in gleicher Weise aufzuschlüsseln und zu deuten – eine Art gemeinsame Ton-Ursprache als genetisch verankertes und bleibendes Kommunikationsmittel. Es ist offensichtlich weit stabiler als die verbale Sprache, die ständig Veränderungen unterworfen ist.

Das passt auch mit der Beobachtung zusammen, dass musikalische Gedächtnisinhalte in der Erinnerung tiefer verankert werden als andere und auch bei schwer demenzkranken Personen reaktiviert werden können, wenn sie auch auf alles andere nicht mehr reagieren. Das dürfte damit zusammenhängen, dass Musik so viele Bereiche im Menschen anspricht und ihn ganzheitlich in Anspruch nimmt. Musiktherapie hat daher bis heute zunehmend an Bedeutung gewonnen. Unserer Einschätzung nach wird das so weiter gehen, denn psychische Belastungen scheinen in dieser Welt zuzunehmen, und eine Trendänderung dessen zeichnet sich nicht ab. Mit Sorgen und Ängsten steigt auch die Anfälligkeit für eine Demenzerkrankung. Wir brauchen daher unter anderem auch ein sinnvolles Programm für eine Selbsttherapie mit Musik; und auch hier gilt: **Vorbeugen ist besser als heilen.**

Komponente 1: Deine Strategie mit Musik

Eine Strategie ist ein Plan, mit dem man später etwas Bestimmtes erreichen will. Sie umfasst das große Ganze vom Ausgangspunkt bis zum Ziel. Taktiken hingegen sind bestimmte Vorgehensweisen bei einzelnen Schritten zu diesem Ziel hin. Die Planung der Taktiken nennt man "operative Planung", im Unterschied zur "strategischen Planung". Man kann den Unterschied auch so beschreiben: Wie sollen die einzelnen Schritte aussehen und wie der ganze Weg? Bei einer Bergtour ist es ähnlich. Dieser Kurs folgt also einer Strategie, und die taktischen Schritte sind seine Komponenten.

Investiere in dich selbst

Wie ist das eigentlich mit dem Investieren? Man hört oft davon, dass Leute in das oder jenes investieren: in eine Wohnung, in ein Haus, in ein Auto, in ein Hobby ... Doch das ist jeweils ein Aufwand, der Geld verbrennt und immerzu Geld kostet. Es sind keine Investitionen.

Ein Aufwand bringt dir vielleicht einen bequemeren Alltag oder auch einen höheren Spaßfaktor. Er hat aber ein bestimmtes Kennzeichen, und zwar die Folgekosten. Der Aufwand hört nie auf, weil er mit Sachen gekoppelt ist, die sich abnutzen und veralten.

Eine Investition hingegen bringt etwas ein. Das ist zumindest ihr Zweck. Bei ihr fließen die Mittel wieder zurück. Sie bringen einen Ertrag ein statt Folgekosten. Sie bringen Rendite. Dieser Ertrag kann materiell oder auch ideell sein. Er kann aus Geld oder Produkten bestehen oder aber auch aus besserer Leistungsfähigkeit, gesteigerten Fähigkeiten und einem erweiterten Horizont.

Mit diesem Kurs investierst du in dich selbst, vor allem in die Leistungsfähigkeit deines Gehirns, nicht zuletzt aber auch in dein seelisches Befinden, das sich auch wohltuend auf deinen Körper auswirkt. Doch bleiben wir zunächst beim Gehirn. Das Gehirn nützt sich nämlich nicht ab, wenn wir es gebrauchen, sondern wird durch den Gebrauch besser – was freilich beispielsweise auch für die Muskulatur zutrifft. Was du in dich selbst investiert, kann dir niemand wegnehmen, kann auch niemand beschädigen oder gar zerstören, auch nicht durch Inflation oder Krieg.

Investitionen sind kein Luxus, sondern eine Lebensnotwendigkeit und ein Bereich der persönlichen Verantwortung jedes Menschen.

Das Gehirn besteht aus vielen Nervenzellen, die durch Erfahrungen und Tätigkeiten miteinander verbunden und vernetzt werden. Es befindet sich in stetiger Veränderung, was mit unserem Verhalten zusammenhängt. Wir können auf unser Gehirn Einfluss ausüben, und die Menschen können das auch gegenseitig. Dein Umgang, was du siehst, was du hörst, was du liest – alle deine Wahrnehmungen und Erfahrungen hinterlassen Spuren in deinem Gehirn und gestalten seine Nervenverbindungen.

Die Gehirnforschung ist ein zentrales Gebiet der Neurowissenschaften, also der wissenschaftlichen Erforschung von Nervensystemen, und hat dank stark verbesserter Bildgebungsverfahren seit etwa dreißig Jahren viele neue Erkenntnisse gewonnen. Auf die greifen wir in diesem Kurs selbstverständlich zurück, um seinen Nutzen zu optimieren. Dennoch liegt darauf nicht das Hauptgewicht, sondern auf der persönlichen Erfahrung einzelner Menschen mit Musik und auf der vergleichenden Gegenüberstellung von Erfahrungen vieler; ja noch konkreter: auf **deinen** Erfahrungen, die in deiner eigenen Freiheit liegen, dich mit Hilfe dieses Kurses dich selbst so zu gestalten, wie es am besten für dich ist, den Herausforderungen in schwierigen Zeiten erfolgreich zu begegnen zu können.

Der Kurs beginnt beim Hörbewusstsein

Er fängt ganz unten an und hört ganz oben auf, wie es beim Bau eines Hauses ist. Am Anfang geht es um seinen Sinn und Zweck und darum, Musik dort zu entdecken, wo man sie nicht vermutet. Dazu eine kleine Geschichte auf einem anderen Kunstgebiet:

Ein vermögender Mann kam zu einem Kunstmaler und bestellte bei ihm ein Bild eines ganz bestimmten Vogels, der so richtig lebendig dargestellt sein sollte. Der Maler nannte dem Kunden eine mehrwöchige Lieferzeit, und das Geschäft wurde abgemacht. Gegen Ende der Lieferzeit besuchte der Kunde den Maler, um zu sehen, wie weit das Bild schon gediehen war. Mit Verwunderung erfuhr er, dass der Künstler damit noch gar nicht begonnen hatte. Er sagte aber zu seinem Kunden: „Wenn Sie etwas Zeit haben, können Sie hier bleiben und warten, bis das Bild fertig ist.“ Dann machte sich der Maler sofort ans Werk. Im Nu skizzierte er den Entwurf auf die Fläche und arbeitete ihn in verblüffender Geschwindigkeit mit Pinsel und Farben zu einem faszinierenden Meisterwerk aus. Daraufhin fragte ihn der Kunde: „Warum all die Wochen Lieferzeit, wenn Sie das in so kurzer Zeit so perfekt hinbekommen?“ Der Künstler antwortete: „Weil ich mehrere Wochen lang in der Natur unterwegs war, um diesen Vogel und seine Bewegungen zu studieren. Jetzt kenne ich ihn, vorher aber kannte ich ihn nicht.“

Wer malen oder zeichnen will, muss lernen, seine Augen bewusst einzusetzen. Bei der Musik geht es darum, sein Gehör bewusst zu betätigen, wobei das Sehen und das Hören jeweils etwas Einzigartiges sind, das durch nichts anderes vollständig ersetzt werden kann. Doch sowohl ein Bild als auch ein Musikstück üben auf den Menschen eine Wirkung aus. Es geht also auch um Wirkungen, hier eben um Wirkungen von Musik. Diese Wirkungen sind unter anderem vom Lebensalter und dem Hormonhaushalt abhängig; doch das soll nur ein kleiner Hinweis sein, was im Zusammenhang mit Musik alles mitspielt.

Das sind die Schwerpunkte im ersten Modul dieses Kurses, dem Modul A. Der ganze Kurs besteht aber aus acht Modulen, bis hin zum Komponieren. Im nächsten, dem Modul B, geht es um Klänge und um die Ordnung von Tönen untereinander. Jedes Modul hat zehn Teile oder Komponenten, nach jeder Komponente gibt es ein paar Fragen und Aufgaben, und nach jedem Modul jeweils noch eine Zusammenfassung sowie einige Fragen und Übungen. Sehr wichtig sind die Übungen, denn nur damit kommen die kleinen grauen Zellen erst richtig in Schwung. In der Angebotsbeschreibung sind die Themen aller Module aufgezählt.

Fragen und Aufgaben zur Komponente 1:

1.) Was ist eine Investition?

.....
.....

2.) Was geschieht in deinem Gehirn durch das, was du siehst, hörst und tust?

.....
.....

3.) Nenne drei Wirkungen, die Musik bei dir schon ausgelöst hat!

.....
.....
.....

4.) Entwirf in Stichworten eine Strategie zur Weiterentwicklung deiner Persönlichkeit.

.....
.....
.....
.....

Allfällige Notizen:

„Ernst ist das Leben, heiter die Kunst“, meinte ein Dichter. Musik soll aufbauen. Richtige Musik tut das auch. Sie schafft ein gutes Klima für die Psyche, eine Atmosphäre zum Wohlfühlen. Sie ist ein Umweltfaktor für deine Ohren – für deine organischen und deine psychischen. Deshalb lohnt es sich, die akustische Umwelt annehmlich zu gestalten.

Komponente 2: Sein Gehirn gut behandeln

Was man schlecht behandelt, geht schnell kaputt. Was den Zweck hat, betätigt zu werden, soll betätigt werden. Wenn man das nicht tut, behandelt man es schlecht. Muskeln, die man nicht betätigt, bilden sich zurück. Man könnte sogar sagen: Sie ziehen sich beleidigt zurück. Das gilt auch für das Gehirn. Niemand kann ernsthaft wollen, dass sich sein Gehirn beleidigt zurückzieht. Wollen wir nicht alle klüger sein als andere? Doch wenn wir so klug sind, unser Gehirn nicht zu beleidigen, dann brauchen wir uns nicht mehr mit anderen zu vergleichen, denn dann haben wir einen optimalen Ausgangspunkt.

Dieser Kurs ist keine wissenschaftliche Vorlesung. Er soll von allen verstanden werden können und alle vorwärts bringen. Er ist eine Hinführung zu konstruktiver Tätigkeit, um die mentalen Fähigkeiten zu trainieren und zu entwickeln – und solche Fähigkeiten hat jeder Mensch in jedem Alter. Doch diese Hinführung geschieht sehr wohl auf Grundlage wissenschaftlicher Forschungen und Entdeckungen. Auf diesem Gebiet ist in jüngerer Zeit viel geschehen.

Die Wirkungen von Musik auf den Menschen haben von jeher starke Aufmerksamkeit erregt, sind auch für bestimmte Zwecke eingesetzt worden, wie z. B. Marschmusik. Darüber kann jeder denken, was er mag. Es ist klar, dass Musik auch fragwürdige Reaktionen bewirken kann. Doch das können wir ja auch vermeiden. Wir steuern ein sinnvolles und lebensfreundliches Ziel an. Seit einigen Jahren wird mit Musik Patienten geholfen, die an Demenz leiden. Man braucht mit den betreffenden Stichwörtern nur im Internet danach suchen und wird viele Artikel von Ärzten und Therapeuten darüber finden. Musiktherapie scheint von Jahr zu Jahr an Bedeutung zu gewinnen.

Dieser Kurs soll Erfolgserlebnisse bringen, die psychische Verfassung verbessern, einen ganzheitlich belebenden Effekt auf den Teilnehmer ausüben, nämlich wie ein Professor für Neurobiologie gesagt hat: „Am Gehirn hängt ja noch ein Körper dran.“

Die Position des Gehirns im Körper zeigt an, wie wichtig es für den Menschen ist. Es dirigiert dein Leben. Mach etwas wie gute Musik daraus!

Es ist seit langem bekannt, dass ein großer Teil des Gehirns in zwei Hälften geteilt ist, eine rechte und eine linke Hälfte. Die rechte Hälfte ist für Gefühle zuständig, die linke für logisches Denken, vereinfacht gesagt. In der Alltagssprache redet man von Gefühlsmenschen und von Kopfmenschen, je nachdem, welche Hälfte sich nach außen hin stärker tätig zeigt. Musik wird von beiden Gehirnhälften verarbeitet: von der rechten der emotionale Gehalt der Musik, in der linken ihre Ordnungsstruktur, zu der beispielsweise der Rhythmus gehört. Deshalb verwendet man zur Melodiebildung auf Streichinstrumenten die linke Hand, die ja von der rechten Gehirnhälfte gesteuert wird, und für den Takt und den Rhythmus die rechte Hand, die von der anderen Hälfte dirigiert wird.

Man kann man mit Musik ein ausgeglichenes Zusammenwirken beider Gehirnhälften trainieren, auch nur durch hören, aber noch viel besser durch musikalische Übungen. Diese Fähigkeit ist für das Leben sehr nützlich, wie man sich leicht vorstellen kann. Um

sich darin üben zu können, muss man nicht schon Jahre lang ein Musikinstrument geübt haben, sondern kann sofort ohne Vorkenntnisse damit anfangen, egal, wie alt man ist.

Es heißt, dass Menschen leicht Gewohnheiten annehmen. Das ist so, weil das Gehirn Gewohnheiten entwickelt. Es ist optimal, wenn beide Gehirnhälften in ihrer Tätigkeit gut aufeinander abgestimmt sind. Das ist besonders auch für das soziale Leben wichtig, dann dadurch verbessert sich die Fähigkeit, andere Menschen zu verstehen und auf sie einzugehen. Es ist daher ein großer Vorteil, wenn man seine beiden Gehirnhälften darin übt, gut zusammenzuarbeiten.

Das Gehirn ist ein großartiges Wunderwerk. Es nimmt von außen Elemente aus drei Bereichen auf. Erstens – als Körperorgan mit hohem Energiebedarf – Nahrungsstoffe, zweitens Sinneswahrnehmungen und drittens semantische Informationen. Wir wollen uns das ein wenig genauer ansehen.

1.) Nahrungs- und Betriebsstoffe: Das Gehirn besteht aus sehr vielen Nervenzellen mit dazu gehörenden Nervenfasern, die sich von Grund auf in einem elektrochemischen Ruhepotenzial befinden. Das klingt etwas kompliziert, deshalb sagen wir es einfacher: In den Fasern gibt es elektrische Spannung, die durch bestimmte Ionen zustande kommt. Näher brauchen wir hier nicht darauf einzugehen. Die Fasern und damit auch die daran hängenden Nervenzellen sind durch Anschlussstellen, sogenannte Synapsen, miteinander verbunden. So können sie miteinander kommunizieren, und auch immer wieder neue Verbindungen herstellen. Die Vorgänge im Gehirn verbrauchen erstaunlich viel Energie. Demnach ist unter anderem nicht nur körperliche Bewegung für den Abbau überschüssiger Pfunde nützlich, sondern auch rege geistige Aktivität. Das Vermeiden von Anstrengung sowohl auf körperlichem als auch auf geistigem Gebiet ist deshalb am besten geeignet, Übergewicht aufzubauen, etwas, das von den meisten nicht gerade erwünscht ist.

Suche nach guten Inhalten für dein Gehirn; schlechte braucht man nicht zu suchen.

Es ist bekannt, dass bestimmte Verhaltensweisen das Gehirn schädigen können, etwa zu geringe Sauerstoffaufnahme, Alkohol und andere Drogen, schlechter Stress, Ansammlung bestimmter Schwermetalle im Organismus, Entzündungsvorgänge in den Arterien und damit verbundene Ablagerungen in ihnen, schlechte Ernährung, gewohnheitsmäßiges Rauchen. Greifen wir aus dem allem nur einmal das Rauchen heraus! Dazu heißt es beim Gesundheitsportal der deutschen Hauptstadt Berlin in einem Artikel über Demenz unter anderem:

„Regelmäßige Befragungen von 8.780 Briten im Alter von über 50 Jahren ergaben, dass sich durch Rauchen besonders schnell, nämlich bereits innerhalb von vier Jahren, negative Auswirkungen auf die kognitiven Leistungen bemerkbar machen.“

All die schädlichen Faktoren können fast vollständig vermieden werden, wenn die nötige Willenskraft dazu aufgeboten wird. Selbst wenn man bisher solche Gewohnheiten pflegte und damit aufhört, kann der Körper sich in einem gewissen Maß wieder erholen. Das gilt auch für das Gehirn. Du kannst mit diesem Kurs bessere Wirkungen erzielen, wenn du schädliche Verhaltensweisen vermeidest. Dann kannst du dich über multikausale Verbesserungen deiner Lebensqualität erfreuen. Damit du nicht zeitraubende Re-

cherchen durchführen musst, hält sich prosocio-net für dich stets auf dem Laufenden und bietet dir in der Rubrik "Prävention" wertvolle Hinweise dazu, womit du die aufbauenden Wirkungen diese Kurses noch unterstützen kannst.

2.) (Nonverbale) Sinneswahrnehmungen: Das sind Wahrnehmungen, die nicht aus der Sprache gewonnen werden, sondern aus gegenständlichen optischen Eindrücken und akustischen Erlebnissen. Dazu mischt sich auch oft der Geruchssinn. Eine Wanderung durch einen Wald etwa führt im Hinblick auf die Wahrnehmungssinne zu einem dreidimensionalen Erlebnis. Der charakteristische Waldgeruch fügt sich zum Anblick der Bäume und Sträucher, und an das Ohr gelangt Vogelgezwitscher, das Klopfen eines Spechts, das Rufen eines Kuckucks, das Rauschen von Blättern. Das Gehgefühl ist auch anders als das auf städtischen Straßen, auch weit besser für Gelenke und Muskulatur.

Ganz anders sind Wahrnehmungen in einer betriebsamen Stadt, anders auch in ihrer Wirkung auf den Menschen, einer Wirkung, von der man im Wald Entlastung und Erholung finden kann. Auch solche Wahrnehmungen hinterlassen in unserem Gehirn Spuren, Wegvernetzungen durch Synapsenverbindungen.

3.) Semantische Informationen: Damit sind Informationen durch die Sprache gemeint, das, was du an Sprache durch hören oder lesen aufnimmst. Hier hat sich durch die Gehirnforschung gezeigt, wie wichtig das Motto „lebenslanges Lernen“ ist. Je mehr neue Informationen aufgenommen und auf langfristigen Gebrauch verarbeitet werden, desto besser ist das für die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Dazu gehört auch die Kreativität. Bestimmte Inhalte von Informationen verbinden sich miteinander zu einer Idee. Ideenreichtum hat immer eine Vorgeschichte, die aus Erfahrungen und Erkenntnissen besteht. Zusammen mit anderen gespeicherten Sinneswahrnehmungen bewirken sie die Entstehung von Kombinationen, die sich als Ideen zeigen. Wenn man die Schule besucht, fragt man sich zuweilen, wozu man denn im Leben das eine oder andere, was da gelehrt wird, im späteren Leben brauche. Doch auch dann, wenn du vieles davon später nicht mehr direkt anwendest, hat es doch mitgeholfen, die Verbindungsbahnen in deinem Gehirn herzustellen und einen Vorratsschatz von gespeicherten Inhalten anzulegen, mit deren Hilfe du gelernt hast, auf bestimmte Weise zu denken, und aus denen Ideen entspringen können. Es war also keine verlorene Zeit und keine vergebliche Mühe, das alles zu lernen.

Es ist offenbar, dass Gehirn und Psyche eng zusammenhängen. Vorgänge im Gehirn wirken sich auf das psychische Erleben und Empfinden aus, und umgekehrt übt die Psyche Einfluss auf Vorgänge im Gehirn aus. Beide brauchen von Zeit zu Zeit Erholung und Sammlung. Um das zu ermöglichen, brauchen wir Abstand von der Tretmühle des Alltags, den wir besonders gut in der freien Natur gewinnen, wie in Wäldern und Auen. Die Zeit, die wir dafür aufwenden, lohnt sich sehr.

Zwei, drei Stunden ungestörter Aufenthalt im Wald, auf Bergeshöhe oder in einer Au wirken auf Psyche und Gehirn regenerierend. Diese Zeit lohnt sich.

Fragen und Aufgaben zur Komponente 2:

1.) Wie wird das Gehirn durch die aktive Beschäftigung mit Musik trainiert?

.....
.....

2.) Womit kannst du den konstruktiven Effekt dieses Musikkurses verstärken?

.....
.....

3.) Wenn möglich, unternimm eine etwa zwei Stunden lange Waldwanderung und achte gut auf deine Umgebung (akustisch und optisch)! Sollte dir eine Waldwanderung nicht möglich sein, verschaffe dir ein anderes, ähnliches Naturerlebnis gleicher Dauer.

4.) Notiere danach (unten) deine Wahrnehmungen bei dieser Naturerfahrung!

5.) Schreibe zwei Begriffe auf, die du mit unangenehmen Erinnerungen verbindest!

.....

6.) Höre dir ein Musikstück an, das bei dir angenehme Erinnerungen weckt.

7.) Nimm zwei oder drei Tage danach den Notizzettel von Aufgabe 6 mit den beiden negativ behafteten Begriffen und höre dir dieses Musikstück noch einmal an, indem du an das Negative denkst, das die beiden Begriffe für dich bedeuten. — Was steht in deinem Empfinden im Vordergrund? Die Musik oder die beiden Begriffe? Notiere deine Antwort

hier

Allfällige Notizen zu diesen Fragen und Aufgaben:

Komponente 3: „Ich bin nicht musikalisch.“

Manche, die das Wort „Musikkurs“ hören, denken sofort wie automatisch: „Nichts für mich! Ich bin nicht musikalisch.“ Wer so denkt, hat wahrscheinlich eine unangenehme Erfahrung mit Musik hinter sich, vielleicht beim Singen in der Schule. Ich war in meiner Jugend mit einem Freund in derselben Klasse, der beim Singen ziemlich falsche Töne hervorbrachte. Aber er war selbstbewusst genug, trotzdem unverdrossen und laut auf Geheiß des Lehrers etwas zu singen. Manche Mitschüler lachten über dieses Singen, doch der Lehrer, ein richtiger Musikpädagoge, duldete das nicht und wies sie zurecht. Er respektierte meinen Freund und sein freimütiges Singen, und wir respektierten diesen Lehrer. Sein Verhalten beeindruckte uns.

Wenn du denkst, dass du nicht die richtigen Töne triffst oder nicht Dur von Moll unterscheiden kannst, brauchst du keineswegs zu denken, dass du nicht musikalisch seist. Jeder Mensch ist musikalisch. Du bist musikalisch. Du bist imstande, verschiedene Tonhöhen zu erzeugen und wahrzunehmen, aber auch, sie in ihrem Zusammenhang zu deuten. Du hast ein sehr feines Gehör für Tonunterschiede in der Sprache. Nehmen wir als Beispiel einen ganz einfachen Satz, einmal mit einem Fragezeichen, einmal mit einem Ausrufezeichen. Das jeweilige Schlusszeichen gibt an, wie die Satzmelodie und die Betonungen gestaltet werden. Also:

„Du gehst jetzt?“ – „Du gehst jetzt!“

Der Befehl kann auch etwas milder gehalten werden, indem man nur einen Punkt setzt: „Du gehst jetzt.“

Hier aus der jeweiligen Tongebung zu erkennen, was gemeint ist. Musikalisch gesehen, ist das schon sehr viel und eine großartige Leistung deines Gehirns. Nur ist uns das im allgemeinen nicht besonders bewusst. Unser Bewusstsein ist viel stärker von Vorurteilen regiert als von Entdeckerfreude. Unsere Psyche ist ein empfindliches Gebilde und macht uns auch gerne etwas vor. Wir werden uns in einer der nächsten Komponenten noch näher damit beschäftigen.

Wer sich von seinen Vorurteilen gegenüber seiner Musikalität befreit, gewinnt dadurch eine hervorragende Startbedingung für *Musik* konstruktiv®

Musik konstruktiv ist nicht genau das Gleiche wie der Musikunterricht in einer allgemeinbildenden Schule, wenn sich auch beides stellenweise überschneidet. Wo sind also die Unterschiede? Für's erste fängt er früher an und für's zweite hört er später auf, das heißt, wir fangen mit akustischem Wahrnehmungstraining durch bewusstes Hören an und hören beim Komponieren von Musikstücken auf, nachdem wir bis in den Bereich der Musikwissenschaft vorgedrungen sind, wie sie an Universitäten oder Hochschulen gelehrt wird. Drittens ist er so aufgebaut, dass man vom Niveau der Unterstufe einer allgemeinbildenden oder weiterführenden Schule bis ins hohe Alter einsteigen kann. Nicht zuletzt ist er auf ein spezielles, tiefgreifendes Gehirnt raining ausgelegt, das sich als die am besten wirksame Voraussetzung erwiesen hat, bei kognitiven Leistungsverlusten im Alter das Erinnerungsvermögen zu reaktivieren.

Ein Psychiater berichtete, dass in einem Heim alten, demenzkranken Leuten Musik vorgespielt wurde, die sie aus ihrer Jugendzeit kannten. Dadurch erwachten sie aus ihrer Teilnahmslosigkeit, mit der sie vorher auf ihren Stühlen saßen, standen auf und tanzten zu der Musik. Sonst konnten sie so viel wie nichts mehr aus ihrer Erinnerung hervorbringen. Doch die Musik brachte sie in Bewegung und rief die mit ihr verbundenen Gefühle hervor. Musikalische Erinnerungen sitzen tief und lassen sich leichter wieder hervorbringen als andere.

Vielleicht gibt es bei dir aber mit der Musik kein Problem, sondern du hörst gerne Musik einer oder mehrerer Stilrichtungen oder hast sogar einmal Instrumentalunterricht genossen. Wie auch immer, ob so oder anders: Überlege dir, welche zwei, drei Lieder du am ehesten singen oder nachsingen könntest, die dir auch gefallen. Lass sie im Lautsprecher erklingen und singe sie mit. Vielleicht kannst du sie auch solo singen, ohne von einer tontechnischen Wiedergabe unterstützt zu werden. Übe sie ein, vielleicht kommst du einmal in die Lage, etwas singen zu sollen; dann hast du gleich etwas vorrätig und kommst nicht in Verlegenheit, lange nachdenken zu müssen, was du zum Besten geben könntest.

Ein Freund, der Geschäftsmann ist, erzählte mir einmal eine Begebenheit, die er in Japan erlebte. Bei einem gesellschaftlichen Anlass wurden die Anwesenden dazu aufgefordert, dass jeder vor versammelter Gemeinschaft ein Lied singen solle. Der Freund geriet in peinliche Beklemmung, wusste auch nicht gleich, was er überhaupt singen sollte. Doch konnte er nicht kneifen und musste da durch. Später erfuhr er, dass es sich bei diesem Durchgang um eine japanische Demutsübung handelte. Die hat nichts damit zu tun, wie gut oder schlecht jemand singen konnte. Singt jemand völlig falsch, lacht auch niemand. Wichtig ist nur, dass man diesen Auftritt auf sich nimmt, und allein das ist es dabei, wodurch man respektiert wird. Das liegt abseits davon, was uns Europäern in Sache Musik weithin beigebracht worden ist und unser psychisches Empfinden bestimmt. Andere Länder, andere Sitten – wie es heißt.

Singen ist übrigens eine aufmunternde Tätigkeit. Es tut dem ganzen Organismus gut. Die Atmung erhält mehr Durchzug, der Körper mehr Sauerstoff, die Lunge wird trainiert, die Stimmbänder werden geübt, und sogenannte Glückshormone wie Dopamin, Serotonin, Endorphin und andere körpereigene Wohlfühl-Wirkstoffe werden ausgeschüttet. Lass dich von falschen Tönen nicht abhalten! Es gab einmal einen großartigen Pianisten, der wunderbar spielte. Er ließ sich von falschen Tönen, die ihm unterliefen, nicht beirren. Einmal, als er unterwegs war, staunte jemand darüber, dass der Koffer des Pianisten so schwer war. Daraufhin scherzte der Künstler, in diesem Koffer seien seine falschen Töne verpackt. Also sing einfach drauf los – wie mein oben erwähnter ehemaliger Mitschüler!

Du kannst das, was du bereits kannst, weiterentwickeln, egal, wie viel oder wie wenig das ist. Schau nicht entmutigt auf das Wenige, das du hast, aber auch nicht selbstzufrieden auf das Viele, das du zu haben meinst – schau auf das, was du aus dem, was du hast, machen kannst! Indem du etwas daraus machst, wird es immer mehr. So geht es Schritt für Schritt weiter. Das gilt für alles im Leben. Wenn du auf diese Weise diesen Kurs durchziehst, wirst du dir eine Grundhaltung angewöhnen, die dich im Leben weiterbringt.

Falls du schon eine „höheres Semester“ bist, dann lass die Zuversicht nicht schwinden, dass das auch bei dir funktioniert. Das hört nicht einmal dann auf, wenn dein irdischer Lebenslauf an sein Ende gekommen ist, denn es gehört dazu, auch diesen Ausgang als einen Schritt nach vorne wahrnehmen und erfahren zu können. Ein großer Teil des musikalischen Schatzes, den Künstler uns hinterlassen haben, beschäftigt sich gerade damit, und zwar sehr tiefgreifend. Also: Keep on singing – und zwar möglichst das am besten Passende!

Es geht hier vorerst darum, einen bewussten Bezug zu Tönen zu finden. Wie man richtig singt, ohne seinen Stimmorganen zu schaden, müssen wir aber genau so beachten, denn man kann sich auch überlasten oder sich heiser singen. Hierzu stellen wir ein eigenes Lehrvideo online. Hier nur ein paar kurze Hinweise: Nicht viel singen, sondern die richtige Technik lernen. Die Energie soll nicht aus dem Kehlkopf, sondern aus dem Körper kommen. Atemübungen durchführen! (Anweisungen im Video) Besonders das richtige Ausatmen lernen! (vor dem Ausatmen nicht die Luft anhalten, mit einem F-Laut ausatmen, doppelt so lange wie das Einatmen!) Dann auf einem Ton ausatmen, wobei die Stimmbänder vollkommen entspannt sein sollen. – Du siehst schon, dazu braucht es einiges. Das Video dazu hilft dir.

Schreibe hier kreativ in eigenen Worten über den Inhalt von Komponente 3

Fragen und Aufgaben zur Komponente 3:

1.) Warum ist es sehr wahrscheinlich eine Vorurteil, wenn jemand meint, nicht musikalisch zu sein?

.....
.....

2.) Was kann man mit Singen für Erfahrungen mit sich selbst machen?

.....
.....

3.) Warum ist beim Singen die richtige Technik wichtig ?

.....
.....

4.) Finde durch entspanntes, lockeres Reden deine mittlere Stimmlage!

5.) Höre auf die Stimmlage, in der andere Menschen sprechen! Versuche sie nachzuahmen! Ist sie höher oder tiefer als deine?

6.) Singe einen Ton und gehe Schritt um Schritt auf einen immer höheren Ton. Wieviele Töne singst du ohne besondere Mühe? (Kümmere dich nicht darum, ob die Töne richtig oder falsch klingen)

7.) Wenn möglich, geh am Morgen nach dem Aufstehen an die frische Luft in freier Natur und führe ein paar Atemübungen aus dem Singtraining durch! Wie fühlst du dich dabei und danach?

.....

Komponente 4: Musik wirkt – aber warum?

Aktiviere Musik – Musik aktiviert dich

Dieser Kurs passt für jede und für jeden von 9 bis 99+. Er ist das beste Gehirntraining, weil er so viele Leistungsbereiche des Menschen aktiviert wie nichts anderes. Weil er auf Musik aufbaut. Das werden wir uns im Folgenden näher anschauen. Musik aktiviert den Menschen als Ganzes. Diese Aktivierung wollen wir einem konstruktiven Zweck widmen, indem in deinem Gehirn sinnvolle Bahnen angelegt werden, und zwar Verbindungsbahnen von Neuronen. Neuronen sind die Nervenzellen des Gehirns. Man kann sie durch Bahnen miteinander verknüpfen, die wie Straßen sind, auf denen reger Verkehr herrscht. Dieses Bauen von Bahnen im Gehirn nennt man „lernen“. Das Gehirn lernt fortwährend, das ganze Leben lang – mehr oder weniger. Also lernen wir lieber mehr als weniger! Je mehr solche Bahnen im Gehirn angelegt sind, desto besser ist es, desto mehr „Köpfchen“ hast du.

Wenn schon passiver Musikgenuss therapeutisch wirkt, wieviel mehr Nutzen lässt sich dann aus aktivem Musizieren gewinnen!

Durch das, was du tust, legst du solche Bahnen an. Wer aber wenig oder fast immer nur das gleiche tut, wird weniger Bahnen im Gehirn haben als jemand, der viel Verschiedenes und auch Neues tut. Dazu kommt, dass bestehende Bahnen verfallen und sozusagen von Wildwuchs überwuchert werden wie alte, verwaiste Wege und Straßen. Neue Herausforderungen sind gut für das Gehirn. Je mehr es betätigt wird, desto leistungsfähiger wird es. Was nicht betätigt wird, verkümmert, wie wir ja schon festgestellt haben.

Darüber, was für das Gehirn gut und was für es schlecht sei, gibt es unter Fachleuten unterschiedliche Ansichten, die teils fast schon in Form eines Streites debattiert werden. Manche Aussagen sind aber allein schon vom Hausverstand her beurteilbar. Beispielsweise behauptet jemand, es gebe Hinweise, dass bei Senioren das Surfen im Internet vorbeugend gegen Alzheimer Demenz wirke. Surfen im Internet ist allerdings alles andere als eine konzentrierte geistige Tätigkeit, sondern ein passiv-assoziatives Umherstreuen im Cyberraum. Man trifft vom einen auf das andere, wie es gerade kommt. Vielleicht hat es ja eine gewisse anregende Wirkung, wie es ja auch sein kann, wenn man sich in einem Schlauchboot oder etwas Derartigem auf einem See umhertreiben lässt. Doch wenn man meint, das stärke die Muskeln und ließe sie wachsen, wird man vom Ergebnis enttäuscht sein. Dafür würde man ohne Zweifel mit Schwimmen mehr erreichen, auch was allgemeine körperliche Fitness betrifft. So ist das auch mit dem Gehirn, auch wenn es aus Nervenzellen besteht und nicht aus Muskelzellen.

Weil unser Gehirn so wichtig für uns ist, sollten wir es nicht vernachlässigen. Ohne Gehirn geht gar nichts; also wollen wir es auf Trab bringen. Wer will schon von anderen abhängig sein? Je besser das Gehirn arbeitet, desto leichter gewinnst du Freiheit. Je mehr du dein Gehirn übst, desto mehr Freiheit bewahrst du dir. Ich wünsche dir, dass du dir bis ins hohe Alter Freiheit bewahrst. Wer möchte schon von Alzheimer Demenz oder etwas Ähnlichem befallen werden? Das wäre keine schöne Sache – weder für dich noch

für deine Familie. Sie ist ein schlimmer Feind der Freiheit und längerfristig sogar tödlich. Baue dir also im Gehirn Schutzrichtungen gegen Zerstörer dieser Freiheit. Natürlich können wir uns nicht hundertprozentig gegen Krankheiten wie Demenz oder gar das Altern schützen. Wenn es so wäre, könnte uns ja nicht einmal der Tod etwas anhaben. Mit Vernunft, Wissen und einem Quantum Tugend können wir aber ein Verhalten ändern, das unserem Körper – und auch unserer Seele – Schaden zufügt und Erkrankungen fördert. Unter anderem stellt dir dieser Kurs Material dafür zur Verfügung; und du kannst ihn so gestalten, dass er dir Spaß macht. Das ist auch wichtig dabei.

Weil aber für ein gutes Gehirn auch noch anderes mitentscheidend ist, wollen wir das hier nicht unerwähnt lassen und noch einmal die Notwendigkeit betonen, unser Gehirn rundherum gut zu behandeln. Durchblutungsstörungen im Gehirn können dort Schäden anrichten. Auch sollten sich im Gehirn keine Schwermetalle ablagern. Hier gilt grundsätzlich: Der Erfolg ist umso größer, je besser wir unser Gehirn davor bewahren, dass etwas hinein gerät, das da nicht hin gehört. Wenn aber so etwas bereits drin ist, sollte es wieder hinaus befördert werden. Dafür gibt es auch gewisse Möglichkeiten. An den Ursachen für Alzheimer Demenz wird noch geforscht. Wenn du mit uns in Verbindung bleibst, findest du auch Informationen über neue Erkenntnisse darüber. Da tust du etwas Wertvolles für dich, für deine Familie und für die ganze Menschengemeinschaft.

Der Mozart-Effekt – gibt es ihn?

Zwischen 1990 und 1995 gab es Berichte, nach denen das Hören von Musik, besonders der des weltweit bekannten klassischen Komponisten Wolfgang Amadeus Mozart, eine gewisse, allerdings vorübergehende, Leistungssteigerung bewirke. Von anderen wiederum wird eine solche Wirkung bestritten. Doch eine wissenschaftliche Antwort auf die Frage, ob Musikhören unmittelbar eine Leistungssteigerung bewirkt oder nicht, ist letztlich nicht wichtig; denn altbekannt und bewährt ist das Musikhören zur Erholung und Entspannung, aber auch zur Anregung, zur Aktivität und Kreativität, je nach Art der Musik und des aktuellen Bedarfs. Diese Erfahrung kennt fast jeder.

Bei künstlerischen Tätigkeiten auf dem Gebiet der Malerei und Grafik etwa ist eben aus diesem Grund sogenannte Ateliermusik beliebt. Musik übt Einfluss auf Phantasie und Vorstellung aus. Sie wirkt auf das Gemüt und wird daher seit langem genutzt, um seelisches Wohlbefinden zu fördern und zu erreichen. Die durch geeignete Musik bewirkte Stimmung beflügelt Künstler zu kreativem Schaffen. Doch auch Beruhigung und Entspannung gehören zu den Effekten von Musik. Aus der Beobachtung solcher Wirkungen heraus ist die Musiktherapie entstanden, wie sie zum Beispiel in einer Klinik für Stressfolgeerkrankungen angewandt wird. Musiktherapie sollte jedoch nicht verwissenschaftlicht werden, denn das, was sich im Menschen ereignet, ist an seine Persönlichkeit gebunden, die einmalig und unwiederholbar ist. Der Musiktherapeut oder die Musiktherapeutin muss daher auf jeden einzelnen Menschen im Zusammenhang mit seinem Problem und seiner Vorgeschichte eingehen.

Wenn man auf einen Menschen eingeht, dann geht man damit nicht auch auf einen anderen oder überhaupt auf mehrere ein. Musiktherapie begleitet eine psychotherapeutischen Behandlung und kann auch alleine eingesetzt werden. Das tun eigene Musiktherapeuten, doch man kann sich mit Musik auch selbst therapieren. Der große Komponist

Johann Sebastian Bach legte als Leitlinie für gute Musik fest, „dass sie allein zu Gottes Ehre und zur Recreation des Gemüts“ geschaffen und gespielt werde. Ähnlich äußerte sich Ludwig van Beethoven: „Wem meine Musik sich verständlich macht, der muss frei werden von all dem Elend, womit sich die anderen schleppen.“

Das waren nur zwei Beispiele, eines aus dem Barock, das andere aus der Frühromantik. Im 20. Jahrhundert übernimmt hauptsächlich die sogenannte Unterhaltungsmusik die Funktion von Aufheiterung und Entspannung. Auch der Jazz übernimmt einen guten Teil dieser Aufgabe. Darauf werden wir aber später noch zurückkommen.

Im Grunde kann jeder Mensch selbst herausfinden, welche Wirkung welche Musik auf ihn hat. Das ist auf diesem Gebiet noch einfacher als bei Physiotherapie, bei der man nämlich den Zustand des Körpers, der Muskeln, der Sehnen, der Knochen usw. kennen muss, um beurteilen zu können, welche körperlichen Übungen therapeutisch wirken und welche man lieber nicht anwendet, weil mit ihnen ein Schaden angerichtet werden könnte. Bei Musik merkst du selbst am besten, welche dir hilft und welche dir eher auf die Nerven geht oder dich irgendwie in eine unerwünschte Stimmung versetzt. Das gibt es ja selbstverständlich auch. Da kannst du also nicht so leicht etwas falsch machen. Doch möglicherweise entdeckst du im Laufe deiner Teilnahme an diesem Kurs bei dir selbst Bezüge zu bestimmten Arten von Musik, die dir vorher gar nicht bewusst waren. So lernst du dich auch selbst besser kennen.

Ohne jeden Zweifel wird das Gehirn durch aktive musikalische Tätigkeit auf eine Weise betätigt, die für seine Leistung nur vorteilhaft sein kann. Musizieren verankert sich darin zutiefst in ihm. Es hat sich gezeigt, dass nicht wenige Demenzkranke, ältere Leute, die ansonsten betreuungsbedürftig umhersitzen, durch Marschmusik vom Hocker gerissen wurden. Sie standen auf und tanzten zur Musik. Sie erinnerte die sie trotz ihrer Demenzerkrankung an ihre Jugendzeit. Die Erinnerung an Musikstücke und erlernte musikalische Fähigkeiten bleiben am längsten im Gedächtnis abrufbar. Das wird in der Musiktherapie genutzt, um mit Demenzpatienten eine Kommunikation herzustellen, die auf anderem Wege nicht mehr zu erlangen ist.

Es ist unter Musikpädagogen Allgemeinwissen, dass das Erlernen von Fertigkeiten auf einem Musikinstrument die Entwicklung mentaler Fähigkeiten fördert. Man wird auf diese Weise also schlauer, als man es ohne das geblieben wäre. Natürlich gibt es Leute, die sehr schlau sind, obwohl sie nie das Spielen auf einem Musikinstrument erlernt haben. Doch wenn sie es getan hätten, wären sie eben noch schlauer.

Es kommt aber noch etwas anderes dazu: die psychisch aufbauende Rückwirkung auf den Musizierenden. Hierzu die Geschichte eines Klavierlehrers: Er hatte den Zweiten Weltkrieg miterlebt. Er war ein Deutscher und Gegner der nationalsozialistischen Politik. Er sah vieles zusammenbrechen und in Asche versinken. Auf geschickte Weise gelang es ihm, unter Vorspiegelung, gerne an die Front versetzt zu werden, gerade das zu vermeiden. Bei einer sich bietenden Gelegenheit entwichte er dem Zugriff der Nationalsozialisten und flüchtete zu den Amerikanern. Dieser Pianist und Komponist, nach dem Krieg nach Österreich gezogen, erlebte dann das deutsche Wirtschaftswunder, von dem auch Österreich profitierte, rechnete aber damit, dass früher oder später wieder eine Zeit ausgedehnter kriegerischer Auseinandersetzungen, eine Zeit des Niedergangs, des Mangels und des Elends kommen werde. In seiner Unterrichtstätigkeit sah er die

Möglichkeit, seinen Schülern etwas mitzugeben, das ihnen nicht genommen werden kann: ihre Beziehung zur Musik und die seelisch erholsame Wirkung eigenen Musizierens. Die Schüler dieses Musiklehrers hatten ihm viel zu verdanken.

Musizieren ist eine hochgradig koordinierende Tätigkeit, die den ganzen Menschen umfasst. Es ist ein Ausdruck des menschlichen Wesens, etwas, wodurch sich der Mensch als das indentifiziert, was er ist. Vor längerer Zeit sah ich eine TV-Sendung, in der verschiedene Wissenschaftler die Frage zu beantworten versuchten, was der Mensch denn sei. Sie sollte also das Wesen des Menschen definieren. Am Ende ihrer Erörterungen standen sie sich ein: Wir können es nicht. Wir wissen nicht, was der Mensch ist. Sie vermochten das Wesen des Menschen nicht durch Worte zu definieren, und das liegt in den Möglichkeiten menschlicher Selbstbetrachtungen auch nicht drin. Niemand und nichts kann sich selbst definieren. Selbsterkenntnis durch Selbstdefinition ist unmöglich. Musik ist aber etwas, aus dem das Wesen des Menschen erkannt wird – denn kein anderes Lebewesen welcher Art auch immer macht solche Musik: eben die Musik des Menschen.

Allerdings sagt das alles nichts darüber aus, ob man auch gesundheitlich vernünftig lebt. Manche Musiker haben schlechte Gewohnheiten, die ihre Gesundheit untergraben. Sie sind beispielsweise starke Raucher, konsumieren zu viele alkoholische Getränke, ernähren sich nicht zweckmäßig, haben sich stressreiche private Verhältnisse geschaffen usw. Damit geraten sie in Widerspruch zu den segensreichen Wirkungen passender guter Musik. Eine vernünftige Selbstdisziplin in der Lebensführung muss man sich anderweitig zulegen. Dieser Aspekt muss in diesem Kurs auch erwähnt werden. Es ist nicht gut, wenn ein Mensch mit sich selbst in einen Widerspruch gerät (was allerdings oft geschieht). Man nennt das eine desintegrierte Psyche. Wenn bei jemandem ein selbstschädigender Lebensstil vorliegt, braucht es mehr als nur Musik, damit ein solcher Mensch wieder innerlich integriert wird. So etwas sollte in Gesprächen genannt und klargestellt werden. Eine solche therapeutische Hilfe kann aber gut durch therapeutische Musikanwendung ergänzt werden.

Musik konstruktiv® kann durch die Umsetzung weiterer Vorbeugungs- und Regenerationsempfehlungen von **proscio-net** in seiner Wirkung ergänzt und verstärkt werden.

Fragen und Aufgaben zur Komponente 4:

1.) Warum ist Musizieren ein so gutes Gehirntraining?

.....
.....
.....

2.) Was sind Neuronen, wie verbinden sie sich untereinander, und wozu tun sie das?

.....
.....

3.) Was bedeutet Musik für die Therapie von Demenzkranken?

.....
.....

4.) Welche Vorteile hast du von einem leistungsfähigen Gehirn?

.....
.....

5.) Gibt es bestimmte Musik, die dir in jedem Fall auf die Nerven geht? Welche Art von Musik ist das?

.....
.....

6.) Wie lange durchschnittlich hörst du am Tag Musik?

.....

7.) Auf welchen anderen Gebieten könntest du zusätzlich etwas für deine Gesundheit tun?

.....
.....
.....

Komponente 5: Ein Tagebuch der Gefühle und Wahrnehmungen

Die Wirkung von Musik auf den Menschen ist ein überaus spannendes Forschungsfeld. Es gab im Altertum einmal einen König, der geisteskrank geworden war. Er hatte oft Wutanfälle und Depressionen. Ein begabter Musiker erreichte es mit seinem Spiel auf einem Saiteninstrument, den König in seinen problematischen Phasen zu beruhigen. Viel später hat man angefangen, bei solchen Zuständen Psychopharmaka einzusetzen. Mit Nebenwirkungen, versteht sich! Ein zeitgenössischer Psychiater sagte einmal mit schonungsloser Offenheit: „Wenn ein Medikament keine Nebenwirkungen hat, dann hat es auch keine Wirkung“. Für die Musik gilt das aber nicht. Das ist ihr großer Vorteil.

Einen musikalischen Hörgenuss zu erleben, kann jedem Menschen empfohlen werden; doch manchmal ist es auch ein längerer Weg, Geschmack daran zu finden. Auf der zugehörigen Folie findest du Hinweise auf ein paar Kompositionen verschiedener Stilrichtungen. Du kannst diese Stücke möglicherweise aus dem Internet abrufen und vollständig anhören, zum Beispiel den ersten Satz von Beethovens viertem Klavierkonzert. Höre es vom Anfang bis zum Schluss an, ohne von störenden Nebengeräuschen umgeben zu sein und in einem bequemen Sessel sitzend. Zuvor lege aber einen Schreibblock und einen Schreibstift in Reichweite; auf ihm notiere zuerst, wie du dich gerade fühlst. (Du kannst für dein musikalisches Tagebuch aber auch das dafür zusammengestellte Tabellenblatt am Ende dieses Moduls verwenden. Das kannst du anschließend in deiner Ablage zu dieser Komponente hängen.) Erst dann höre der Musik zu. Woran denkst du beim Hören? Welche Vorstellungen weckt diese Musik in dir? Wie fühlst du dich beim Anhören dieses Werks? Bemerkst du beim Hören, dass sich in deinen Gefühlen etwas ändert, und wie fühlst du dich gleich danach, wenn das Stück zu Ende ist? Anders als unmittelbar vor dem Hören oder gleich?

Mach dir unter der ersten Notiz nun weitere über deine Gedanken und Gefühle, die dir beim und nach dem Hören gekommen sind. Das ist der Anfang deines musikalischen Tagesbuches. Hier noch ein paar weitere Vorschläge zum Anhören von Musikwerken aus verschiedenen Musikstilen:

Johann Pachelbel, Canon in D; empfohlene Version:

<https://www.youtube.com/watch?v=JvNQLJ1HQ0>

Vangelis, Conquest of Paradise:

<https://www.youtube.com/watch?v=p96pdqxxu4>

Franz Schubert, Impromptu op. 142 Nr. 1; empfohlene Version:

<https://www.youtube.com/watch?v=v7ln59W-9bc>

Im Internet ist ja ein großer Musikschatz zugänglich. Da kannst du dir auch selbst weitere Darbietungen von Kompositionen herausuchen, sie auf die gleiche Weise auf dich wirken lassen und deinem Musiktagebuch die darauf bezogenen Schilderungen schenken, so wie beschrieben. So wirst du mit der Zeit auch ein Musikkenner werden. Doch das ist erst der Anfang.

Hier sind wir an einem zweiten wichtigen Punkt angekommen: beim Eindringen in Musik, beim Aufschlüsseln und "Verstehen" von Musik – wobei mit dem "Verstehen" nur

gewisse Gesetzmäßigkeiten im Aufbau gemeint sind, nicht aber die psychischen Wirkungen. Das ist ein weiterer Zweck dieses Kurses. Du lernst Musik von innen kennen, und das nicht nur durch Anhören. Du wirst erfahren, wie sie geregelt ist, wie sie zustande kommt, wie verschieden sie angeordnet sein kann, welche Geheimnisse in ihr verborgen sind – bis du sogar eigene Kompositionen schaffen kannst; und du wirst auch die Natur anders erleben können als bisher, wirst mehr und mehr eine Natur voll Harmonie, eine Natur wie ein Zusammenspiel eines großen Orchesters, eine Natur voller Musik vorfinden. Der berühmte frühromantische Komponist Ludwig van Beethoven ging viel in der Natur spazieren und gewann dort viele Anregungen zu seinen Werken. Durch bewusstes Hören wird sich deine Erlebnisfähigkeit ausweiten, vordringen in Bereiche, die dir bisher verborgen waren. Bewusstes Hören heißt, Töne und Geräusche zu hören, an denen man sonst vorbei hört.

Die Skala von Tönen und Klängen, die dir beim Sprechen zur Verfügung stehen, sind ebenfalls solche Ausdrucksmittel: Tonhöhe, Tonstärke, Klangfarbe, Tonfolge ... Deine Stimmbänder sind das Vorbild für jedes Musikinstrument. Die menschliche Stimme ist das erste Musikinstrument des Menschen. Tiere waren mit der Musik sogar noch etwas früher dran. Richtig übersichtlich wird es aber erst, wenn du ein Blatt Papier nimmst und anfängst, die Tonhöhen der Wörter und Silben in einem Satz aufzuschreiben. Es muss ja kein langer Satz sein – damit es nicht zu kompliziert wird.

Warum ist das überhaupt so? Warum führt Kunst zur Erweiterung der Erlebnisfähigkeit? Weil sich in der Kunst das Mensch-Sein ausdrückt, das Wesen des Menschen, das, was ihn von anderen Lebewesen unterscheidet. Manche Menschen meinen, Musik sei entbehrlich, und es bringe zu wenig, sich mit ihr zu beschäftigen. Sie befassen sich dann aber vermutlich mit anderen Themen, die dem Wesen des Menschen entspringen und seinen Bedürfnissen entsprechen. Damit bestätigen sie, dass auch Musik seinen wichtigen Platz im Leben hat.

Psychische Musikwahrnehmung wird von zwei Gegebenheiten gestaltet: von allgemeinen, im Wesen des Menschen gegründeten Fähigkeiten und von der persönlichen Musikerfahrung.

Die drei Hauptanliegen in diesem Kurs sind also:

geistige Fitness,
seelische Ausgeglichenheit
Zunahme der Erlebnisfähigkeit und der Selbstwahrnehmung

In dieser Komponente geht es hauptsächlich um bewusstes Erleben von Musik. Auch wenn man nicht selbst musiziert, sondern nur Musik hört, heißt das nicht, dass man völlig passiv sein muss. Eine völlige Passivität gibt es im Leben ohnehin nicht. Das Leben ist immer in irgendeiner Weise tätig, auch im Schlaf. Wenn du beim Musikhören müde bist, kann es natürlich geschehen, dass du einschläfst, besonders dann, wenn es eine beruhigende Musik ist. Aber im Wachzustand kannst du nicht nur die Musik, sondern auch ihre Wirkung bewusst genießen.

Die Wirkung von Musik schreitet auf zwei Beinen einher: auf dem der allgemeinen Naturordnung, mit der jeder Mensch verbunden ist, und auf dem der persönlichen Lebens-

geschichte, die bei jedem Menschen einzigartig ist, mit den besonderen Erlebnissen, mit denen sich bestimmte Musik in deiner Wahrnehmung verbunden hat. Von diesen beiden „Beinen“ ist im Laufe des Kurses noch öfter die Rede.

Mit deinen Aufzeichnungen über die Wirkungen von Musik kannst du sogar wissenschaftlich tätig werden. Wenn du schon eine wissenschaftliche Ausbildung hast, weißt du, was damit gemeint ist. Wenn nicht, kannst du trotzdem die ersten Schritte in die Wissenschaft wagen, ganz gleich, welche Vorbildung du hast. Es wird mitunter darüber gestritten, was Wissenschaft sei und was nicht. Doch auf diese Auseinandersetzung brauchen wir uns in diesem Zusammenhang nicht einzulassen. Es genügt, wenn wir uns darauf einigen, dass mit Wissenschaft ein systematisches Sammeln, Ordnen und Auswerten von Daten gemeint ist.

Wie kannst du nun dein musikalisches Tagebuch aufbauen, dass es wissenschaftliche Qualität erhält? Du kannst mit dir selbst eine sogenannte Studie durchführen. Das kannst du dann auch weiter ausbauen und andere Menschen einbeziehen – Freunde, Verwandte usw., die bereit sind für längere Zeit mitzumachen. So bekommst du Vergleichsmaterial, und so erhält deine Studie statistische Aussagekraft.

Doch vorerst solltest du nur dich selbst als Studienobjekt auswählen, sonst bekommst du so viel zu tun, dass du für diesen Kurs keine Zeit mehr hast. Also mach lieber zuerst den ganzen Kurs durch, dann gewinnst du auch viel bessere Voraussetzungen, eine größere Studie durchführen zu können.

Als erstes musst du bestimmte Kategorien bilden, wie etwa: Name des Komponisten, Bezeichnung des Musikstückes, Tonart des Stückes, Musikstil (z.B. Barock, europäische Klassik, traditionell chinesisch, traditionell indisch, Romantik, Impressionismus, Jazz, Pop usw.), Art, emotionale Wirkung, Assoziationen, Erinnerungen ... Bei jedem Musikstück, das du dir, wie oben beschrieben, anhörst, erweiterst du deine Notizen, indem du ihnen diese Kategorien zugrunde legst. Du schreibst also dazu, woran dich das Stück erinnert hat, welche Vorstellungen es bei dir geweckt hat, welchen Charakter das Stück hat (z. B. heiter, verträumt, aufwühlend, mitreißend, meditativ ...), welchem Stil es zuzuordnen ist, wer es komponiert hat und was sonst noch für Kategorien du anwenden willst.

Daraufhin wählst du eine Kategorie aus, über die du genauere Kenntnisse ermitteln willst. Du sortierst also die anderen Kategorien in diese Leitkategorie ein. Wenn du beispielsweise die emotionale Wirkung als Leitkategorie wählst und die Wirkung in angenehm, neutral und unangenehm unterteilst, kannst du herausfinden, welcher Musikstil am öftesten unter welcher Wirkung erscheint. Auf diese Weise kann man die verschiedensten Kombinationen herstellen und bemerkenswerte Erkenntnisse gewinnen. Interessant wird es besonders dann, wenn man die Angaben anderer Personen innerhalb derselben Studie vergleicht. Der Gründer der Musiktherapie, der Schwede Aleks Pontvik, führte in verschiedenen Völkern und Kulturen Studien mit der Musik von Johann Sebastian Bach durch und fand heraus, dass ihre psychischen Wirkungen unter ihnen allen gleichartig waren. Das war eine ebenso überraschende wie erstaunliche Entdeckung, aus der zu schließen ist, dass die Sprache der Musik auf der ganzen Welt verstanden wird.

Du kannst hierbei schon einige Erfahrungen mit verschiedenen Stilrichtungen sammeln, auch mit Musik aus anderen Kulturkreisen. Diese Erfahrungen bestehen zunächst ein-

mal aus dem Eindruck auf dein Empfinden. Mit musiktheoretischen Unterscheidungen beschäftigen wir uns in späteren Modulen. Untersuchungen mit anderen Personen durchzuführen, sind Fleißaufgaben, die über das, was dieser Kurs abdeckt, schon ein Stück hinaus gehen. Wenn dich eine solche Forschungstätigkeit interessiert und du da mehr Zeit dafür aufwenden willst, ist es sicher besser, du tust das, wenn du diesen ganzen Kurs hinter dich gebracht hast, denn dann bleibst du nicht dazwischen bei Einzelheiten hängen und hast außerdem ein viel ausgedehnteres Wissen, das dir das Weitere sehr erleichtert.

Schreibe hier kreativ in eigenen Worten über den Inhalt von Komponente 5

Musikalisches Tagebuch

	Datum, Uhrzeit	Gefühle, Stimmung vorher	Musikstück	Gefühle, Stimmung beim Hören und gleich danach

Fragen und Aufgaben zur Komponente 5:

1.) Welchen großen Vorteil hat Musik als Beruhigungsmittel?

.....

2.) Was für einen Sinn hat ein musikalisches Tagebuch?

.....

3.) Was ist unter bewusstem Hören zu verstehen?

.....

.....

4.) Was ist das erste Musikinstrument der Menschheitsgeschichte?

.....

5.) Worauf lässt es sich zurückführen, welche Gefühle bestimmte Musik weckt?

.....

.....

6.) Warum ist es so schwierig zu sagen, was Kunst eigentlich ist

.....

.....

7.) Wie kannst du Wirkungen von Musik wissenschaftlich erforschen?

.....

.....

.....

.....

Gute Musik entfaltet eine heilende Wirkung gegen Angstzustände.

Komponente 6: Ein Dirigent und ein Gehirnforscher

Aufschlussreiche Experimente:

In meiner Nähe befindet sich eine moderne Privatklinik für Stressfolge-Erkrankungen. Da wird gegen Depressionen unter anderem Musiktherapie erfolgreich eingesetzt. Eine solche Therapie erfasst den Menschen ganzheitlich, und gerade darin gründet ihre Wirkung. In der informativen Beschreibung dieser Therapie heißt da es z. B.: „Musiktherapie ... kann besonders beim aktiven Musizieren wieder ins Hier und Jetzt führen“ ... „fördert die Entspannung und die Fähigkeit, etwas achtsam zu genießen“ ... „unterstützt die Selbstwahrnehmung und die Fähigkeit, eigene Wünsche und Bedürfnisse zu erkennen“ ... Das gibt ärztliche Erfahrungen aus der Praxis wieder, die über Jahrzehnte hinweg gesammelt worden sind. Es hat sich auch gezeigt, dass Gehörreize bereits im Mutterleib für die Reifung des Gehirns entscheidend wichtig sind. Die große Bedeutung von Klängen und Musik für den Menschen als Ganzes bleibt sein Leben lang bestehen.

Über die Wirkung von Musik war schon im Altertum viel bekannt, ob in Griechenland, in China oder wo auch immer. Man konnte die Wirkungen ja beobachten und selbst empfinden. Seitdem es aber Geräte gibt, mit denen man Vorgänge im Gehirn beobachten kann, hat man sie auch auf diese Weise erforscht; und die Forschung geht weiter.

Es ist nicht zu verwundern, dass in einem Land, das für musikalische Kultur weltbekannt ist, nämlich Österreich, mit solchen Forschungen begonnen worden ist. Ein Pionier dabei war der Professor für Neuro-Anatomie und Neuro-Physiologie Hellmuth Petsche (1923 – 2017). Zu dieser Zeit gab es in Österreich auch einen bekannten Dirigenten: Herbert von Karajan. Er stammte aus der Musik- und Mozartstadt Salzburg und wurde weltberühmt. Mozart, Salzburg, Karajan – diese drei Namen haben sich zu einem begrifflichen Trio zusammengefügt.

Während dieser erfolgreiche Dirigent Konzert um Konzert meisterte, beschäftigte sich Professor Petsche mit den Wirkungen von Musik auf das Gehirn, indem er durch das Messen von Gehirnströmen und deren Aufzeichnung mit Hilfe geeigneter Geräte Erkenntnisse über die Vorgänge im Gehirn unter Musikwahrnehmung gewann. Damit hat eine neue Epoche auf diesem Forschungsgebiet begonnen. Um die Forschung auf diesem Gebiet zu fördern, gründete man im Jahr 1978 eine „Herbert-von-Karajan-Stiftung“, die verschiedene Zusammenkünfte abhielt, bei denen Wissenschaftler verschiedener Fachbereiche neue Forschungsergebnisse über die Vorgänge im Gehirn vortrugen, die sich beim Hören von Musik abspielen.

Einige Jahre später konnten dann verbesserte Bildgebungsverfahren eingesetzt werden, mit denen die Forschung über Vorgänge im Gehirn noch weit mehr erkennen konnte. Seitdem erscheinen ständige neue Mitteilungen über Studien und Forschungsergebnisse auf diesem Gebiet, und die Musiktherapie gewinnt zunehmend Raum in psychotherapeutischen Programmen.

Es ist ein spannendes Forschungsgebiet, auf dem es manches zu entdecken gibt und auch entdeckt worden ist. Doch weil Musik aus dem Wesen des Menschen kommt, das er selbst nicht zu umfassen vermag, ist das Phänomen Musik auch nie umfassend beschrieben worden und wird das auch in Zukunft nicht werden können. Es bleibt in ihr

immer ein Geheimnis, und das dürfte Karajan zu der Aussage gebracht haben, dass man Musik nicht zu verstehen trachten, sondern mit dem Herzen erleben solle. Diese Ansicht hat etwas für sich, denn mit dem Verstehen kann man nur Ordnungen, Gesetzmäßigkeiten und Gesetze erfassen, aber nicht das Leben empfinden, aus dem die Musik geflossen ist und das sie durch Töne und Klänge ausdrückt.

Dennoch ist Musik ein Kommunikationsmittel, doch eines, dessen Funktionen sich eines weit größeren Freiraumes des Sendens und Empfangens erfreuen als die Wortsprache. Psychosomatisch auffindbar und beschreibbar sind Wirkungen der verbalen Kommunikation auch, doch eben jene Freiheit des Erlebnisses ist der Vorzug der "Tonsprache" wie der Kunst überhaupt. Die Semantik der Musik, die Bedeutung ihrer Einzelheiten und die ihres Zusammenhangs, sind menscheitsgeschichtlich nicht in so einem Maß zersplittert worden, wie es die über fünftausend Sprachen der Welt sind. Sie ist im Großen und Ganzen allgemein und weltweit verständlich.

Diese Eigenheit der Musik hat die Entstehung einer Musikpsychologie gefördert. Es hat sich wie von selbst die Frage ergeben, ob die Ton- und Klangeindrücke der Musik erfassbare, messbare vegetative Vorgänge verursachen, die emotionale Wahrnehmungen bewirken, oder ob es umgekehrt ist, nämlich dass das von Musik unmittelbar bewirkte Erleben solche vegetativen Vorgänge auslöst. Vielleicht weist das bekannte medizinische Phänomen im Zusammenhang mit Placebos auf eine Antwort auf diese Frage hin. Hierbei wird man schwer umhin können anzunehmen, dass die vegetative Reaktion ihren Impuls von der Psyche erhält, wenngleich organisches oder physiologisches Geschehen auf umgekehrtem Weg das psychische Befinden beeinträchtigen kann.

Professor Petsche stellte es in Frage, ob Physiologie (die Lehre über die Körpervorgänge) und Musik überhaupt berechtigt in einem Atemzug genannt werden können. Beides seien getrennte Begriffe. Musik sei etwas komplex Seiendes, und es sei fraglich, ob sie auf neurophysiologische Wechselbeziehungen zurückgeführt werden könne. Vielmehr sei anzunehmen, dass selbst höchstentwickelte neurophysiologische Untersuchungen nur einen „Schimmerglanz der Ahnung“ über das Wesen der Musik und ihren Wirkungen zu vermitteln imstande wären. Kurz und gut: Seele und Musik bleiben Geheimnisse. Ihr Wesen ist unerforschlich.

Angst destruktiv

Das ist das Gegenteil zu diesem Kurs „Musik konstruktiv“. Angst ist nicht nur ein unangenehmes Gefühl, sondern schwächt auch das vernünftige Denken und ebenso die Gesundheit. Sie vergällt uns die Lebensfreude. Sie verringert die Arbeitsfähigkeit beträchtlich. Sie schwächt das Immunsystem, wodurch die Anfälligkeit für Infektionskrankheiten steigt. Sie kann auf psychosomatischem Weg allerlei organische Erkrankungen auslösen. Auch bei der Entstehung von Demenz scheint Angst einen entscheidenden Beitrag zu leisten. Auf dem Gebiet Demenz wird immer noch eifrig geforscht, denn ganz geklärt ist ihre Ursache noch nicht. Man nimmt Ablagerungen im Gehirn an, bestimmte sogenannte Plaques, die zu einem Absterben von Neuronen, wie die Gehirnzellen genannt werden, führe. Doch seitdem bei einer Studie an sehr alten Nonnen festgestellt worden ist, dass sie trotz Plaques, wie sie bei Dementen vorhanden sind, bis ins hohe Alter geistig fit und jung geblieben waren, also keine Spur von Demenz zu erkennen war, hat ein Umdenken eingesetzt, so dass nunmehr stärker auf den Einfluss der Psyche geachtet wird.

Ein Leben in ständigem Furcht- und Angstmodus wirkt sich auf den Körper in vielerlei Weise schädlich aus. Das ist ja schon lange bekannt. Daher ist der Gedanke naheliegend, dass auch das Gehirn davon in Mitleidenschaft gezogen wird. Leider wird gerade dieser Modus durch allerlei Medien gefördert. Obwohl ich erst nach dem Zweiten Weltkrieg geboren wurde, konnte ich beobachten, wie zu jeder Zeit die Menschen durch irgend etwas in Angst und Schrecken versetzt wurden: Zeitungen, Rundfunk, Fernsehen warnten vor der Sowjetunion, vor Atombomben, vor dem Ozonloch, vor saurem Regen, vor dem Waldsterben, vor dem Rinderwahn, vor der Schweinepest, vor einer neuen Eiszeit, vor einer globalen Erwärmung, vor Überbevölkerung, vor Migration, von Infektionskrankheiten ... stets springt wieder etwas anderes aus der Horrorkiste der Nachrichtendienste.

Dazu gibt es noch jede Menge individueller Probleme und Sorgen, die noch weiteres zu einem solchen destruktiven Psychomodus beitragen. Wen wundert es dann, wenn die Psyche anfängt, Wahrnehmungs- und Bewusstseinsbereiche Stück um Stück abzuschalten, sich Schritt für Schritt aus der Überfrachtung mit Schrecknissen und empfundenen Bedrohungen zurückzieht und das Gehirn zum Generalstreik vorbereitet? Mit Demenz drückt dann die Psyche aus, sich aus dieser Welt verabschieden zu wollen, was ihr auf diesem Weg früher oder später auch gelingt. Sollte das unser normaler Weg sein? Wohl kaum! Steuern wir dem entgegen!

Es gibt im Gehirn eine Art von Alarmknopf, den sogenannten Mandelkern, ein kleiner Bestandteil des Gehirns, der knapp hinter den Augen liegt und ultraschnell in einem Schwarz-Weiß-Bild eine Gefahrensituation erfasst, die er blitzschnell in das Bewusstsein überträgt, während „normale“ optische Wahrnehmungen einen längeren Übertragungsweg im Gehirn zurücklegen und mehr Zeit bis zur Wahrnehmung brauchen. Wenn der Mandelkern andauernd von allerlei Bedrohungen aktiviert, spielt er schließlich verrückt, und der betroffene Mensch findet sich in ständigem Angstgefühl. Die richtige Musik wirkt jedoch gegen Angst. Solche Musik schaltet den Alarmknopf im Gehirn aus. In der Gehirnforschung hat man festgestellt, dass gute Musik den Mandelkern in einen Ruhezustand versetzt, so dass er keine Gefahrenimpulse aussendet und somit Angstreaktionen zumindest zeitweise ausbleiben. Es leuchtet ein, dass so auch die destruktiven Folgeerscheinungen von Angst, darunter eben auch Demenz, gemildert und verzögert werden. Man kann selbst ausprobieren, welche Art von Musik auf diese Weise erfahren werden kann. In meiner Jugendzeit habe ich das etwa durch Musik von Glenn Miller erlebt.

Bekannt ist die entspannende, beruhigende Wirkung bestimmter Musik. Man kann davon ausgehen, dass solche Musik in allen Kulturen zu finden sind. Sie trägt überall die gleichen Kennzeichen. Dasselbe gilt für Wiegenlieder. Sie weisen eine charakteristische Tonführung auf, nämlich eine Bewegung von oben nach unten, womit ausgedrückt wird: Jetzt legen wir alles hin, mit dem wir uns beschäftigt haben oder das uns umgetrieben hat, jetzt soll das alles liegen bleiben, und auch wir selbst legen uns zur Ruhe, damit wir neue Kräfte für neue Unternehmungen sammeln können. Schreibe hier kreativ in eigenen Worten über den Inhalt von Komponente 6

Fragen und Aufgaben zur Komponente 6:

1.) Welches Sinnesorgan ist beim Menschen bereits im Mutterleib voll aktiv, und welches andere Organ wird in seiner Entwicklung unter anderem vom der Tätigkeit des Sinnesorgans beeinflusst?

.....

2.) Inwiefern ist Musik ein Kommunikationsmittel und worin unterscheidet sie sich als solches von der Sprache?

.....

.....

.....

.....

3.) Welcher organischer Vorgang erfolgt durch geeignete Musik, der zum Abklingen von Angstzuständen führt?

.....

.....

.....

4.) Nenne zwei mögliche Ursachen für die Entstehung von Demenz!

.....

.....

5.) Was haben Wiegenlieder in aller Welt gemeinsam?

.....

.....

6.) Wie sollte man nach Meinung des Dirigenten Herbert von Karajan Musik aufnehmen?

.....

7.) Warum ist eine eigene Musikpsychologie entstanden?

.....

.....

.....

.....

Komponente 7: Der gute Ton und die guten Töne

Der gute Ton hat etwas mit dem Verhalten, mit dem Benehmen zu tun, mit dem Benehmen des Menschen und mit seinem Gespür für Edles, auch besonders mit dem, was und wie ein Mensch redet. Da ist eine Eigenschaft der Musik zum Ausgangspunkt einer Redewendung geworden. Musik ist geordnet und wohlklingend. Zumindest sollte Wohlklang ein Ziel musikalischer Darbietung sein.

Der gute Ton ist also der passende Ton. Normalerweise spricht man nicht dauernd in der gleichen Tonlage. Ja, manchmal, unter ganz bestimmten Regeln, gibt es das schon. In der Alltagssprache findet sich das jedoch nicht, außer dass sich jemand damit einen Spaß macht. Die Tonlage wird beim Sprechen ständig verändert. Der Tonlagenwechsel macht die Sprache lebendig, und außerdem kann man damit auch mancherlei ausdrücken. Die Musik der Sprache wendet jeder an. Töne erweitern die Bedeutung der Worte. Es gibt sogar Sprachen, in denen verschiedene Töne für die Bedeutung von Wörtern so wichtig sind, dass man von „Tonsprachen“ redet. Verschiedene Tonhöhen eines Wortes ändern seine Bedeutung. Chinesisch ist zum Beispiel eine solche Sprache und deshalb ein guter Anfang von späterem Musizieren. Man braucht sich also nicht zu wundern, dass in China Musik sehr beliebt ist. Musik hat in China eine lange Geschichte, die bis zu 3000 Jahre zurückreicht. Altchinesische Philosophie sah in der Musik ein Instrument, um sittliche Vollkommenheit zu erreichen und menschliche Leidenschaften zu zügeln.

Der Ton macht die Musik – heißt es. Auch damit setzt man voraus, dass jeder Mensch musikalisch ist. Es gehört zum Mensch-Sein.

Dieser Kurs ist eine Entdeckungsreise. Diese Entdeckungen fangen damit an, dass du Töne in deinem eigenen Sprechen und im Sprechen der Menschen, die dich umgeben, wahrnimmst. Fang einfach damit an, darauf ganz bewusst zu achten! Probier aus, was du beim Sprechen mit verschiedenen Tönen alles machen und ausdrücken kannst. Versuche, durch deine Tonhöhen und deine Sprechmelodie unterschiedliche Gefühle und Stimmungen auszudrücken, wie zum Beispiel: Freude, Gleichgültigkeit, Müdigkeit, Unentschlossenheit, Verliebtheit, Wut usw. usw. Wenn man das Zeichnen von Gesichtern lernt, lernt man auch, durch die Gesichtszüge verschiedene Gemütsstimmungen und Gefühle darzustellen.

Neben den Begriffsinhalten der Wörter übt die Tongebung in der gesprochenen Sprache sinngebende Funktionen aus. Tonveränderungen sind ein ergänzendes Kommunikationsmittel und eine Vorstufe von Musik.

Die Skala von Tönen Klängen, die dir beim Sprechen zur Verfügung stehen, sind ebenfalls zu solchen Ausdrucksmittel: Tonhöhe, Tonstärke, Klangfarbe, Tonfolge ... Deine Stimmbänder sind das Vorbild für jedes Musikinstrument. Die menschliche Stimme ist das erste Musikinstrument des Menschen. Tiere waren mit der Musik sogar noch etwas früher dran. Richtig übersichtlich wird es aber erst, wenn du ein Blatt Papier nimmst und anfängst, die Tonhöhen der Wörter und Silben in einem Satz aufzuschreiben. Es muss ja kein langer Satz sein – damit es nicht zu kompliziert wird.

Sicher hast auch du ein gutes Empfinden dafür, ob du freundlich, wohlwollend, einladend angesprochen wirst oder barsch, feindselig, zurückweisend. Gewiss, vieles machen die Wörter aus, die gebraucht werden, doch ebenso ist der auch der Ton entscheidend,

wie es verstanden und empfunden wird. Mit dem Ton – oder genauer gesagt: mit den Tonverhältnissen der Worte zueinander kann Verschiedenes unter dem Gebrauch derselben Wörter ausgedrückt werden.

An dieser Stelle möchte ich auf den bemerkenswerten Unterschied zwischen Genuss und Erbauung eingehen. Es ist wichtig, diesen Unterschied erkennen zu können. Beides kann sowohl durch Sprache als auch durch Musik vermittelt werden. Doch wie können wir uns die Verschiedenheit der beiden Erfahrungen, die mit diesen Begriffen benannt werden, veranschaulichen?

Während der Begriff "Genuss" unmittelbar Gedanken an wohlschmeckende Speisen oder Getränke, auch an sogenannte Genussmittel weckt, bringen wir "Erbauung" in keiner Weise hiermit in Verbindung. Viele genießen ein Glas Wein oder irgend einen Leckerbissen, auch ein erfrischendes Getränk nach einem langen Marsch. Ein Genuss ist jedoch auf die Zeitdauer des Umstandes oder des Vollzugs beschränkt, der ihn uns vermittelt. Der Genuss meint primär eine bestimmte körperliche Erfahrung in Verbindung mit einer Sinnesbefriedigung, einer Befriedigung des Schmeckens, Riechens, Sehens, Hörens, Fühlens. Bei einer Erbauung steht nicht die Sinneswahrnehmung im Mittelpunkt, sondern der Inhalt dessen, was durch einen oder mehrere Sinne dem Bewusstsein vermittelt wird. Die Erbauung ist ein nachhaltiger Vorgang, der sich in der Seele und im Geist des Menschen ereignet. Daraus ergibt sich eine Prüfungsfrage an den Genuss. Ist er im einzelnen Fall fähig, Erbauung zu bewirken? Er kann der Erbauung vorausgehen und zu ihr führen, er kann aber auch in der körperlichen Gegenwartserfahrung stecken bleiben, weil ihm entweder von vornherein die Erbauungsfähigkeit fehlt oder weil der Genießende bewusst oder unbewusst den Weg zu seiner Erbauung verschließt.

Eine Erbauung ist ein nachhaltiges Erlebnis, das eine Erkenntnis beinhaltet. Es kann eine Erkenntnis über Zusammenhänge des Seienden, über die Größe oder Geringfügigkeit der Bedeutung eines Umstandes, über die Wahrnehmungsfähigkeit des Schönen – also eine ästhetische Erkenntnis –, oder die Erkenntnis eines beständigen Sinnes vergänglichem Leben, einer transmateriellen Wirklichkeit, der spontanen, unmittelbaren Einsicht sein; immer ist sie ein Bestandteil eines unverlierbaren geistigen Wachstums, Bauteil eines geistigen Gebäudes als transzendenter Aufenthaltsort des betreffenden Menschen.

Der Genuss ist eine als besonders angenehm empfundene existenzielle Erfahrung und wird deshalb im Gedächtnis besonders tief verankert. Unangenehme Erfahrungen hingegen werden in der Regel durch einen angeborenen psychischen Verarbeitungsvorgang zum Schutz des Befindens in einer Art psychischen Selbstheilung entkräftet, es sei denn, dass sie ins Unbewusste verdrängt werden und von dort aus Beschwerden wie beispielsweise eine Neurose oder psychosomatische Beschwerden verursachen. Angenehme Erlebnisse werden nicht verdrängt. Vielmehr versucht man ganz bewusst, sie in Erinnerung zu behalten. Das kennen wir alle. Wir legen Sammlungen von Fotos an, Bewahren Gegenstände von uns lieben Menschen auf, reden über schöne Erlebnisse. An Unangenehmes wollen wir nicht erinnert werden.

Wir haben schon erwähnt, dass die musikalische Erinnerung bei Demenzkranken leichter als fast alle anderen Erinnerungen geweckt werden können. Das ist der Ansatz der Musiktherapie bei Vorliegen einer Demenzerkrankung. Doch wenn die Erbauung, wie wir sie in ihrer Wirkung beschrieben haben, dazu gekommen ist, greift die Erinnerungsfä-

higkeit auf elementare Inhalte der am tiefsten eingepägten und verwurzelten Erkenntnisse zurück. Es handelt sich dabei um Erkenntnisse, aus der Wahrnehmung höchster Komplexität hervorgehen, die durch die Beziehung von Tönen zueinander hergestellt werden kann. Das finden wir in den von Johann Sebastian Bach komponierten drei-, vier- und fünfstimmigen Fugen. Ihnen vorangestellt ist ein vorbereitendes Stück, Präludium, also Vorspiel genannt, selbst schon kunstvoll und ansprechend gestaltet, doch hinührend auf etwas Größeres, Erstaunliches, das uns Rätsel aufgibt, wie ein Mensch so etwas schaffen konnte.

Doch damit haben wir weit vorausgegriffen, denn sich mit dieser Thematik zu beschäftigen, braucht einen Anmarschweg, den wir erst durch einige Module hindurch bewältigen müssen. Hier ist es vorerst nur im Zusammenhang mit einem angenehmen Musik-erlebnis verbunden.

In der zweiten Hälfte des neunzehnten Jahrhunderts bahnte sich in der Musikgeschichte Europas eine merkwürdige Entwicklung an. Man bewegte sich zunehmend weg von den bisher beachteten Regeln für das, was als Wohlklang empfunden worden war. Veranlasst durch ein für damals neues Menschenbild, nach dem psychische Empfindungen zum größten Teil oder sogar vollständig von der Umwelt bestimmt seien, in der ein Mensch aufwächst, kam man auf den Gedanken, dass es nur auf Hörgewohnheiten zurückzuführen sei, wenn der Zusammenklang bestimmter Töne als wohlklingend oder missklingend empfunden wird. Daraufhin begannen Komponisten, auf eine Unterscheidung zwischen Wohlklang (Konsonanz) und Missklang (Dissonanz) keine Rücksicht mehr zu nehmen.

So wollte man der Hörerschaft von Musik im Laufe der Zeit und durch Umgewöhnung zu einem neuen Empfinden von Zusammenklang von Tönen verhelfen. Man könnte das als ein Experiment ansehen, als eine Erprobung der dieser neuen Kompositionsweise zugrunde liegenden Idee. Den guten Ton im Umgang mit den Tönen, wie er über Jahrhunderte gepflegt wurde, verließ man in der Kompositionskunst also. Auffallend dabei war eine gewisse Ähnlichkeit mit der Entwicklung der Malerei, die zur abstrakten Kunst führte.

Der Versuch, den Musikhörern die Unterscheidung zwischen Wohlklang und Missklang abzugewöhnen, ist bei der großen Mehrheit erfolglos geblieben.

Von da an teilte sich das kompositorische Schaffen in zwei Strömungen: die neue, experimentelle Richtung, bei der sogenannte atonale Kompositionen geschaffen wurden (was im Verlauf dieses Kurses an anderer Stelle noch ausführlicher dargestellt wird), und diejenige, bei der weiterhin an alten Regeln festgehalten, also weiterhin zwischen Konsonanzen und Dissonanzen unterschieden wurde. So entstand zudem eine zusätzliche Unterscheidung, nämlich die in sogenannte ernste Musik (E-Musik) und Unterhaltungsmusik (U-Musik). Die "E-Musik" wird zuweilen auch "Kunstmusik" genannt, und zwar im Gegensatz zur "Trivialmusik", wie die "U-Musik" gelegentlich auch unschön bezeichnet wird. Ob diese Unterscheidung allerdings besonders sinnvoll ist, darf bezweifelt werden. Soll etwa grundsätzlich atonale Musik als "Kunst" gelten, zeitgenössische Musik in tonalen Tonräumen hingegen nur als plattgeistige "Kleinkunst"? Es gibt wohl keinen musiktheoretischen Grund, tonale Musik, die nach dem Aufkommen von

atonaler Musik geschrieben wurde, grundsätzlich abzuwerten, jedoch sehr wohl Gründe, dieses musikgeschichtliche Phänomen im Zusammenhang mit parallel verlaufenden Geistesströmungen kritisch zu hinterfragen.

Mein Klavierlehrer, den ich als Jugendlicher hatte, schuf etliche atonale Kompositionen auf durchaus hohem künstlerischen Niveau; doch manches Mal – wie sein Sohn mir später erzählte – kamen ihm auch Zweifel, ob die atonale Grundlage kompositorischen Schaffens wirklich der richtige Weg sei. Immerhin hat nach über hundert Jahren Pflege dieser experimentellen Kompositionsweise sie eine verhältnismäßig nur geringe Hörerschaft gewonnen, von der sogar ein guter Teil den Aufführungen nur aus gesellschaftlichen Gründen beiwohnt. Die große Mehrheit ist bei Musik nach den alten Regeln geblieben, seien es nun die Liebhaber von Barockmusik, klassischer Musik oder romantischer Musik oder die vielen begeisterten Hörer von Operettenmusik, Musicals, Rock- oder Pop-Musik. So "modern" und provokativ einiges davon dargeboten worden ist, besteht ihre Grundlage dennoch im herkömmliche Regelsystem der Harmonielehre. Das wird in weiteren Modulen viel Raum finden und ausführlich behandelt. Das atonale Experiment ist mehr oder weniger offensichtlich gescheitert. Es hat nie breiten Zuspruch gefunden und wird das voraussichtlich auch nie.

Wie wäre es, wenn du in deinem Umfeld eine statistische Erhebung über musikalische Vorlieben durchführtest? Wenn du quer durch allerlei Menschen etwa siebzig Personen befragst, kannst du daraus schon relativ brauchbare Ergebnisse gewinnen.

Schreibe hier kreativ in eigenen Worten über den Inhalt von Komponente 7

Fragen und Aufgaben zur Komponente 7:

1.) Was versteht man unter einer Tonsprache? (Zwei Antworten möglich)

.....
.....

2.) Warum kann man Musikalität eine Grundeigenschaft des Menschen nennen?

.....
.....
.....

3.) Was ist bei der modernen Musik anders als bei der früheren?

.....
.....

4.) Was hat moderne Unterhaltungsmusik mit "alter" Musik gemeinsam?

.....
.....

5.) Was ist der Unterschied zwischen Genuss und Erbauung?

.....
.....
.....

Komponente 8: Die Musik der Sprache

Unbewusste Ton-Wahrnehmungen analysieren:

Wenn ein kleines Kind sprechen lernt, strengt es sich nicht besonders an. Das Erlernen einer Muttersprache ist für das Kind keine mühsame Tätigkeit, die es gerne vermeiden würde. Es macht dem Kind vielmehr Freude, Wörter nachsprechen zu können, Dinge benennen zu können und seine Gedanken und Gefühle anderen mitteilen zu können. Es nimmt wahr, dass das Erlernen einer Sprache etwas Faszinierendes ist, weil es ganz und gar dem innersten Wesen des Menschen entspricht.

So lernt das Kind auch mühelos verschiedene, abwechselnde Tonhöhen beim Sprechen kennen und verinnerlicht das, wobei es schwer auseinander gehalten werden kann, was dabei tatsächlich erlernt ist und was hingegen als Anlage in Sinne eines Bestandteils des menschlichen Wesens bereits vorhanden ist. Das Gehirn von Kindern hat für das Erlernen von Sprachen eine besondere, erstaunliche Eigenschaft, die später, in der Zeit der Pubertät und Reifung, zunehmend schwindet. Ein Wissenschaftler verglich diese Eigenschaft einmal mit einem Schlüssel, den man in jedes Schloss einführen kann und der sich dort dem Inneren des Schlosses so genau anpasst, dass er dieses Schloss problemlos öffnen kann. Von einem solchen Schlüssel können Einschleichdiebe, Spione, Leute, die oft ihre Schlüssel verlegen usw. nur träumen.

Das Gehirn des Kindes hat also einen grammatischen Universalschlüssel für alle Sprachen der Welt. Es kann jede Sprache intuitiv grammatisch aufschlüsseln, wodurch das Kind einen Sinnzusammenhang der gesprochenen Laute und Wörter herstellen kann. Das müssen wir berücksichtigen und verstehen, wenn wir den Bezug des Menschen zu Tönen und dann in weiterer Folge zur Musik erklären wollen. Diese Erkenntnis begründet auch die Aussage, dass Musikalität zu den Grundeigenschaften des Menschen gehört. Wir beschäftigen uns in diesem Kurs mithin nicht nur mit einer Liebhaberei oder besonderen Fähigkeit einzelner, sondern mit dem Menschsein schlechthin.

Sich angeborene Fähigkeiten bewusst zu machen, ist eine Voraussetzung, sie durch ihren konstruktiven Einsatz ausbauen und verbessern zu können.

Wir haben vielerlei Fähigkeiten, über die wir wenig oder gar nicht nachdenken, weil sie bei Bedarf reflexartig abgerufen werden. Sie sind zwar nicht bei jedem menschlichen Wesen gleich stark vorhanden, doch das hängt auch davon ab, inwieweit diese Fähigkeiten gefördert werden – durch die Eltern, durch Schulen, durch eigene Aktivitäten der betreffenden Kinder und Jugendlichen, durch das allgemeine Bildungsangebot, durch eigenverantwortliches Verhalten erwachsener Menschen.

Die bekannteste und am weitesten verbreitete Methode, um kleine Kinder mit Musik zu beeinflussen, sind die schon erwähnten Wiegenlieder. Sie haben weltweit das gleiche Gepräge und wirken weltweit in gleicher Weise. Ihre Wirkung ist unbestritten, wenn sie auch nicht gerade bei jeder Gelegenheit auftritt. Es kann ja im jeweiligen Fall noch Ursachen für andere, gegenteilige Wirkungen geben, wie beispielsweise Bauchschmerzen.

Was das Hören betrifft, wollen wir also zunächst unser Bewusstsein mit verschiedenen Tönen bereichern, die wir im Alltag oft vernehmen und die uns trotzdem nicht auffallen, vor allem nicht bei uns selbst. Die Gestaltung dieser Töne verarbeiten wir intuitiv im Rahmen unseres Sprachgefühls. Viele von den Teilnehmern an diesem Kurs haben in Musik Grundkenntnisse aus der Schule und müssen daher nicht ganz von vorne anfangen. Dennoch ist es für alle sinnvoll, zunächst einmal sich mit den Melodien der Sprache zu beschäftigen. Diese Melodik ist uns so selbstverständlich und zu einer Gewohnheit geworden, dass sie uns bei uns selbst kaum noch auffällt. Bei anderen allerdings nehmen wir sie sehr gut wahr, jedoch in erster Linie emotional, nicht physikalisch, wie das ein Frequenzmessgerät tut.

Wir können die Tonhöhen unseres Sprechens heute bequem mit einer App auf dem Smartphone grafisch erkennen. Besser aber für die Ausbildung und Optimierung unserer eigenen Fähigkeiten ist es, wenn wir selbst tun, was sonst das Gerät macht. Beim Erlernen einer fremden Sprache müssen wir auch selbst die entsprechenden Tonhöhen bewusst beachten, wenn wir erwachsen sind und der Sprach-Universalschlüssel uns nicht mehr zur Verfügung steht. Da geht es auch darum, welche Silbe betont wird, wie man mit wechselnden Tonhöhen eine Frage, einen Befehl usw. erkennbar macht.

Also greifen wir uns einen unlinierten, blanken Schreibblock in einem handlichen Format – am besten A5 – und einen Bleistift, am besten einen Druckbleistift mit mittelharter Mine, und ziehen im Abstand von 0,5 bis 1 cm drei Linien untereinander quer über das Papier. Die mittlere Linie kennzeichnet die mittleren Tonhöhen des Sprechers, also deine spezielle Tonhöhe, die entsteht, wenn du entspannt deine Stimme ertönen lässt, etwa mit einem langen „Laaaaa...“, so dass du sowohl tiefere als auch höhere Töne hervorbringen kannst. Die beiden anderen Linien geben jeweils den Durchschnitt höherer und tieferer Tonlagen an.

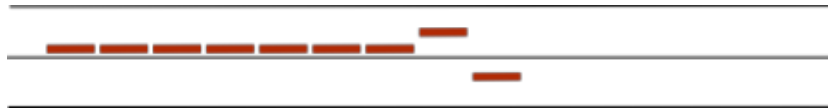
Jetzt hören wir uns einen sehr kurzen Satz an – entweder von uns selbst gesprochen oder von jemandem anderen – und achten dabei auf die Tonhöhen. Wir werden dabei verschiedene Tonhöhen entdecken. Diese Tongebung der Sprechsilben nennt man Intonation.

Außerdem werden wir bemerken, dass eine bestimmte Silbe besonders betont wird. Für jede Silbe ziehen wir je nach ihrer Tonhöhe einen kurzen Strich in den grafischen Tonraum, und auf die besonders betonte Silbe setzen wir einen kleinen Schrägstrich in Richtung rechts oben, einen sogenannten Akzent.

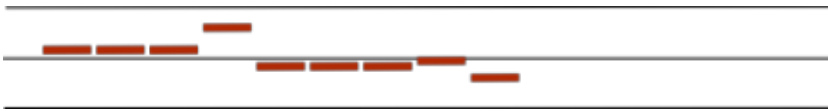
Nehmen wir nun den Satz: „Ich esse gerne Schokolade.“ Unsere Aufzeichnung schaut dann beispielsweise so aus (jeder rote Strich stellt eine Silbe dar):



Doch mit der Änderung bestimmter Tonhöhen und der besonders betonten Silbe ändert sich auch die Bedeutung des Satzes, wobei eine Betonung in der Regel durch eine Tonerhöhung ausgedrückt wird. Diese Änderung lässt den Satz als Antwort auf eine bestimmte Frage erscheinen. Es wären mehrere Fragen möglich, wie etwa: „Was isst du gerne?“ Die Antwort wird dann in Tönen wahrscheinlich folgendermaßen aussehen:



Diese Frage entspricht dem oben eingezeichneten Akzent und den notierten Tonhöhen. Versetzen wir aber den Akzent auf die erste Silbe von „gerne“, so ergibt der Satz eine Antwort auf die Frage: „Magst du eigentlich Schokolade?“ oder die Aussage: „Du magst doch keine Schokolade.“



Wir merken, dass im Antwortsatz auch die Tonhöhen nicht genau gleich angeordnet sind wie im ersten Fall. Die Frage: „Wer von euch isst gerne Schokolade?“ lässt die Antwort wieder anders ertönen.



Bei Tonsprachen, in denen die Bedeutung von Begriffen sich durch Tonhöhengebung ändert – wie zum Beispiel im Mandarin-Chinesischen, wird das noch erheblich komplexer. Doch für alle Sprachen gilt: Niemand muss beim Reden in seiner Muttersprache darüber nachdenken, wie er die Tonhöhen und die Betonungen setzt. Dafür sorgt das feine Tongefühl, das sich beim Sprechen selbsttätig Ausdruck verschafft. Es ist ein wichtiger Teilbereich des Wunders der Sprache. Die Sprache der Musik scheint aber noch tiefer in uns verwurzelt zu sein als unsere Muttersprache. Sie ist wohl in einem Urempfinden verborgen, das wir genetisch empfangen haben und so auch weitergeben. **Das Wunder der Musik!**

Deine Tongebungs-Forschung

Vor mehreren Jahrzehnten lernte ich an einer österreichischen Universität eine Zeit lang Russisch. Unter den Teilnehmern am Unterricht befand sich eine Studentin aus Deutschland, die Schwierigkeiten damit hatte, die richtigen Tonhöhen in russischen Fragesätzen zu setzen. Russische Fragesätze weisen eine andere Tongebung auf als deutsche. Die deutsche Studentin rutschte bei russischen Fragesätzen am Satzende immer wieder in die deutsche Intonation. Was ein Mensch sich in seinen Prägungsphasen beim Erlernen einer Sprache verinnerlicht hat, kann er später, nach diesen Phasen, nicht so leicht durch eine neu erworbene Gewohnheit übergehen. Es ist dann auch kaum noch möglich, eine Fremdsprache völlig akzentfrei zu erlernen. Oft ist am Akzent dann auch die Muttersprache zu erkennen, auch wenn die Fremdsprache sehr gründlich gelernt wurde und sehr geläufig beherrscht wird. Die Ton- und Klanggebungsmöglichkeiten der Stimme sind enorm und überaus vielfältig. Auch innerhalb einer einzigen Sprache erkennt man an den Lautbildungen beim Sprechen unter Muttersprachlern einigermaßen, wo die betreffende Person aufgewachsen ist. Das ist auch ein Gebiet, auf dem man sein Gehör schulen und auf Feinheiten der Lautgebung zu achten lernen kann.

Das Drei-Linien-Tonhöhen-System, wie in dieser Komponente vorgestellt, bietet eine gute Grundlage für die Vorstellungskraft, sich Aufzeichnungen von Tönen, sogenannte Noten, jederzeit vergegenwärtigen zu können. Bestimmte Bilder werden so in der Erinnerungsvorstellung mit Tönen verbunden, Sehen und Hören zu einer einheitlichen Vorstellung verbunden. Was in der Vorstellung zu Bildern zusammengestellt wird, kann dann auch wieder niedergeschrieben werden.

Über Wolfgang Amadeus Mozart ist berichtet worden, er habe in der Sixtinischen Kapelle zu Rom ein Musikstück gehört, das er dann aus dem Gedächtnis niedergeschrieben habe. Das ist nicht die einzige Geschichte über einen berühmten Komponisten oder Interpreten, die von einer enormen Gedächtnisleistung und Vorstellungskraft berichtet. Sowohl das Gedächtnis als auch die Vorstellungskraft sind Fähigkeiten, die geübt und verbessert werden können.

Mit den Aufzeichnungen von Tonhöhen beim Sprechen kannst du einen leichten und trotzdem guten Anfang mit einem solchen Training machen. Schau dir die vier Aufzeichnungen über den Schokoladensatz noch einmal an und präge sie dir ein. Lege sie dann weg und stelle sie dir in Gedanken vor. Kannst du sie aus deiner Erinnerung und Vorstellungskraft aufzeichnen? Probiere es einfach, und das gleiche mit den anderen drei Aufzeichnungen. Wieviele kannst du dir merken und wieder aus dem Gedächtnis aufschreiben?

Das ist eine wichtige Einstiegsübung, die du gar nicht oft genug machen kannst. Doch lege dir auch neue Beispiele an. Du kannst dir zu diesem Zweck einen Film ansehen, in dem eher nur kurze Sätze gesprochen werden, und für solche Sätze weitere Tonhöhenaufzeichnungen in diesem Rahmen anlegen. Eine andere Möglichkeit ist es, bei der täglichen Begegnung mit Menschen genau hinzuhören und dann die Tonhöhen ihrer Sprechsilben zu notieren. Das ist der erste Teil dieser Übung, und das Einprägen ist der zweite. Unter die Silbenstriche den Text zu schreiben, ist sicher auch sinnvoll, allerdings auch eine wirkungsvolle Merkhilfe für die Silbentöne. Ein härteres Training ist es allerdings, wenn du den Text beim Einprägen der Tonhöhenstriche abdeckst.

Durch Musikausübung das Bildgedächtnis mit dem Tongedächtnis, die bildliche Vorstellung mit der akustischen Vorstellung zu verknüpfen, stellt in deinem Gehirn neue, leistungsfähige Neuronenverbindungen her.

Vergiss nicht, diese Übungen nach dieser Komponente des öfteren weiter zu praktizieren. Das kommt dir zugute. In der nächsten Komponente wirst du dann für das Durchhalten mit einigen akustischen Beispielen für ganz ursprünglichen Gesang belohnt, wohl der ältesten einer gesangsartigen Anwendung der menschlichen Stimme.

Fragen und Aufgaben zur Komponente 8:

1.) Was kann durch das Wechseln von Tonhöhen beim Sprechen ausgedrückt werden?
(Drei Antworten)

.....
.....
.....

2.) Warum spricht man Sprachen, die man nicht schon als Kind erlernt hat, mit einem Akzent seiner Muttersprache?

.....
.....
.....

3.) Worauf weist die Tatsache hin, dass Wiegenlieder in aller Welt sich im Verlauf der Töne ähnlich sind?

.....
.....

4.) Welche Eigenschaft gesprochener Sprachen beachten wir beim Sprechen am wenigsten und warum?

.....
.....

5.) Wie kann man lernen, die bildliche und die akustische Vorstellungskraft miteinander zu verknüpfen?

.....
.....

6.) Wie kannst du dein Hörbewusstsein erweitern?

.....
.....

7.) Suche dir drei oder vier geeignete kurze Sätze, zeichne die Tonhöhen der Silben in das Drei-Linien-System und verändere die Bedeutung des Satzes mindestens zweimal durch jeweilige Veränderung der Tonhöhen und Akzente!

Komponente 9: Vom Rufen zum Singen

Bis hierher haben wir uns einige Gedanken darüber gemacht, in welcher Beziehung Musik zur Sprache steht, und haben entdeckt, dass Musik nicht etwas grundsätzlich anderes ist als Sprache. Musikalischer Ausdruck ist nicht ein Gegenstück zur Sprache, sondern erstens entspringt er aus ihr und zweitens ergänzt er sie. Es ist nicht so, dass sie irgendwann einmal in grauer Vorgeschichte aus Sprachen heraus entstanden und dann von Generation von Generation wie eine Erfindung weitergegeben worden sei. Umgekehrt kann auch nicht nachgewiesen werden, dass Musik oder einfach nur Singen ein noch älteres Kommunikationsmittel als die Sprache sei und Sprachen sich erst nach und nach aus Kommunikation mit verschiedenen Tonhöhen der menschlichen Stimme entstanden sei. Das sind eher Spekulationen und Gedankenspiele, die nicht auf geschichtlichen Quellen beruhen. Damit können wir keine verlässlichen Erkenntnisse gewinnen.

Wenn kleine Kinder ihre Muttersprache lernen, können wir allerdings beobachten, dass ihre Stimme bereits über eine Skala von verschiedenen hohen Tönen verfügt. Es bleibt niemandem verborgen, wie offensichtlich Babys sich über ihre Fähigkeit freuen, Laute in verschiedenen Tonhöhen zu erzeugen. Finden wir in der Tierwelt nicht etwas Ähnliches? Zumindest schließen wir darauf, dass bei vielen Tierarten die Laute, die sie von sich geben, etwas mit ihrem Gefühlsleben zu tun haben.

Überlegen wir uns einmal, was mit „singen“ überhaupt gemeint sein könnte. Warum werden Singvögel nach dem „Singen“ benannt? Man will mit dieser Einteilung ja offensichtlich sagen, dass diese Vogelarten singen können. Sie kennen keine Musiknoten, komponieren keine Musikstücke und unterscheiden nicht zwischen richtigen und falschen Tönen. Trotzdem singen sie und rufen bei Menschen nicht selten romantische Empfindungen hervor. Ihre Wirkung auf den Menschen ist ähnlich wie die der Blumen.

Körperliche Bewegung führt zur Ausschüttung von sogenannten Glückshormonen, und Musik beruhigt den "Angstauslöserknopf" im Gehirn. Deshalb lassen sich Bewegung und Musik konstruktiv miteinander verbinden.

Physikalisch gesehen ist der Gesang der verschiedensten Singvögel ein hörbarer Teil der Natur; poetisch aber könnte man ihn "akustische Blumen" nennen. Irgendwie hat auch die Sprache einen Zusammenhang zwischen den hörbaren und sichtbaren Erscheinungen hergestellt, indem die Bezeichnung „Ton“ auch auf Farben übertragen wird. Wieviele Farbtöne mag es geben?

Ebenso, wie es in der Natur keine falschen Farbtöne gibt, kennt sie auch keine falschen Töne, die vom Ohr wahrgenommen werden. „Falsche“ Töne gibt es nur nach menschlichen Regeln, indem festgesetzt wird, welche Töne in welchem Zusammenhang gebraucht werden dürfen und welche nicht. Ähnliches gilt auch für Farben. Es gibt gewisse Regeln, nach denen verschiedene Farben zueinander in Beziehung gebracht werden dürfen oder eben nicht. Diese Regeln sind ein Bestandteil dessen, was wir „Ästhetik“ nennen, die Lehre über das, was als „schön“ empfunden wird. Ein Wiener Psychiater unserer Tage redet gern davon, dass wir unsere Einstellung dem „Wahren, Guten und Schönen“ zuwenden sollen. Das erbaue den Menschen uns wirke aus psychotherapeuti-

scher Sicht heilsam. Wir haben keinen Grund, diese Aussage anzuzweifeln. Dieses Thema behandeln wir in der zehnten und letzten Komponente dieses Moduls.

Durch moderne Konsumgewohnheiten hat sich die ursprüngliche Beziehung des Menschen zu Musik und besonders zum Singen weithin verändert. Musik wird hauptsächlich aus Sendestationen oder Speichermedien gewonnen. Man hat seine Liebessängerinnen oder -sänger, seine bevorzugte Stilrichtung usw. Die Quelle der Musik ist aus dem Inneren des Menschen in eine äußere Verfügbarkeit umgesiedelt worden. So wurde Musik von seinem ursprünglichen Platz entfernt. Die Beziehung des modernen Menschen zur Musik besteht zwar noch, doch ist sie von äußeren Objekten abhängig geworden.

Ich hatte eine Urgroßmutter, die früh Witwe wurde und in ärmlichen Verhältnissen acht Kinder ihres verstorbenen Mannes groß zog. Sie ließ sich von nichts unterkriegen. Radio oder Musikspeicher gab es noch nicht. Musikereignissen beizuwohnen, beschränkte sich für sie auf gelegentlich im Freien stattfindende Blasmusik örtlicher Musikkapellen. Doch sie besaß eine Mundharmonika und machte durch sie ihre Gefühle hörbar, wann immer ihr danach zumute war. Eine solche Unmittelbarkeit in der Beziehung zur Musik war seit Jahrtausenden der Standard musikalischen Erlebens, vor allem durch den Gebrauch der eigenen Stimme.

Heute werden wir darüber nachdenken müssen, wie wir zu einer solchen Unmittelbarkeit zurück finden können; denn wir sind wohl schon seit einiger Zeit so weit, dass viele sich eingestehen müssen, durch den Verlust dieses unmittelbaren Ausdrucks etwas in sich selbst eingefroren zu haben. Eine neue Beziehung zur Musik zu finden, heißt deshalb heute für viele, eine neue Beziehung zu sich selbst zu finden. Gerade dieser Grundgedanke treibt die Musiktherapie im Einsatz gegen psychische Probleme voran.

Auch bei einer Musiktherapie braucht niemand vorher Instrumentalunterricht erhalten oder Notensysteme erlernt zu haben. Die Rückkehr zur Ursprünglichkeit setzt das in keiner Weise voraus. In diesem Sinn haben wir denselben Ausgangspunkt; nur schreiten wir dann im Laufe dieses Kurses weiter, legen einen viel weitem Weg zurück, als es eine von Therapeuten angewandte Behandlung mit Musik tut. Unser Ziel ist es, keinen Therapeuten irgend wann nötig zu haben. Solltest du zur Zeit in so schwieriger Lage sein, dass du eine therapeutische Begleitung brauchst, so solltest du sie in Anspruch nehmen, soweit das möglich ist. Wenn du aber daneben schon mit diesem Kurs angefangen hast, ist das auch richtig. Es ist ähnlich wie bei der Physiotherapie. Die soll auch zwischen den Therapieterminen zu Hause, ohne Therapeuten, durchgeführt und nach den Therapiestunden selbständig weiter praktiziert werden.

Fast alle Menschen sind so ausgerüstet, dass sie kein Hilfsmittel brauchen, um Musik wieder in sich selbst zu finden zu können. Es genügt das, womit bereits ein Baby ausgerüstet ist, nämlich die Stimme. Sie ist ein großartiges Musikinstrument, und wir haben es nicht käuflich erwerben müssen. Würdest du sie um irgend einen noch so hohen Geldbetrag hergeben? Wahrscheinlich wirst du sagen: Meine Stimme ist unveräußerlich; und das ist sie auch.

Für gar nicht so wenige Leute gibt es eine ansehnliche Hürde zu überwinden, einfach so – ohne äußeren Anlass, sondern aus ihnen selbst heraus – ihre Stimme frei und unbefangen erschallen zu lassen. Hast du das schon einmal gemacht, vielleicht irgendwo, wo du alleine warst? Setz dir das jetzt als Ziel und spring über die Hürde, falls du innerlich

noch nicht so frei bist. Es ist ganz gleich, ob es nur Laute sind oder Wörter, ob es melodios klingt oder nicht; es geht da nur um den freien, von außen unabhängigen Gebrauch der Stimme, laut und leise, mit aufrechtem Körper und gelockerter Seele. Vielleicht hilft dir dabei die Vorstellung, du seist ein Opersänger oder ein Rocksänger, ein Redner oder ein Verkäufer auf einem Markt, der seine Waren den Vorübergehenden anpreist. Schaffe dir in Gedanken eine Szene, an der du Spaß hast. Höre deine eigene Stimme!

Allgemein bekannt ist, dass man seine eigene Stimme anders hört, als andere Menschen sie hören. Für niemanden auf der ganzen Welt klingt deine Stimme so, wie du selbst sie hörst. Das ist ein Privileg jedes Menschen, dein persönlicher Eigenklang, der niemandem anderen zugänglich ist, eine Bekundung deiner unteilbaren Privatsphäre, ein Zeugnis der Menschenwürde und deiner Einmaligkeit. Dich gibt es nur einmal. Nie hat es jemanden gegeben wie dich, und nie wird es einen anderen oder eine andere – je nachdem – geben, der oder die wie du ist. Deine Stimme ist das Zeugnis deiner Einmaligkeit. Deshalb lass deine Stimme für deine eigene Wahrnehmung erklingen! Irgendwo draußen in der Natur, auf weiter Flur, im tiefen Wald oder auf Bergeshöhen!

Dort waren schon vor Tausenden von Jahren Stimmen zu hören. Laute Stimmen! Stimmen von Menschen, die für Viehherden verantwortlich waren. Sie mussten sich bei den Tieren Gehör verschaffen, mussten sie zusammenhalten, sie geschlossen von einem Platz zum anderen treiben, von einem Futtergelände in ein anderes. Sie mussten sich untereinander verständigen, sich koordinieren, mit ihrer Stimme oft beachtliche Entfernungen überwinden, und nicht nur das – sie mussten sich auch gegen den Chor ihrer Herden durchsetzen, die unbändig ihre Gefühle und Bedürfnisse akustisch kundtaten.

Das war Arbeit, kein Urlaub in einer Komfortzone. Harte Arbeit! Wenn der Alltag aber mühsam ist und nicht als besonders schön empfunden wird, regt das die Kreativität an, sich das Leben mit etwas zu verschönern, am leichtesten mit dem, was immer zur Verfügung steht. Das war quantitativ wenig, qualitativ jedoch viel. Sie fingen bald an, sich ihr Alltagsleben durch ihre Stimme zu verschönern, und wenn sie nichts sagen wollten oder nichts zu sagen hatten, sollte das kein Hindernis sein, sich hörbar zu machen, und zwar möglichst wohlklingend. So entstand wortloser Gesang aus den kräftigen Zurufen, die das Tagewerk verlangte.

Um das Jahr 1912 wurde von einem Schriftsteller die Figur „Tarzan“ erfunden, die es schaffte, bislang in gut hundert Filmtiteln zu erscheinen. Sein Dschungelruf war sein akustisches Erkennungszeichen und hat in Filmen immer wieder den ihm gebührenden Platz gefunden. Dieser Ruf musste naturgemäß frequenzstark und durchdringend sein. Tarzan steckte damit gleichsam sein mobiles Revier ab. Gewöhnlich weist dieser Ruf eine ganz bestimmte Eigenheit auf: Er vollzieht mehrmals einen Wechsel zwischen Bruststimme und Kopfstimme.

Nicht alle wissen, was mit diesen Bezeichnungen gemeint ist. Die Bruststimme wird beim normalen Sprechen gebraucht. Sie bedient sich des unteren, unterhalb der Kehle liegenden Resonanzraumes. Je höher jedoch die Töne werden, die man ansteuert, desto schwieriger wird es, sie unter Verwendung dieses großen Resonanzraumes hervorzu- bringen. Die Kehle hat jedoch die Möglichkeit, den unteren Resonanzraum so weit zu verschließen, dass er seine Funktion für die Stimme nicht mehr die voller Weise ausüben kann. Somit wird die Stimme nun von den oberen, viel kleineren Resonanzräumen, geprägt, und sowohl die Stellmuskulatur der Kehle als auch die Stimmbänder werden dadurch entlastet. Die Bänder schwingen dann nicht mehr in voller Länge, was das Erzeu-

gen höherer Töne erleichtert. So können Töne in einer Stimmlage produziert werden, die man „Falsett“ nennt.

Der Wechsel von Kopfstimme zu Bruststimme und umgekehrt kann schlagartig vollzogen werden – mit ein wenig Übung. Das gibt einen charakteristischen Effekt, der auch bei Tarzans Dschungelruf auftritt. Du kannst auf der dazugehörigen Präsentationsfolie einen solchen Ruf anhören, dazu auch weitere Beispiele, die zu dieser Thematik passen.

Dass wortloser Gesang mit oder auch ohne Stimmlagenwechsel aus Viehhütetätigkeit in freier Natur entstanden ist, kann man in ganz verschiedenen Ländern finden, nicht nur in den Alpenländern, wo das sogenannte Jodeln bekannt geworden ist. In Schweden gibt es die Kulning, in Norwegen die Kauking, in Lappland den Joik. In den USA gibt es jodelnde Cowboys, die sich durchaus mit alpinen Jodlern messen können. Nicht alles davon ist nur Unterhaltung, der samische Joik dient in erster Linie dazu, sich seelisch an ein Objekt der Natur anzunähern. Zum Jodeln nach einem Aufstieg in den Alpen, hoch auf einem Gipfel, kann man sich auch überlegen, inwieweit das Naturerlebnis bei einem solchen begeisterten Ausbruch der Stimme mitspielt. Das Erlebnis, einen Gipfel mit überwältigender Aussicht auf die umgebende Bergwelt erreicht zu haben, kann leicht zu einem entsprechenden Gefühlsausdruck führen, den ein hallendes Gebirgsjodeln sogar noch verstärkt. Hierbei kann man auch nicht von Unterhaltungsmusik reden wie bei einem Tiroler Abend für Touristen. Da ereignet sich vielmehr ebenfalls eine tiefe Begegnung der Seele mit der Natur, auch beeinflusst von sogenannten Glückshormonen, die durch die körperliche Anstrengung beim Aufstieg ausgeschüttet worden sind.

Eines ist in diesem Zusammenhang jedenfalls klar: die Verbindung von Bewegung mit einem musikalischen Gefühlsausdruck. Das sollten wir uns merken. Konsequenterweise bauen wir also in unseren Kurs auch Bewegung ein. Ich hatte einmal einen Klavierlehrer, der in manchen Unterrichtspausen das Schulhaus verließ und sich zu Fuß Bewegung verschaffte. Das war sehr vernünftig und für den Unterricht zweifelsohne konstruktiv. Die meisten Menschen in den Industrieländern müssen sich ganz bewusst Bewegung verschaffen. Die Versuchung ist groß, sich durch allerlei davon abhalten zu lassen. Bewegung hebt die Stimmung, und Musik – wenn es die geeignete ist – tut das auch. Beides ergänzt sich und verstärkt den Effekt.

Sportliche Bewegung macht es dir auch leichter, frei heraus deine Stimme zu betätigen, weil eine gute Stimmung auch ein besseres Selbstbewusstsein bewirkt. Umgekehrt trainierst du mit Stimmübungen und Singen die Atmung, deine Atemorgane, die Kapazität deiner Lunge und tust dir überhaupt etwas Gutes, falls du beim Singen nicht irgend etwas falsch machst. Deshalb solltest du dir mehrmals Dorotheas Video mit ihren Tipps ansehen, wie man es beim Singen vermeidet, seine Stimme oder Stimmorgane zu schädigen.

Diese Komponente abschließend, sei noch einmal eine ganz besondere Bedeutung des Gesanges hervorgehoben: das Singen als ein Akt der Annäherung an jemanden oder etwas, sei es an eine Person oder sei es an die Natur. Im weitesten Sinn könnte man diese Funktion als einen religiösen Aspekt betrachten. Gewiss, in sehr vielen Fällen bleibt es bei bloßem Musikgenuss, was wir hiermit keineswegs abwerten wollen. Er hat seinen berechtigten, sinnvollen, konstruktiven Platz im Leben, und dieser Kurs soll helfen, das eine wie das andere bewusst wahrzunehmen und konstruktiv einzusetzen.

Fragen, Übungen und Aufgaben zur Komponente 9:

1.) Warum ist der Unterschied zwischen Reden und Singen kleiner, als man gemeinhin denkt?

.....
.....

2.) Warum gibt es in der Natur keine „falschen“ Töne?

.....
.....
.....

3.) Inwiefern ist die Einstellung des Menschen zum Singen durch den Einsatz von Speicher- und Tontechnik verändert worden?

.....
.....
.....
.....

4.) Warum hörst du deine eigene Stimme anders, als sie von anderen gehört wird?

.....
.....

5.) Übung: Singe ein paar Töne mit deiner Bruststimme, anschließend ein paar mit deiner Kopfstimme!

6.) Übung: Wechsle schlagartig von der Kopfstimme in die Bruststimme und umgekehrt! (Höre den Dschungelruf Tarzans und die Jodelbeispiele auf der zugeordneten Präsentationsfolie!)

7.) Aufgabe: Höre dir (noch einmal) das Video mit den Tipps für das Singen an und schreibe die Tipps auf ein Notizblatt nieder!

8.) Aufgabe: Überlege dir, wo du in freier Natur alleine laut rufen oder singen kannst! Schreib in deinen Terminkalender, wann du dorthin gehen willst, und halte diesen Termin dann ein! Lass dort deine Stimme frei erklingen und notiere danach hier deine Erfahrung damit!

.....
.....
.....

Komponente10: Was ist schön?

Im letzten Teil dieses Moduls werden wir ein wenig philosophisch. Musik ist ein Teilgebiet der Kunst, und in der Kunst sind von jeher die gleichen Fragen aufgetaucht: Was ist schön? Muss Kunst schön sein? Was soll Kunst ausdrücken? Was ist überhaupt Kunst? ... usw. usw.

Ursprünglich verstand man unter Musik (griech. *mousiké*) alles, was zur geistigen Ausbildung geeignet ist. Wenn unter dieser Voraussetzung jemand sagte, dass er an Musik nicht interessiert sei, bedeutete das, dass er sich geistig nicht ausbilden lassen wollte. Vielleicht handelte es sich in einem solchen Fall um jemanden, der lieber ein „Gymnasium“ (griech. *gymnasion*) besuchte, denn das war eine Stätte zur körperlichen Ausbildung, um Kampftüchtigkeit zu erreichen. Dort übten und stählten die Schüler in nakedem Zustand ihren Körper für Wettkämpfe und Kriege. Hierfür war eine geistige Ausbildung weniger wichtig.

„Musik“ war also ein Begriff, der Kunst und Wissenschaft beinhaltete und zusammenfasste. Sogar heute noch fassen verschiedene Länder diese beiden Bereiche zusammen, und zwar verwaltungsmäßig in einem „Ministerium für Wissenschaft und Kunst“. Man könnte solche Ministerien zutreffenderweise „Philosophie ministerien“ nennen. Dass die Frage nach dem Wesen der Kunst eine philosophische Frage ist, wird kaum jemand bezweifeln. Doch vermutlich denken weit weniger Leute daran, dass dasselbe analog hierzu auch für die Wissenschaft gilt. Die Frage, was Wissenschaft sei, ist eine philosophische Frage.

Diese Frage ist nicht immer gleich beantwortet worden. Es wurde immer wieder über sie nachgedacht, und dabei wurden immer wieder neue Gedanken eingebracht. So kamen dem entsprechend auch verschiedene und neue Antworten auf. Abgesehen davon, werden auch Einzelwissenschaften, wie Physik, Biologie, Mathematik usw. auf der Grundlage bestimmter philosophischer Aussagen aufgebaut. Gerade bei den Naturwissenschaften denken wohl die wenigsten Menschen an diesen Sachverhalt.

Wir wärmen jetzt nicht frühere philosophische Erörterungen zur Frage, was Wissenschaft sei, auf, sondern greifen nur die seit ungefähr hundert Jahren mehr oder weniger übereinstimmend vertretene These in der Wissenschaftstheorie heraus, nach der Wissenschaft fehlbar ist. Diese weitestgehend angenommene Einsicht brachte konsequenter- und logischerweise die Forderung mit sich, dass eine wissenschaftliche Aussage falsifizierbar – also prinzipiell – widerlegbar sei. Damit sind also diejenigen, die nach wissenschaftlichen Beweisen verlangen, anachronistisch unterwegs und hinsichtlich heutigen wissenschaftlichen Argumentierens auf dem Holzweg. Der besondere Knackpunkt dabei ist eben die philosophische Grundlage.

Das trifft auch auf die Medizin und die Musik zu. Auch sie bleiben von philosophischen Fragen und Antworten nicht verschont. Das liegt im Wesen des Menschen und in dem der Sache selbst. Die Verbundenheit von Medizin und Kunst zeigt sich darin, dass die Medizin von jeher als Heilkunst verstanden und ein Diagnose- oder Behandlungsfehler als „Kunstfehler“ benannt worden ist. Immerhin finden wir hier auch einen inneren Zusammenhang, wenn „medizinische Wissenschaft“ im Sinne der aktuellen Erkenntnis verstanden wird, dass Wissenschaft fehlbar ist. So erweist sich die fehlerhafte medizinisch-wissenschaftliche Aussage deckungsgleich mit dem medizinischen Kunstfehler gemäß herkömmlicher Bedeutung.

Es bleibt dabei: Medizin ist eine Kunst, und Musik ist eine. Das hängt damit zusammen, dass jeder Mensch einmalig und unwiederholbar ist. Die Musiktherapie behandelt den Menschen mit Musik, und sie muss auf jeden einzelnen gemäß seinen unteilbaren Bedürfnissen eingehen. Ein Arzt sollte das auch tun. Der Künstler kommuniziert aus seinem Inneren mit dem Angesprochenen, aber er muss auch das Besondere seine Gegenübers wahrnehmen können, wenn er es wiedergeben oder auf es Einfluss nehmen will.

Normalerweise nehmen wir Medizin in Anspruch, weil wir gesund sein wollen, und von Kunst erwarten wir, dass sie uns gefällt, das heißt, dass wir sie schön finden. Es kann aber auch anders sein. Ein Mensch kann auch an etwas Gefallen finden, das ihm hässlich erscheint, und er kann auch Verhaltensweisen lieben, die seiner Gesundheit schaden. Darin zeigt sich eine Widersprüchlichkeit im psychischen Verlangen, etwas „gelehrter“ gesagt: eine psychische Desintegration.

Wir haben alle schon von sogenannten Autoimmunerkrankungen gehört. Dabei richtet sich das Immunsystem des Körpers gegen ihn selbst. Das sind Krankheiten, denen eine Widersprüchlichkeit auf organischem Gebiet innewohnt.

Körper und Psyche sind eng miteinander verbunden. Vorgänge im Körper machen sich auch in der Psyche bemerkbar und umgekehrt. Diesen Sachverhalt nennt man "Psychosomatik". Soma meint den Körper, den Leib. Aufgrund dieser engen Verbundenheit kann ein Mensch Süchten verfallen, die sich sowohl im Psychischen als auch im Somatischen festgefressen haben. Manche Süchte sind nur in der Psyche verankert und greifen nicht auffallend in das körperliche Geschehen ein, andere richten den Körper fortschreitend zugrunde. Wenn ein Mensch einer Sucht erlegen ist, befindet er sich in einem Zustand von Desintegration, und das ist im Grunde das Anti-Lebens-Prinzip; wir können auch sagen: das Prinzip des Todes.

Aus diesen Überlegungen geht hoffentlich hervor, dass die Frage nach dem, was schön ist, nicht übergangen werden sollte. Ja, sie ist sehr schwer zu beantworten, weil Schönheit empfunden und nicht durch verbale Mitteilung erkannt wird. Trotzdem bezeichnet der Begriff "schön" eine Lebensrealität. Es gibt Realitäten, die beschrieben und durch Worte erkannt werden können, und es gibt Wirklichkeiten, die nur sensitiv wahrgenommen werden, das heißt durch Empfindungen. Das muss man nicht näher erläutern, denn das ist jedem aus eigener Erfahrung bekannt.

Die Wahrnehmung von Kunst weckt Empfindungen, und die können angenehm, wohl-tuend, genussvoll, erbauend, inspirierend und ähnlich willkommener Art sein, allerdings auch gegenteilig wie etwa erschreckend, belastend, niederdrückend, abstoßend usw. Das gilt auch für die Musik und wird besonders bei der Filmmusik genutzt. Damit werden die Emotionen des Filmpublikums erheblich gesteigert. Wie wichtig die Musik für die Wirkung eines Films ist, zeigt sich im Einkommen erfolgreicher Filmmusik-Komponisten. Emotionen sind der Motor des Filmgeschäfts.

Wer in einen Spielfilm abtaucht, taucht zu einem großen Teil in seine Musik ab. Angesichts der Handlung des Films wird das dem Betrachter wenig bewusst. Er sieht die Handlung, hört die Sprechtexte, verfolgt das Geschehen, was ihn in hohem Ausmaß von der bewussten Wahrnehmung der Musik abhält. Die Filmmusik setzt zu einem guten Teil in seinem Unbewussten an und mobilisiert dort Emotionen, die zur Handlung passen, so dass der Filmkonsument von ihr so stark wie möglich gepackt wird. Im Film sind zur eigentlichen Musik auch noch Geräusche und Einzelklänge dazu gekommen.

Interessanterweise wird in Filmkritiken in der Regel nur wenig bis nichts über die Musik zum Film gesagt. Vermutlich werden auch die Kritiker beim beurteilenden Anschauen des Films unbewusst durch die Musik beeinflusst. Sie konzentrieren sich auf die Handlung, auf die schauspielerische Leistung, auf die Story, auf die Kameraführung, auf den Text, auf die Bildeigenschaften und was immer zur Charakteristik eines Films gehört. Eine Kritik über die Filmmusik würde das Publikum ohnehin nicht anwenden können, da sie erst recht nicht entsprechend auf die Musik achten. Musik gehört nicht zum Wesentlichen eines Films. Sie ist von ihm unabhängig, sie ist eine eigene Größe. Es gibt schon seit längerer Zeit erwerbliche Tonträger mit Filmmusik, Soundtrack-Tonaufzeichnungen. Wenn man die sich anhört, kann man sich kaum vorstellen, diese ganze Musik im Film gehört zu haben.

Unbewusst gehörter Musik, die dennoch wirksam ist, bedienen sich auch verschiedene Kaufhäuser, was vor etlichen Jahren vielleicht sogar noch häufiger vorkam als derzeit. Auch auf diesem Feld wird durch Musik eine bestimmte Einstimmung der Kunden auf ein den Umsatz förderndes Kaufverhalten angestrebt.

Schon im Altertum wurde Musik ihrer Wirkung nach in zwei Bereiche eingeteilt: in einen apollinischen und in einen dionysischen. Demnach wirkt apollinische Musik ausgleichend, harmonisierend, das Gleichgewicht im Menschen herstellend. Eine beispielhafte Erfahrung damit bildete die Wirkung eines Konzertes für Freunde „alter Musik“, womit Barockmusik gemeint ist, im Schloss Ambras bei Innsbruck. In der Konzertpause war die ausgeglichene und harmonische Stimmung der Zuhörerschaft auffallend spürbar. Auch die spätere Stilrichtung, die als „Wiener Klassik“ bekannt geworden ist, zielt auf Ausgeglichenheit und Harmonie ab, auf Selbstbezügung und maßvolles Verhalten. Genau das, nämlich diese Auswirkung, war die Entsprechung dessen, was für „schön“ gehalten wurde. Das Schöne und das Gute haben sich zur gegenseitigen Förderung zusammenschlossen und können nicht voneinander unabhängig sein.

Dem gegenüber wirkt dionysische Musik berauschend. Wer sich berauscht, gerät aus dem Gleichgewicht. Das ist das Gegenteil der apollinischen Wirkung und kippt in Leidenschaftlichkeit, Einseitigkeit, Übertreibung, Maßlosigkeit. So verschlingt die Emotion den Verstand und übernimmt das Ruder zu einer Irrfahrt.

Viel hilft uns diese Einteilung aber auch nicht, wenn wir wissen wollen, was „schön“ ist; denn etwas, das wir als „schön“ empfinden, kann uns eben auch aus dem Gleichgewicht bringen und in einen Gefühlsrausch versetzen, der uns die Kontrolle über uns selbst wegrißt. Seit langem haben sich gescheite Köpfe bemüht, eine Lehre über „das Schöne“ aufzustellen. In der Neuzeit nennt man diese Thematik „Ästhetik“. Letztlich wird man aber einfach von einem modulierfähigen Schönheitsempfinden auf Grundlage von Naturformen reden müssen. Wir sind Teil der Natur und können nicht einfach durch eigene Ideen aus ihr ausbrechen. Ideen können wir viele haben, doch nicht alle bewähren sich. Die Ordnungen der Natur sind stärker als unsere Ideen. Mit dem Goldenen Schnitt meinen wir ein Längenverhältnis zweier Strecken, die, aneinander angeschlossen, zur längeren Strecke dasselbe Verhältnis aufweisen, in der sich längere Strecke zur kürzeren befindet. Das empfinden wir als harmonisch. Für Töne bedeutet das, dass ihre Frequenzen in bestimmten Verhältnissen zueinander stehen; und wenn das der Fall ist, empfinden wir das als wohlklingend, wenn aber nicht, dann nicht – und wenn man sich noch so anstrengt, sich an andere Tonverhältnisse zu gewöhnen.

Fragen und Aufgaben zur Komponente 10:

1.) Was wurde im Altertum unter „mousiké“ verstanden?

.....
.....

2.) Was haben Kunst und Wissenschaft gemeinsam?

.....
.....
.....

3.) Welche Voraussetzung muss nach gegenwärtig herrschender Wissenschaftstheorie eine wissenschaftliche Aussage erfüllen?

.....

4.) Warum wirkt sich Musik auch körperlich aus?

.....
.....
.....

5.) Welche zwei Arten von Musik kann man ihrer Wirkung nach unterscheiden und welche Wirkungen sind das?

.....
.....
.....

6.) Woher könnte unser Empfinden für das, was uns „schön“ erscheint, stammen, und wodurch könnte es beeinflusst sein?

.....
.....
.....

7.) Was ist der Goldene Schnitt und in welcher Hinsicht kann seine Besonderheit auch auf den Zusammenklang von Tönen angewandt werden?

.....
.....
.....

Die ausgewogene Verbesserung und Betätigung deiner Fähigkeiten ist die Basis deiner Persönlichkeitsentwicklung und die beste Maßnahme, dem alterungsbedingten allgemeinen Abbau entgegen zu wirken.

Noch nicht ganz fertig

Wenn du das erste Modul bewältigt und auch alle Aufgaben der einzelnen Komponenten gelöst hast, ist das ein guter Start für das Weitere. Doch vorher gibt es noch zweierlei: zunächst eine wichtige Zwischenbemerkung über nachhaltige Aneignung von Kenntnissen und dann noch eine Reihe von Fragen und Aufgaben über das ganze Modul A.

Zwischenbemerkung:

Vielleicht gehörst du zu denen, die ab und zu ein Buch lesen, und weißt deshalb auch, dass es verschiedene Arten von Büchern gibt, die man auch auf verschiedene Weise liest oder lesen kann. Eine Geschichte oder einen Roman liest man in der Regel einfach vom Anfang bis zum Ende durch und genießt das. Manche Leute lesen zu Beginn auch gleich den Schluss, weil sie vorab schon wissen wollen, wie die Geschichte ausgeht. Für andere Bücher, die wichtige Kenntnisse vermitteln, genügt eine solche Leseweise nicht. Wenn du von einem solchen Buch wirklich längerfristig etwas haben möchtest, ist eine ausführlichere Vorgangsweise empfehlenswert:

- 1.) Blättere das Buch von vorne bis hinten gemächlich durch und überfliege dabei mit einem kurzen Blick alle Seiten.
- 2.) Lies daraufhin aufmerksam täglich zehn bis zwanzig Seiten, wobei du entweder mit einem Bleistift besonders wichtige Stellen kennzeichnest oder sie auf einem Notizblock oder in einem Heft notierst.
- 3.) Reproduziere nach dem Lesen in deinen Gedanken den Inhalt.
- 4.) Verarbeite am nächsten Tag, was du am Vortag gelesen hast, in Form einer Niederschrift in Stichwörtern und zusammenfassenden Sätzen. So legst du dir ein literarisches Tagebuch an, auf das du stets zurückgreifen und die den Inhalt des Buches in kurz gefasster Form in Erinnerung bringen kannst. Vergiss nicht, am Anfang der Niederschrift den Titel und den Autor des Buches anzugeben.

Mit dieser Art des Lesens musst du zwar mehr Zeit aufwenden als beim "Unterhaltungslesen", doch die Aneignung von Kenntnissen erfolgt so um ein Vielfaches gründlicher und umfangreicher. Deshalb ist diese Vorgangsweise auch beim Durcharbeiten der Texte dieses Kurses sinnvoll. Du führst dann also in diesem Zusammenhang zwei Tagebücher: das musikalische und das Texttagebuch.

So lange wir leben, müssen wir darauf achten, uns ganzheitlich im Gang zu halten. Was an uns nicht benützt wird, verkümmert mit der Zeit. Manche Fähigkeiten schwinden schneller als andere. Das ist zusätzlich zu beachten. Für alles aber ist das richtige Maß wichtig. Nur mit dem richtigen Maß kannst du die optimale Wirkung erzielen. Weise ist es, nach einem Gleichgewicht aller seiner Fähigkeiten zu suchen – und es zu finden.

Fragen, Aufgaben und Übungen zum Modul A

Die Fragen und Aufgaben zum gesamten Modul können sich gleichzeitig auf mehrere Komponenten beziehen. Nimm dir für jeden Punkt Zeit! Hier geht es nicht um einen Rekord. Es geht bei der Beantwortung oder Lösung auch nicht um "richtig" oder "falsch", sondern darum, dass du über den speziellen Punkt nachdenkst und deine eigene, individuelle Antwort oder Lösung findest. Der Kurs soll die Grundlage bilden, dein eigenes Denken zu beflügeln. Es kann auch vorkommen, dass eine Frage unbeantwortbar oder eine Aufgabe unlösbar ist. Dann kannst du z. B. einfach schreiben: "nicht beantwortbar" oder "nicht lösbar".

A 1) Welche Wirkungen übt Musik auf das Gehirn aus?

- a)
- b)
- c)

A 2) Woraus können Investitionen bestehen, und warum ist es besser, Investitionen zu tätigen als mehr Zeit und Güter als unbedingt notwendig zu verbrauchen?

.....
.....
.....

A 3) Notiere verschiedene Wirkungen, die Musik bei dir schon ausgelöst hat.

.....
.....

A 4) Das Gehirn steuert alle Lebensvorgänge deines Körpers. Wie und womit kannst du die Leistungsfähigkeit deiner Steuerzentrale optimieren und erhalten?

.....
.....

A 5) Woran kann man erkennen, welche Gedächtnisinhalte besonders gut eingepägt und auch am leichtesten hervorzuholen sind?

.....
.....

A 6) Nenne drei wesentliche, grundverschiedene Dinge, die vom Gehirn aufgenommen werden.

.....
.....

A 7) Schreibe fünf Musikstücke auf, bei denen du dich von Stress erholen kannst.

.....
.....

A 8) Mit welchen flankierenden Maßnahmen kannst du die Wirkung von Musik und dieses Kurses auf dich verstärken?

.....
.....

A 9) Was soll man eigentlich unter "musikalisch sein" verstehen ?

.....
.....

A 10) Warum fühlt man sich nach dem Singen meistens wohl?

.....
.....

A 11) Beim Singen kann man auch organisch etwas falsch machen und seine Stimmorgane gefährden. Worauf sollte man beim Singen achten?

.....
.....

A 12) Übe den plötzlichen Wechsel der Kopfstimme in die Bruststimme und umgekehrt.

A 13) Welche Übungen vor dem Singen sind nützlich für einen schonenden Umgang mit deinen Stimmorganen?

.....
.....

A 14) Was ist mit dem Mozart-Effekt gemeint?

.....
.....

A 15) Erkläre, was ein desintegriertes Verhalten ist, und nenne dazu zwei Beispiele!

.....
.....
.....

A 16) Was geschieht in deinem Gehirn, wenn du etwas lernst?

.....
.....

A 17) Schreibe die Titel von drei Liedern auf, deren Text du auswendig kannst.

.....
.....

A 18) Welches Musikinstrument hast du schon zu spielen gelernt oder welches würdest du gerne spielen können?

.....

A 19) Hast du in deinem Leben je eine unangenehme Erfahrung mit Musik gemacht? Wenn ja, schreibe diese Erfahrung hier nieder.

.....
.....

A 20) Worauf könntest du von nun an beim Musikhören achten, was du bisher wenig oder gar nicht beachtest hast?

.....
.....

A 21) Fasse einen Entschluss, was, wie und wodurch du von heute an etwas für deine Gesundheit tust.

.....
.....

A 22) Notiere die drei Musikstilrichtungen, die dir am besten gefallen.

.....

A 23) Worauf kann es zurückzuführen sein, was du beim Hören eines bestimmten Musikstückes empfindest?

.....
.....

A 24) Warum muss eine Mensch, der sich durch Sprache mit anderen verständigen will, musikalisch sein?

.....
.....
.....

A 25) Welche Beziehungen haben Kunst und Wissenschaft zueinander, und was unterscheidet sie?

.....
.....
.....

A 26) Was kannst du über die besondere Eigenschaft einer "Tonsprache" sagen?

.....
.....

A 27) Welche Verhaltensweisen oder Gewohnheiten hemmen die Leistungsfähigkeit deines Gehirns?

.....
.....

A 28) Was macht Angst mit dem Menschen?

.....
.....

A 29) Unter welchen Umständen kann Musik auf dich unangenehm wirken?

.....
.....

A 30) Warum wirkt gute Musik gegen Angstgefühle?

.....
.....

A 31) Was vermutet man als Ursachen für Demenz?

.....
.....

A 32) Welches Musikinstrument trägt der Mensch von Natur aus bei sich und sollte es als wertvolles Gut verantwortungsbewusst behandeln?

.....

A 33) Notiere innerhalb des Drei-Linien-Systems die Tonhöhen von zwei Sätzen und präge dir diese Notation optisch gut ein. Lege danach diese Notation außer Reichweite und schreibe sie nach ca. einer halben Stunde aus dem Gedächtnis nieder.

A 34) Erkläre, was du unter dem Begriff "Erbauung" verstehst.

.....
.....

A 36) Warum ist es sehr schwierig, sich das Empfinden für "Missklänge" abzugewöhnen?

.....
.....
.....

A 37) Warum tun sich Kinder beim Erlernen einer Sprache leichter als Erwachsene?

.....
.....
.....

A 38) In welchem Zusammenhang befindet sich beim Singen die Lautstärke mit der Tonhöhe?

.....
.....

A 39) Wie kann man das Tongedächtnis mit dem Bildgedächtnis verknüpfen?

.....
.....

A 40) Warum hört man seine eigene Stimme anders, als sie von Mitmenschen gehört wird?

.....
.....

A 41) Welche wichtige soziale Funktion übt das Singen aus?

.....

A 42) Wie kann man erklären, weshalb körperliche Bewegung, verbunden mit Musik, besonders gut eine psychische Aufhellung bewirkt?

.....
.....
.....

A 43) Was weist darauf hin, dass das Empfinden für Schönheit kulturell geprägt ist?

.....
.....

A 44) Schreibe auf, welche drei Stellen in welchen Musikstücken du besonders schön findest. (Du kannst die Stellen mit der Zeitmessung beim Abspielen der Tonaufzeichnung markieren.)

.....

A 45) Suche in Büchern, im Internet, in Zeitschriften usw. jeweils ein Bild, das du ebenfalls sehr schön findest und das nach deinem Empfinden gut zu einer der drei Musikstellen passt.

A 46) Finde heraus und beschreibe, in welcher Weise Medizin und Kunst einander ähnlich sind.

.....
.....
.....

A 47) Untersuche Werbespots und Filmausschnitte in Hinblick auf ihren Zweck, Gefühle und Gedanken der Zuseher zu manipulieren.

A 48) Inwieweit haben technische Errungenschaften das menschliche Verhalten zur Musik verändert?

.....
.....

A 49) Wo kannst du in der Natur Elemente von Musik finden?

.....
.....

A 50) Worauf weist die Tatsache hin, dass Wiegenlieder in aller Welt musikalisch sehr ähnlich gestaltet sind?

.....
.....