

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 78 (2021)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Musik, die heilende Kraft  
**Autor:** Fakten & Tipps  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-960513>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.01.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Musik, die heilende Kraft

Schon in der Antike wusste man um die gesundheitsfördernde Wirkung von Rhythmen und Klängen. Die aktuelle Forschung zeigt spannende Ansätze, wie Musik bei Krankheiten helfen kann.

Text: Andrea Pauli

Musik ist ein Teil der Natur des Menschen. Zeitlebens wirken Geräusche, Melodien, Klänge und Rhythmen in uns und auf uns ein. Das können wir uns zunutze machen, im Alltag wie in krankheitsbedingten Situationen. Die Wirksamkeitsforschung zum Thema Musiktherapie hat in den vergangenen 20 Jahren stark zugenommen. Der grösste Forschungsaufwand zur Musikwirkung wurde im Bereich der neurowissenschaftlichen Grundlagen betrieben. Musik in allen möglichen Formen nimmt infolgedessen eine immer grössere Rolle bei der Vorbeugung und Behandlung unterschiedlicher Krankheiten ein.

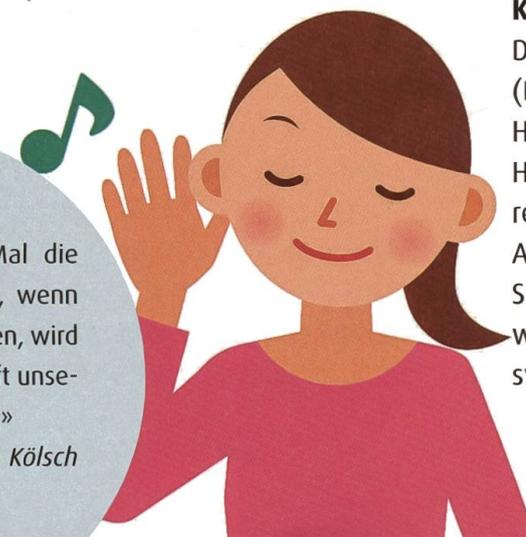
Mit der heilenden Kraft der Musik setzt sich intensiv der studierte Instrumentalmusiker, Psychologe und Neurowissenschaftler Stefan Kölsch auseinander, seit 2015 Professor im Spitzenforscher-Programm an der Universität Bergen/Norwegen. 2019 erschien sein Buch «Good Vibrations», in dem er anhand vieler Beispiele aus seinem Forschungsbereich nachvollziehbar macht, in welcher Weise Musik bei Krankheiten hilft. Prof. Kölsch lenkt den Blick dabei u.a. auf das

Belohnungssystem unseres Gehirns, das durch Musik aktiviert werden kann und auf Glückshormone wie Dopamin und Oxytocin.

«Jede Emotion hat über die ihr zugrunde liegenden Prozesse im Gehirn hinaus auch Effekte auf den Rest des Körpers; d.h., jede Emotion geht mit vegetativen und sogar hormonellen Änderungen einher. Dadurch wirkt sie sich auch auf das Immunsystem aus, selbst wenn diese Effekte bei leichten, kurzen Emotionen vielleicht nur sehr klein sind», schreibt der renommierte Wissenschaftler. «Positive Emotionen können Regeneration und Heilkräfte unterstützen, während sich andauernder Stress negativ auf Immunfunktionen auswirkt und uns krank machen kann. Jedes Mal, wenn wir lachen oder uns freuen, entsteht ein biochemisches Feuerwerk, das unserer Gesundheit förderlich ist. Musik kann positive Emotionen hervorrufen, unsere Stimmungen positiv beeinflussen, uns helfen zu entspannen und mit Stress umzugehen – und so unsere Heilkräfte unterstützen.»

## Klanglich Stresshormone reduzieren

Die Wirkungen von Musik auf das endokrine System (Bezeichnung für alle Organe und Gewebe, die Hormone produzieren) sind intensiv anhand des Hormons Cortisol erforscht worden. So führt aktivierende, vitalisierende Musik eher zu einem Cortisol-Anstieg, entspannende Musik hingegen zu einer Senkung des Cortisolspiegels. Der Hypothalamus (das wichtigste Steuerzentrum des vegetativen Nervensystems) nimmt bei fröhlich klingender Musik



«Wenn wir jedes Mal die gleiche Musik hören, wenn wir von etwas genesen, wird diese Musik in Zukunft unsere Heilung befördern.»

Prof. S. Kölsch

Kontakt mit einigen anderen Strukturen des Gehirns auf. «Bereits wenige Minuten Musikhören kann also die Aktivität im hormonellen Steuerzentrum im Gehirn beeinflussen und so beispielsweise die Produktion von Stresshormonen reduzieren», berichtet Prof. Kölsch. «Wir können mit Musik etliche Aktivitäten in unserem Gehirn so beeinflussen, dass wir der natürlichen Selbstheilung unseres Körpers nicht mehr im Weg stehen (...) Selbst die dunkelste Krise kann nicht verhindern, dass durch ermutigend klingende Musik wenigstens ein Molekül eines aufheiternden Botenstoffes ausgeschüttet wird», so Prof. Kölschs Erkenntnis. Nach Auswertung unzähliger wissenschaftlicher Artikel, Übersichtsarbeiten bzw. Metaanalysen fand er bestätigt, dass der gezielte Einsatz von Musik bei Schlaganfall, Alzheimer-Demenz, Parkinson, Autismus, chronischen Schmerzen, Abhängigkeitsproblemen, nicht organischen Schlafstörungen und Depression wirksam ist.

### Musik als Medikament?

Die Musikanwendung auf Basis körpereigener Regulationsmechanismen ist Schwerpunkt der Arbeit von Vera Brandes, langjährige Leiterin (bis 2017) des Forschungsprogramms für MusikMedizin an der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität in Salzburg und Vizepräsidentin der Internationalen Gesellschaft für MusikMedizin in New York. Bei ihr wird Musik als «Medikament» verstanden und eingesetzt. Brandes und ihr Team entwickelten eine «chronobiologisch basierte, musikfokussierte auditive Stimulationsmethode» und zudem ein Audiosystem zur Behandlung von Schlafstörungen.

«Der menschliche Organismus folgt in all seinen Abläufen bestimmten Zyklen, die in sich kontinuierlich wiederholenden Rhythmen eigenständig verlaufen. Wie das genau funktioniert, kann mithilfe der Chronobiologie (Stichwort «innere Uhr») untersucht werden. Sie spielt daher in der modernen MusikMedizin eine entscheidende Rolle», erläutert die Musikforscherin ihren Ansatz. Anhand von Zeitreihenanalysen lässt sich beobachten, wie sich der Ablauf der organischen Funktionen verändert, wenn man Musik hört, und ob es zu einer verbesserten Organleistung komme oder



## Musik-Therapie

Generell lassen sich zwei Arten von klassischer Musiktherapie unterscheiden:

In der **rezeptiven Musiktherapie** spielt der Therapeut dem Patienten Musik vor und lässt die Töne auf ihn wirken.

In der **aktiven Musiktherapie** erzeugt der Patient selbst Klänge und darf verschiedene Instrumente ausprobieren. Es geht jedoch nicht darum, dass der Patient ein Musikinstrument erlernt oder musikalisch ausgebildet wird. Ziel ist, dass der Betroffene eine Verbindung zu seinen Gefühlen herstellt und individuelle Kreativität entfaltet.

Mithilfe der Musiktherapie kann zudem die Ausdrucksfähigkeit gestärkt, an der Körperwahrnehmung sowie am Selbstbewusstsein des Patienten gearbeitet werden. Bei älteren Menschen oder **Demenzpatienten** helfen bekannte Lieder häufig, Erinnerungen zu wecken.

In der **Gruppentherapie** kann durch die gemeinsame Improvisation ein starkes Gefühl von Zugehörigkeit und Geborgenheit entstehen.

**Musiktherapeuten** arbeiten abhängig vom Patienten mit unterschiedlichen Instrumenten und Musikstilen. Die Bezeichnung «Musiktherapeut» ist übrigens nicht gesetzlich geschützt. Man sollte folglich auf eine fundierte Ausbildung achten.



## Singen ...

...beeinflusst den menschlichen **Hormonhaushalt** positiv. Das kann Musikwissenschaftler Prof. Gunter Kreutz von der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg bestätigen. Es habe sich in den letzten Jahren gezeigt, dass das Singen mit der Ausschüttung von Hormonen und Neurotransmittern verbunden ist, die das **Belohnungssystem** aktivieren und die subjektive Stimmung dadurch deutlich steigern. Selbst bei Menschen, die sich nicht so gut fühlten oder unter depressiven Verstimmungen litten, funktioniere das. Zwar sei Singen kein Heilmittel, aber doch eine wirksame Strategie, um Gefühle zu regulieren.

### Glücksgefühle im Chor

Das belegen zudem verschiedene Forschungsarbeiten: So konnte bei einer von Kreutz 2013 in Köln geleiteten Studie nachgewiesen werden, wie Menschen, die sich selbst als unglücklich bezeichneten, nach drei Monaten wöchentlicher Chorproben zu gut gelaunten Sängern wurden. Gemessen wurde das anhand deutlich gesteigener Oxytocinwerte in ihren Speichelproben. Oxytocin ist ein Hormon, das stresslindernd wirkt und das Wohlbefinden steigert. Auch in Fragebögen bestätigten die Probanden ihr **Glücklichsein** nach dem Singen.

Offenbar wird auch die Immunreaktion durch das Singen günstig beeinflusst, wie eine 2004 von Kreutz an der Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt am Main initiierte Studie nahelegt. Dort war in den Speichelproben von Mitgliedern eines Kirchenchores, die das Requiem von Mozart sangen, ein signifikanter Anstieg des **Immunglobulins A** festzustellen. Der Antikörper ist für die Bekämpfung von Krankheitserregern in den Schleimhäuten zuständig.

nicht. Hierbei treten, so Brandes, «Resonanzphänomene» auf. «Dabei übertragen sich die Rhythmen der Musik auf die des Organismus, wobei sich die Körperrhythmen auch untereinander synchronisieren.» Bei einer regelmässigen Anwendung der eigens hierfür produzierten Musikprogramme könne so der ganze Organismus wieder in den «richtigen» Takt gebracht werden.

### Bessere Stimmung, weniger Symptome?

«Eine besonders nachhaltige Wirksamkeit entfalten die speziell für die Behandlung von Depressionen entwickelten Programme, die bereits nach wenigen Anwendungen zu einer merklichen Stimmungsverbesserung führen und bei einer Behandlungsdauer von fünf Wochen bei rund 90 Prozent der Patienten eine signifikante Reduktion der Symptome bewirken», berichtet Vera Brandes über ihre experimentellen Studien. (Eine Bewertung dieser Ergebnisse durch unabhängige Gutachter/Wissenschaftler desselben Fachgebietes, also ein Peer-Review-Verfahren, steht noch aus, *Anm. d. Red.*)

Deutlich verbessert werde auch die Herzfrequenzvariabilität (HRV). Sie ist u.a. ein Indikator für den Schweregrad von Depressionen.

### Eigens komponierte Musik

Hinter dem «Musikmedikament» steckt viel Tüftelei. «Man muss das menschliche System auf ganz vielen verschiedenen Ebenen ansprechen. Es ist ja nicht nur die Frage einer physiologischen Mechanik. Man muss etwas anbieten, das eine Bereitschaft des Sich-Einlassens überhaupt erst mal bewirkt», betont Vera Brandes. «Wenn das erreicht ist, kann man anfangen mit zartester Zurückhaltung. Denn je kränker ein Mensch ist, desto beeinflussbarer ist sein System und desto heftiger reagiert er auch.»

Bei der MusikMedizin macht man sich die Tatsache zunutze, dass sich der Körper mit bestimmter Musik (positiv wie negativ) konditionieren lässt. Für die Behandlung heisst das: Man schafft für den Patienten eine zutiefst entspannende Situation. Der Start der Behandlung erfolgt somit in einem störungsfreien Umfeld, das auch dem chronobiologischen Rhythmus

des Patienten entspricht. «Dazu erstellen wir vorab ein chronobiologisches Profil anhand eines Fragebogens, den wir auswerten.» Die speziell komponierte Musik hört die betroffene Person dann zum ersten Mal – und erinnert sich im Laufe der Behandlung immer wieder an deren positive Wirkung. Die entsprechende Musik ist nur mit Naturinstrumenten eingespielt, es wurden keine synthetischen Instrumente verwendet.

Die sogenannte Tonfolgedichte, mit der die Musik «verabreicht» wird, habe zudem einen grossen Anteil daran, wie intensiv Musik auf die biologischen Funktionen einwirken könne. «Unsere Musik mit ihrer hochauflösenden Information ist Nahrung für das Nervensystem», zeigt sich Vera Brandes überzeugt.

### Im Schlaf gesund werden?

Die heilende Kraft der Musik selbst während des Schlafes zu nutzen: Auch dafür haben Vera Brandes und ihr Team eine Behandlungsoption entwickelt. Denn viele Menschen seien nicht mehr im natürlichen biologischen Schlafrhythmus, ihr Schlaf habe sich entgegen der Chronobiologie um zwei bis drei

Stunden nach hinten verschoben. Die Folge seien epigenetische Veränderungen – bereits nach einer Nacht ohne Schlaf verändern sich 711 Gene, so die Musikforscherin. Mal ganz abgesehen davon, dass Schlaf ein entscheidender Faktor für unsere Regenerationsfähigkeit ist und eine Schlüsselrolle für eine positive Immunentwicklung spielt.

Das spezielle Musik-Schlafsystem ist eine Kombination aus Wiedergabegerät, Klang-Kopfkissen (keine Kopfhörer!) und Stimulationsprogrammen zum Einschlafen, Durchschlafen und Wiedereinschlafen.

### Heilkräfte mit Musik befördern

«Musik kann eine sinnvolle, äusserst effiziente Ergänzung der Schulmedizin sein und manchmal sogar eine wirkungsvolle Alternative. Die heilsamen Wirkungen von Musik, die oft mit einfachsten Mitteln hervorgerufen werden können, sind vielerorts noch viel zu ungenutzt», schreibt Prof. Kölsch. Es gelte gleichwohl zu unterscheiden: «Musik kann nicht heilen. Aber Musik kann – vielleicht besser als viele Medikamente – unsere Heilkräfte befördern.»

**TIPP:** «Legen Sie sich einen Musiktresor an», rät Prof. Stefan Kölsch. «Speichern Sie Stücke, mit denen Sie positive Erlebnisse verbinden. Die können einem helfen, sich in trüben Stimmungen an positive Dinge zu erinnern und die emotional negative Sogwirkung zu lockern.»



#### Buchtipps:

«Good Vibrations» von Prof. Stefan Kölsch, Ullstein Verlag, 2019, mit vielen gut verständlichen Anwendungstipps für medizinische Laien, **Best.-Nr.: 1412**

«Warum Singen glücklich macht» von Prof. Gunter Kreutz, Psycho-sozial-Verlag, aktual. Neuauflage 2020, **Best.-Nr.: 1413**

