



»Kinder
sind
Kinder«



Hans-Helmut Decker-Voigt

Mit Musik ins Leben



 reinhardt

 reinhardt



»Kinder
sind
Kinder« 31

A close-up, blue-tinted photograph of a hand playing a piano keyboard. The hand is positioned over several keys, with the fingers slightly curled. The background is a soft, out-of-focus blue, suggesting a window or a light source. The overall mood is serene and artistic.

Hans-Helmut Decker-Voigt

Mit Musik ins Leben

Unter Mitarbeit von Sebastian Behnk

Mit 15 Abbildungen

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

Hans-Helmut Decker-Voigt, Prof. Dr., Musiktherapeut, Ausdrucks-therapeut, Psychotherapie (HPG), Mitbegründer und Direktor des Instituts für Musiktherapie der Hochschule für Musik und Theater Hamburg, Präsident der Akademie der Herbert von Karajan-Stiftung Berlin, Schriftsteller (Gründungsmitglied des Verbandes Deutscher Schriftsteller VS), Professor h.c. der Kunstwissenschaften der Rostropovitch-Hochschule Orenburg-Russland. Weiteres über www.decker-voigt-archiv.de

Coverfoto: Photostock

Fotos im Innenteil:

Image 100 Ltd (Seiten 63, 145, 190); pixelio.de (Seiten 30, 41, 54, 67, 85, 127, 137, 171, 204); digitalstock.de (Seiten 11, 97, 133)

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-497-01928-1 (print) ISBN 978-3-497-6005-7 (e-Book)

ISSN 0720-8707

© 2008 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in Germany

Reihenkonzeption Umschlag: Oliver Linke, Augsburg

Satz: Fotosatz Reihard Amann, Aichstetten

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

Vorwort: Von Festland und Wellengang 9

1 Musik im Mutterleib

Zart und zerbrechlich – Förderung für Frühgeborene	12
Mit der Stimme umarmen	14
Was wir hören – Bausteine der Musik	18
Von der Entwicklung des Lebens und des Hörens	23
Berührung und Bewegung	25
Vor dem Hören schwingt der Mensch	27
Das Ohr lernt hören	29
Bleibende Berührung	34
<i>Was Eltern tun können</i>	35
<i>Was gut tut im Mutterleib</i>	35
<i>Was nicht gut tut</i>	38

2 Die Geburt als Ende und Anfang

Mutter und Kind sind keine Patienten	42
Vorfreude statt Angst	45
Wie ein Kind die Geburt erlebt	46
Nur einige Tropfen Fruchtwasser	48
Der erste Schrei	51
Kein Ausdruck ohne Eindruck	52
Vom Hören und Sehen nach der Geburt	55
Musik als Hilfe bei der Geburt	57
<i>Was Eltern tun können</i>	58
<i>Musik und Klänge bei der Entbindung</i>	58
<i>Welche Musik zu welcher Stimmung?</i>	59
<i>Stimmen sichern den Übergang</i>	61

3 Die Musik des Stillens

Von Babys und komplexen Systemen	64
Die Welt klingt neu	66
Hören und Gehörtwerden	70
Von der Begabung, auf Sprache zu verzichten	73
Stimmen sind Signale	75
Stillen als Urerlebnis	76
Gehörte Töne als Strukturhilfe	77
Jenseits von Tag und Traum	79
Der Schrei als Schritt ins Leben	83
Die Fülle des Ausdrucks	84
<i>Was Eltern tun können</i>	87
<i>Musik aus der Konserve</i>	87
<i>Live-Musik: Abend- und Morgenrituale</i>	89
<i>Anregungen für Väter</i>	90
<i>Einschlafprobleme – Einschlafhilfen</i>	91
<i>... und singt dabei</i>	92
<i>Geteilte Gunst beim Stillen</i>	92
<i>Schrei-Babys</i>	93
<i>Aspekte des Autismus</i>	94

4 Frühe Duette

Die Lust am Lallen	100
Lall-Gesänge – Musik zum Ausprobieren	101
Der Schrei und andere Appellwerte	103
Höhen und Tiefen der Verständigung	105
Erwachsene Gefühle	107
Drum singe, wem Gesang gegeben ...	109
Daniel Stern: Chancen der Kindheit	110
<i>Die Bedeutung seiner Theorie für die frühe</i>	
<i>Kindheit und die Rolle der Musik</i>	110
Neue Horizonte in der Therapie	112
Von „Selbstempfinden“ und „Bezogenheit“	114
Amodale Wahrnehmung: Der geniale Säugling	116

Klänge sehen – Farben hören	118
Vitalitätsaffekte	119
Vitalitätsaffekte und Musikerleben	120
Affektabstimmung	123
Das Repertoire eines Säuglings	126
Vier Erfahrungen auf dem Weg zum Kern-Selbst	128
<i>Was Eltern tun können</i>	131
<i>Musik und Spiele für Säuglinge</i>	131
<i>Körperinstrumente</i>	132
<i>Musikinstrumente</i>	132
<i>„Kammermusik“</i>	134
<i>Das Episodengedächtnis</i>	135

5 Erste Reisen

Die Stimme als Brücke bei Abwesenheit	139
Hinter den Worten	142
Sicherung für Zeiten des Wandels	144
Als Säugling unterwegs	146
Keine Reise ohne Gepäck	148
Die Wahl des Wesentlichen	150
Kleine Ausflüge: Krabbelalter	152
Sprechen lernen: Fortschritt und Abschied	154
Abschiedsmusik	156
Vom Signal zum Symbol	158
Verletzt durch ein Zuviel oder Zuwenig	160
Signale mit zwei Gesichtern	161
Signalwelten	162
Die Macht der Symbole	163
Die Symbolkraft der Musik	164
<i>Was Eltern tun können</i>	166
<i>Musik, Töne, Geräusche als Hilfen bei Übergängen</i>	166
<i>Ablenkungskraft der Musik</i>	167
<i>Den leeren Raum füllen</i>	168
<i>Zu sich selbst sprechen</i>	168
<i>Wann ist genug genug?</i>	169
<i>Eine Frage der Zeit</i>	170

6 Von Angst und Genuss beim Hören

Der Moro-Reflex	172
Genuss-Angst-Genuss: A-B-A'	175
Die Zeit des ersten „A“	175
Die Zeit des „B“	176
Die Zeit des zweiten „A“	177
Eine Triangel aus Personen	178
Die Macht der Wiederholung	179
„Noch mal dasselbe“	181
Das musikalische Ich	184
Lieblingsmusik genießen	186
Vom Hören zum Handeln mit Musik	187
Die Welt zum Klingen bringen	188
Musikalische Experimente	189
„Dies Instrument habe ich nie gelernt!“ – ein Standardsatz aus der Musiktherapie	192
Vom „Muskelsinn“	194
<i>Was Eltern tun können</i>	198
<i>Spielregeln</i>	198
<i>Beziehungsentwicklung beim Umgang mit Klangwerkzeugen</i>	199

**Nachwort: Die Stimme im Ohr.
Ein Märchen für alle, die ausziehen,
das Hören dieser Welt zu erleben.** 202

Literatur	207
Sachregister	209

Vorwort: Von Festland und Wellengang

Dieses Buch wurde an zwei Orten geschrieben: Einmal auf dem Mount Buffalo, National Park/Victoria, Australien. Zum anderen auf unserem Segelboot auf der Ostsee. Das Gebirgsmassiv des Mount Buffalo ist fixierbar und auf der Landkarte sicher wiederzufinden. Ganz anders ist es mit einem Segler. Dieser hat zwar einen Heimathafen, aber auf den Reisen orientieren wir uns an Winden, Grundströmungen und Wellengang, die sich ständig wandeln. Nur bedingt können wir planen, wohin wir wollen. Und letztlich wissen wir nur eines: Flaute, drehende Winde oder Orkan können sämtliche unserer Kompetenzen überholen und uns in eine ungeahnte Richtung zwingen.

Nach der Niederschrift des Kapitels über die „Stürme der Geburt“, die alles drehen und wenden, gerieten wir tatsächlich in einen Sturm mit Orkanstärke, der uns einen Nothafen anlauen ließ. Hatte ich ursprünglich nur eine fachliche Arbeit über Musiktherapie im Sinn, geriet diese Arbeit nach dem „Geburtssturm in Kapitelform“ und jenem Sturm zwischen Dänemarks und Mecklenburg-Vorpommerns Küsten in eine andere Strömung. Es drängte mich, meine Sichtweise vom Menschen und seiner Musik im Lebenskreis zwischen Zeugung und Kindheitsende umfassender zu erzählen.

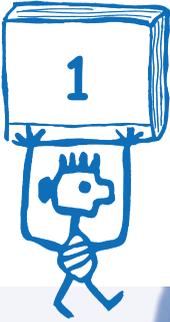
Zwischen Festland und Wellengang – der Welt der Berechenbarkeit und der planbaren Handlung einerseits und der Welt der unvorhersehbaren Veränderung und der improvisierenden Handlung andererseits – dazwischen spannt sich der Bogen, unter dem dies Buch geschrieben ist. Es beschreibt die Wechselwirkung von Mensch und Musik als gesichertes Wissen, speziell in diesem ersten Band die Anfänge des menschlichen Lebens und die Rolle der hörbaren und spielbaren Welt darin. Gesichertes Wissen von der Qualität des Mount Buffalo, eines feststehenden, monolithischen Riesenfelsens. Neben dies stellte ich

weniger sicheres Wissen: Das sind die Annahmen, Vermutungen, Phantasien – die teilweise aus den Wissenschaften entspringen, teilweise aus der größten Ressource, die der Mensch hat: seiner Intuition. Das ist gefühlsmäßig gewachsene Lebenserfahrung, individuell und kollektiv, generationenübergreifend, Zeiten und Kulturen umspannend. Wissen, das wie Wasser unter dem Kiel ist: in ständiger Veränderung und doch tragend.

Natürlich ist das Buch an diesen und zwischen diesen Orten nur niedergeschrieben worden. Entstanden ist das Buch im Kopf beziehungsweise auf unzähligen Zetteln mit persönlichen Erinnerungen, mit Wissenschaftsinformationen aus verschiedenen Ländern und Kulturen zum Thema Kindheit – als Ratgeber für alle, die mit Kindern leben oder leben wollen.

Allenbostel, Lüneburger Heide im September 2007

Hans-Helmut Decker-Voigt



Musik im Mutterleib

Zuerst wurde die Frau geschaffen.
Die Welt wurde von ihr herbeigesungen.
(Eine Weisheit der australischen Aborigines)

Als Mensch entwickeln wir uns mit allem, was wir ein späteres Leben lang sind und an uns beobachten können – von Anfang an. Aus entwicklungspsychologischer Sicht verläuft das Werden und Wachsen eben nicht nach dem Muster: Bis zur Geburt ist dieses entwickelt, danach jenes. Unser Fühlen, Denken und Handeln zum Beispiel ist ein Leben lang eng verbunden mit unserem Hören und Wahrnehmen vor der Geburt. Wenngleich das Hör-Erleben vor der Geburt auf einer anderen Ebene und in einer anderen Bedeutungswelt stattfindet als das spätere Denken, kann das Verständnis der vorgeburtlichen Ereignisse und Prägungen Schlüssel und Leitfaden für die Bewältigung von Lebenskrisen sein.

Die Welt, in der wir leben, lässt sich besser verstehen, wenn wir sie fragend begleiten. Weswegen es sinnvoller ist, gute Fragen zu stellen, statt zu kurze Antworten zu geben. Forschende suchen die richtigen Fragen nach der Gesundheit des Menschen dadurch zu stellen, dass sie die Abweichungen von Gesundheit studieren: Aus Störungen, Krankheiten und Behinderungen des Körpers, der Seele und des Geistes lassen sich Rückschlüsse auf den gesunden Zustand ziehen. Zum Thema „frühes Hören“ orientieren sie sich an den jüngsten Menschen, die sie außerhalb des Mutterleibes sehen können: an den Frühgeborenen.

Zart und zerbrechlich – Förderung für Frühgeborene

Auf einer Spezialstation der Universitäts-Kinderklinik München betreut und fördert die Musiktherapeutin Monika Nöcker-Ribaupierre Frühgeborene im Rahmen ihrer Doktorarbeit. Die Kinder liegen in Brutkästen, und wer vorher noch nie gesehen hat, wie zart Menschen sein können, die außerhalb des Mutterleibs leben, erschrickt unwillkürlich – allein wegen dieser zerbrechlichen Winzigkeit.

Ein soeben normal geborenes Kind erscheint vergleichsweise vorbereitet zur Geburt auf dieser Erde. Eine gesunde Schwan-

gerschaft bedeutet für Mutter und Kind, dass sich die beiden ungefähr in der 36. Woche trennen. Die jüngsten der frühgeborenen Kinder hier auf dieser Station wurden bereits in der 24. Woche geboren. Diese Kinder sind noch nicht erdenreif und der Inkubator, der Brutkasten, soll zusammen mit etlichen anderen Hilfestellungen den Reifungsraum des Mutterleibs, den Uterus, so gut es eben geht ersetzen. Für manches frühgeborene Kind reicht das „so gut es eben geht“ nicht aus, und es verlässt diese Welt wieder.

Bei einem Besuch auf dieser Station sind die Kinder in den Inkubatoren offenbar auf einem guten Weg des Lebens bzw. Überlebens: Hier und da bewegen sich Fingerglieder einer Hand. Eine andere Hand schließt sich wie zur Faust, ballt sich aber nicht bis zum Faust-Ball. Es fehlt noch die Kraft zu derjenigen Muskelanspannung, die ein Leben lang auch die Entspannung erlaubt. Der Mensch lebt von Anfang an zwischen Polen. Für die Kinder in diesen Brutkästen sind die Pole noch ganz nah beieinander: Leben und Sterben, Spannung und letzte Entspannung. Hier und da bewegt sich ein schmaler Mundspalt. Etwas Stilles umhüllt diese Kinder in ihrem kleinen gläsernen Lebensraum. Schneewittchen lag auch in einem solchen gläsernen Raum, der im Märchen als Sarg bezeichnet wird. Und wie Schneewittchen verlassen die meisten der Kinder hier die eine Seite des Glases und kommen auf die andere Seite.

Wie klingt nun diese Welt, in der die jüngsten Erdbewohner in ihrem gläsernen Kinderzimmer der weiteren Außenwelt entgegenleben? Die Stille innerhalb des Inkubators ist das eine. Das andere sind die Geräusche und Töne der High-Tech-Apparate, die jede Intensivmedizin kennzeichnen. Wir sind in Überlebensfragen auf diese Apparate-Medizin und ihre Ärzte und die speziell ausgebildeten Schwestern und Pfleger angewiesen. Außer der „Apparate-Musik“ sind auch Stimmen zu hören. Neben den Stimmen von zwei Ärzten und drei Schwestern – allen ist die Fürsorge und Sorge um die frühgeborenen Kinder anzusehen – sind auch die Stimmen eines Elternpaares zu hören. Sie haben Drillinge bekommen.

Die zwei stehen in antiseptisch präparierten Kitteln und mit

Mundschutz vor den drei Inkubatoren ihrer Kinder, und ihre Stimmen heben sich ab von denen der Schwestern und Ärzte: Die Mutter summt leise, mit kleinen Tonabständen, meistens im Tonraum der Terz, die wir vom Kuckucksruf her kennen und der diesem Tonabstand den Namen gab: Kuckucksterz. Zwischendurch ruft die Mutter einen Namen. Immer mal wieder ... Der Vater flüstert ein paar Mal „Hallo, Hallöchen ...“. Beide Stimmen klingen befangen, gefangen in einer Situation, die so ist, wie sie nun mal ist: zu früh geboren.

Doch von Augenblick zu Augenblick – während die Mutter summt und spricht und singt, der Vater allmählich mit seinem Bariton in das mütterliche Summen und Ansprechen einstimmt – fällt die Befangenheit und Gefangenheit weiter von ihnen ab. Ab und an sehen die Eltern etwas an ihrem Kind innerhalb des Inkubators, das sie auf sich beziehen: Bewegungen der Finger, winzige Bewegungen des Kopfes in die Richtung, aus der die Singspiele kommen.

Dann schlagen die Stimmen der Eltern mehr aus; nach oben, nach unten, sie schwellen an und ab und gicksen oder brummen. Lachen mischt sich in die Stimmen. Dialoge, Trios mit den Bauelementen der Musik entstehen, füllen diese Ecke des Stationsraums.

Mit der Stimme umarmen

Die Eltern sind nicht unvorbereitet zu ihren Kindern gekommen, die sie auf diese Weise eins nach dem andern besuchen: Die Musiktherapeutin, die diese Station betreut, hat ihnen empfohlen, sich so oft wie möglich mit der Stimme zu melden. Ganz gleich, ob summend, singend, leise rufend, ob ansatzweise oder ganze Lieder singend – nur zu hören sollten sie für ihre Kinder sein.

Dieses Nutzen von Stimme und Klang, von Musik und ihren Bauelementen hilft den Frühgeborenen wesentlich zum Überleben und zum Leben, weil es ihnen die Kontinuität, die Beibehaltung der Beziehung zwischen sich und der Mutter in erster

Linie, aber auch dem Vater meldet. Denn das Kind hat längst vor der Geburt, sogar schon vor der 24. Woche, eine feste Beziehung zur Mutter aufgenommen, zunächst über das Hören der mütterlichen Herzhrythmus-Figur. Der Rhythmus des Herzschlags ist die erste akustische Nahrung.

Und auch zum Vater konnte das ungeborene Kind die ersten Beziehungen aufnehmen – vorausgesetzt dieser hat in ausreichender Nähe zur Bauchdecke der Mutter zum Beispiel Märchen vorgelesen, von seiner Arbeit erzählt, Lieder gesungen oder Mundharmonika gespielt, gelacht, den Bauch gestreichelt und vorsichtig „angeklopft“.



Frühgeburten und Hormonbehandlung

Die Hintergründe für eine Frühgeburt sind zahlreich. Statistisch mehren sich die Frühgeburten in den Ländern der westlichen Welt dramatisch, allein durch die Hormonbehandlung, die kinderlose Frauen und Eltern in Anspruch nehmen. Der größere Teil der durch Hormonbehandlung entstandenen Schwangerschaften bedeutet – Mehrlinge. Und für mehr als ein Kind wird es bekanntlich eng, bei Drillingen sehr eng, bei noch mehr Kindern – von Ausnahmen abgesehen – ist es zu eng. Frühgeburten, mitunter bereits in der 24. Schwangerschaftswoche, sind die Folge dieser Überenge. Die Folge davon sind oft Behinderungen bzw. Entwicklungsstörungen der „Frühchen“. Eine Verniedlichung, mit der Unbehagen über die Mitverantwortung an vorausberechenbaren Behinderungen für frühgeborene Mehrlings-Kinder verharmlost wird. Der Gynäkologe und Psychoanalytiker Peter Petersen richtet diese Kritik sowohl an Eltern, die zu wenig über Motivation und Folgen ihres unbedingten Kinderwunsches nachdenken, als auch an seine ärztlichen Kollegen, die sich, wie manche Eltern, instrumentalisieren lassen zur Produktion von Lebensbedingungen unter äußerst riskanten Umständen.

Intensivstationen für frühgeborene Kinder auf der ganzen Welt nutzen heute das Wissen um die größere Überlebenschance und Reifungsmöglichkeit des heranwachsenden Kindes unter dem

Einfluss von Hörbarem, von Klängen, Geräuschen, Stimmen – eben von Musik. In manchen Kliniken in Japan wird in die Brutkästen der Frühgeborenen neben die Leitungen zur physischen Ernährung und zur Datengewinnung von Körperwerten des Kindes eine Spezialleitung gelegt, durch die das Frühgeborene in etwa die vorgeburtliche Hörwelt im Körper der Mutter hören kann. Die Musik im Mutterleib war eine vertraute und anregende Umgebung. Die Mikrophonaufnahmen von heute reproduzieren dabei einen durchaus vergleichbaren „Sound“, so wie er ein Kind in der Gebärmutter umhüllt.

Allerdings können alle technischen Anstrengungen dieser Art immer nur eine Annäherung darstellen und niemals die verlässlichste Höhle der Erde ersetzen. Die meisten Herzen schlagen im Ruhezustand 68 bis 72 Mal pro Minute. Ob die Einspielung solcher sich ähnelnder Herz-Rhythmen zu statisch auf das Ungeborene wirkt, ist derzeit noch umstritten. Schließlich läuft, rennt eine gesunde Mutter auch, schleppt volle Taschen die Treppen hoch, streitet sich auch mal mit jemandem und treibt hoffentlich viel Sport. Und alles dies lässt ihren Herzrhythmus vor allem variabel sein, zwischen sehr schnell im Stress und sehr langsam in Ruhe und Schlaf.

Die risikofreudigsten Ärzte und Psychologen hinsichtlich solcher „Klangnahrung“ arbeiten in den USA. In Europa, in Deutschland insbesondere, gehen wir vorsichtiger mit der Klangnahrung für das Kind in der Gebärmutter um. Denn wir glauben, noch zu wenig über die Verkräftbarkeitsgrenze für Musik zu wissen. Die gibt es beim Embryo und Fetus, bei Frühgeborenen und Neugeborenen ganz sicher ebenso wie bei Erwachsenen, die eine noch so schöne Musik auch nicht ununterbrochen verkräften können.

Wer sich bei der Frage „Wie viel Musik ist in der vorgeburtlichen Zeit für Mutter und Kind zuträglich?“ an dem orientiert, was für die Mutter besonders angenehm an Musikstil und Musik-Dosierung ist, bietet auch dem ungeborenen Kind eine der wirksamsten Nahrungen für seine Entwicklung an. Wer den gesunden Embryo oder das frühgeborene oder neugeborene Kind mit mehr Musik über Tonband, Inkubatorleitung oder

Radio beschallt, als die Mutter ohnehin und gerne hören oder spielen würde, kann das Kind überfüttern – es ist längst hör-satt.

Die Hörwelt, und in ihr besonders die Musik, stellt ohne Zweifel eine der elementaren und entwicklungs- wie lebensnotwendigen Nahrungen schon für den ganz kleinen Menschen dar. Lediglich beim Maß, also der Dosierung von Klängen und Musik, muss besondere Vorsicht walten.



Das Legendenhafte wissenschaftlicher Erkenntnis

Die Forschungen im Bereich der pränatalen Psychologie haben wesentliche Erkenntnisse über die vorgeburtliche Zeit enthüllt. Dieses Fach hat auch viele Informationen über das Hören und seine Bedeutung für das Wachsen und Reifen im Mutterleib bereitgestellt. Informationen (lat. in-formare: sicher machen) können uns zunehmend Sicherheit geben – aber eben nie restlos. Daher stehen die meisten „Informationen“ für mich in Gänsefüßchen, weil ich die Meinung anderer Entwicklungspsychologen teile, dass alles, was wir uns an vorgeburtlichem Wissen mitteilen, letztlich Erzählung bleibt. Allerdings mit zunehmender Differenzierung und mit Teil-Gewissheiten, besonders im medizinisch-biologischen Bereich, in dem es die genauesten Direktbeobachtungen (etwa durch Audio-Video-Dokumentationen) gibt. Dennoch hoffe ich, dass wir uns bei allem Erkenntnisfortschritt in der Wissenschaft auch weiterhin Geschichten erzählen können ... Ich pflege in diesem Buch also nicht mehr jenes Wissenschaftsverständnis, das schon Mephisto in Dr. Fausts „Tragödie zweiter Teil“ auf den Arm nimmt:

„Daran erkenn' ich den gelehrten Herrn!
Was ihr nicht tastet, steht euch meilenfern,
Was ihr nicht fasst, das fehlt Euch ganz und gar,
Was ihr nicht rechnet, glaubt ihr, sei nicht wahr,
Was ihr nicht wägt, hat für euch kein Gewicht,
Was ihr nicht münzt, das, meint ihr, gelte nicht.“

Was wir hören – Bausteine der Musik

Alles Hörbare – Laute, Worte, Töne, Klänge, Geräusche – ist in meinem Verständnis und in diesem Zusammenhang von Schwangerschaft und früher Kindheit „Musik“ – und besteht aus denselben Bauelementen. Jede Musik zu allen Zeiten in allen Kulturen enthält die folgenden fünf Elemente:



Die hörbare Welt, die Welt der Musik, ist eine bemerkenswerte, verflochtene Erscheinung. Ein Zugang über ihre Bauelemente erleichtert die erste Annäherung, eröffnet Möglichkeiten und Begrifflichkeiten. Aber keine Sorge: Dies ist kein Lehrbuch für Musik. Doch die genauere Betrachtung der Musik und die gewonnenen Kenntnisse über ihre Bestandteile und ihre psychologisch-medizinische Wirkungsweise können dabei helfen, die Aufgaben unserer Lebensbewältigung zu erleichtern und zu lösen.

Rhythmus ist der vordergründige Höreindruck, den ein sich entwickelndes Kind innerhalb der Gebärmutter erlebt. Rhythmus ist Gliederung von Zeit oder auch eine Aufteilungshilfe, die dem Bedürfnis des Menschen nach Ordnung entgegen kommt. Die Musik- und Körpertherapeutin Gertrud Katja Loos sieht im Rhythmus eine Analogie zum menschlichen Leben. Rhythmus beinhaltet zwei gegensätzliche Komponenten: einerseits den metrischen Halt (lat. metrum: Maß), analog zu den Fixpunkten im menschlichen Leben (Geburtsdatum, Geschwisterreihe usw.), andererseits die fließende Bewegung, die den schöpferischen Einfall trägt und, auf das menschliche Le-

ben bezogen, des Menschen Freiheit symbolisiert. Loos charakterisiert so Rhythmus als Freiheit im Gesetz der Ordnung. Das Gleichgewicht innerhalb dieser Polarität zu finden, nennen wir psychische Gesundheit.

Jeder Mensch lebt sein Leben in seinen eigenen Rhythmen. Im Rhythmus von Tag und Nacht, von Nähe und Distanz, von Freizeit und Arbeitszeit, von Liebe und Streit, lebt den Rhythmus von Geben und Nehmen, von Eindruck und schöpferischem Ausdruck. Während der Schwangerschaft bereitet der Herzrhythmus der Mutter das Ungeborene auf dieses Leben in Rhythmen vor. Inmitten des pulsierenden Herzschlags der Mutter entwickelt sich das ebenfalls pulsierende Leben – als Zygote, dann als Embryo und dann als Fetus. Wie ein Mensch später mit Rhythmus umgeht, indem er zum Beispiel diese Musik besonders liebt und jene ablehnt, hat auch immer mit der Art zu tun, wie er sein Leben lebt und wie er seinem Leben Struktur gibt.

Ein Kind in der Gebärmutter ist noch von einem Rhythmus umhüllt, um den es sich nicht selbst gestalterisch kümmern muss. Der mütterliche Herzrhythmus ist tönender Schutzraum und gibt Sicherheit. Die meisten Menschen bevorzugen Musik mit klarem Rhythmus – und holen sich damit Erinnerungen an diese früheste, sicherste Zeit ihres Lebens im Mutterleib zurück. Das Übermaß an Techno-Musik, hartem Rock und Metal-Musik, das die jungen Generationen heute gern konsumieren, kann auch darin eine Erklärung finden, dass dieses Unmaß von konstruiertem, synthetischem Rhythmus Ausdruck der tiefen Sehnsucht heutiger Jugendlicher nach mehr Orientierungshilfe und Strukturkräften darstellt. In Hinblick hierauf bedeuten Krankheiten oft, mit falschen inneren und äußeren Rhythmen zu leben, die sich wechselseitig bedingen. Herzerkrankungen oder Neurosen sind oft Zeitkrankheiten.

Dynamik (griech. dynamos: Kraft) ist untrennbar mit Rhythmus verbunden. Ein kleines Spiel mit einem Körperinstrument zeigt den Zusammenhang zwischen Rhythmus und Dynamik:



Breiten Sie einmal die angewinkelten Arme aus, sodass Ihre Hände weit auseinander stehen – und klatschen Sie einmal aus dieser Entfernung in die Hände. Damit spielen Sie bereits eines unserer Körperinstrumente.

Die Spielaufgabe heißt nun: Merken Sie sich diesen ersten weiten Abstand und klatschen Sie aus diesem Abstand heraus in die Hände – langsam schneller werdend, immer schneller, bis Sie an die Grenze kommen.

Vielleicht haben Sie es gehört: Sie haben den Rhythmus beschleunigt – und gleichzeitig immer mehr Kraft investiert. Der Zusammenhang von Rhythmus und Dynamik in der Musik ist untrennbar.

Für das Nachdenken über die Hörwelt des Kindes im Uterus, in der Gebärmutter, bedeutet dieser Zusammenhang: Ein Kind lebt nicht nur in dem variablen Herzrhythmus der Mutter und wächst mit ihm, sondern erlebt mit schneller oder ruhig werdendem Herzrhythmus ein ganzes Spektrum zwischen leise und laut, zwischen hoch und tief. Im mütterlichen Herzrhythmus ist nicht etwa nur Rhythmus enthalten, sondern alle Bauelemente, aus denen jede Musik aller Zeiten schon bestand, die jemals gehört oder gespielt wurde. Jedes Laufen, Rennen der Mutter und ihr Zur-Ruhe- und In-den-Schlaf-Gelangen, beinhaltet für das Kind die Schnell-Langsam-Erfahrungen von Tempo und Zeit und zugleich wechselnde Lautstärken, die entweder Ruhe signalisieren oder das rasant-rasende Gegenteil. Zur Lautstärke kommen die Hoch-Tief-Erfahrungen hinzu, die später in das Melodien-Verständnis münden.

Die Hörwelt im Mutterleib, die das Wachsen des Kindes begleitet, umfasst bereits Pol und Antipol, enthält die Welt der Gegensätze und der Extreme, die immer zusammengehören und auch zusammen betrachtet und erfahren werden müssen. Ein Kind im Mutterleib erlebt vorab – mit sicherer Entfernung zur Geburt, im Schutz der nährenden Plazenta – hörend diese künftige Welt. Es kann sich an diese Außen-Welt der Gegen-

sätze ein wenig gewöhnen: Anfängen mit dem allumfassenden extremen Erlebnis der Geburt, trifft es anschließend auf die Extreme von hell und dunkel, von hoch und tief, von weich und warm, von hart und kühl, von zart und grob, von weniger und mehr ...

Starre, rigide Rhythmen und damit gleich bleibende Musik kann das Kind intrauterin eigentlich nur dann hören, wenn die Mutter kurz vor einer dramatischen Krankheitskrise stünde, zum Beispiel Angina pectoris, Infarkt, akuter Asthma-Anfall oder unmittelbar nach einem Schock. Dann nämlich flüchten sich Herzrhythmus und körperliche Kraftinvestition und damit Atmung und Puls in statische, gleich bleibende Rigidität. Dass manche Menschen auch in einer akuten Krise – gleich ob physischer oder psychischer Art – immer dieselben Worte wiederholen, mit immer derselben Dynamik und immer demselben Ton-Fall, ist Ausdruck einer inneren Teil-Lähmung.

Führende Mediziner erforschen derzeit, inwieweit Musikhören und Musikmachen helfen können, bei solchen krisenhaften „Einengungen auf dasselbe“ wieder eine rhythmisch-dynamische Flexibilität herzustellen. Variabilität und Flexibilität sowohl im Herz-Kreislaufbereich als auch im Musikspiel ist nach Erkenntnissen des deutschen Herzspezialisten Friedrich-Karl Maetzel und anderen ein deutliches Zeichen für Gesundheit.

Später, wenn wir beispielsweise als Jugendliche eine bestimmte Dynamik in der Musik hören oder spielen wollen, trainieren wir gleichzeitig auch immer unsere Kraft zur Durchsetzungsfähigkeit auf unserer Persönlichkeitsebene. Die Dynamik einer Musik, die wir wünschen oder ablehnen, hat immer auch mit unserer eigenen Lebenskraft zu tun. Musikalische Dynamik ist ein Spiegel für uns. Manchmal spielt jemand die Dynamik in der Musik, die ihm im Leben, in der Partnerschaft, im Beruf fehlt; oder er spielt die Dynamik so, wie sie ihm entspricht. Aber davon später mehr.

Auch mit **Klang und Melodie**, den weiteren Elementen der Musik, hat ein Kind im Mutterleib vom ersten Hören an zu tun. Denn hinter, über und in dem Herzrhythmus-Spektakel hört es