



## INTERVIEW

# Ist Musik also nicht per se gut?

Der Countertenor Peer Abilgaard ist Chefarzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Gerontopsychiatrie am Helios Klinikum Duisburg. Er leitet außerdem das Peter-Ostwald-Institut an der Hochschule für Musik und Tanz in Köln. Seit 1998 unterrichtet er dort als Musikmediziner Embodiment, Stimmphysiologie und Mentales Training. Abilgaard ist ein international gefragter Gesangssolist und hat einige CDs eingespielt – Renaissance, Barock und zeitgenössische Kompositionen sind seine Schwerpunkte. Zuletzt erschien von ihm »Stabilisierende Psychotherapie in akuten Krisen: PITT für die psychotherapeutische Grundversorgung« von Alexandra Senfft

### HERR ABILGAARD, IST MUSIKTHERAPIE EINFACH, WEIL MUSIK SO EINGÄNGIG IST?

Meiner Erfahrung nach ist Musik für jeden Menschen etwas Hochindividuelles, denn unser Musikgeschmack beruht auf unseren biographischen Erfahrungen. Sie wirkt deshalb bei jedem anders.

Es gibt freilich eine romantisierende, idealisierende Sicht auf Musik, die den alten Wunsch hegt, Musik sei universell und folglich für jeden passend. Das ist jedoch ein Irrtum, denn was für den einen gut ist, kann für den anderen Stress bedeuten.

### IST MUSIK ALSO NICHT PER SE GUT?

Es ist ein Mythos, dass Musik grundsätzlich heilsam und gut sei – das hat mit musiktherapeutischer oder alltäglicher Musik nicht zwingend etwas zu tun. Ebenso wenig kann man behaupten, Mozart zu hören mache uns automatisch intelligenter. In unserer psychotherapeutischen Arbeit in der Klinik achten wir sehr darauf, welche Erfahrungen die einzelnen Menschen

mitbringen. Musik wirkt sehr direkt, was allein schon physikalische Ursachen hat: Man kann die Augen vor gewalthaften Bildern verschließen, die Ohren aber nicht abschalten.

### ES GIBT KEINE VERDRÄNGUNG IN DER MUSIK?

Wir kennen das sogar aus weniger belastenden Situationen, etwa wenn wir Musik ausgesetzt sind, die wir gar nicht hören wollen – sei es in einer Warteschleife am Telefon oder in Lokalen.

Musik kann allgegenwärtig sein und wird folglich auch benutzt, um Menschen zu manipulieren. Das Missbrauchspotenzial ist hier erheblich.

### WAS MAN EBEN AUCH AUS UNTERSCHIEDLICHEN POLITISCHEN KONTEXTEN KENNT?

Richtig. Neben den physikalischen Voraussetzungen – den Ohren – spielt nämlich auch die Psychologie eine Rolle. Wir wissen, dass Musik an den kognitiven Zentren vorbei wirkt, sie geht direkt ins limbische System, wo

unsere Gefühle verortet sind. Früher hat man in der Therapie auf Katharsis gebaut. Man glaubte, wenn man Gefühle an die Oberfläche befördern könne, habe das automatisch eine läuternde Wirkung.

### HEUTE SIEHT MAN DAS ANDERS?

Gerade im Umgang mit gewaltsamen Erlebnissen rät die moderne Psychotherapie davon ab, Menschen durch Musik mit Affekten zu überfluten, denn diese sind dann so im Stress, dass sie nicht mehr reflektieren können.

Die kognitive Leistung ist aber eine Voraussetzung, um das Erlebte zu verstehen und zu verarbeiten. Affektstürme stehen einer erfolgreichen Therapie entgegen.

In der Musiktherapie sollen die Teilnehmer die Klänge selbst bestimmen und dosieren. Sie lernen Klänge zu erzeugen, die eine Gegenwelt zu den belastenden Bildern in ihnen schaffen. So kann, wie die Psychoanalytikerin Luise Reddemann sagt, aus Ohnmacht Eigenmacht werden.

### WIE WIRKT ODER WIE KANN MUSIK AUF KINDER UND JUGENDLICHE WIRKEN?

Studien haben eindrucksvoll nachgewiesen, dass Musik einen sehr guten Einfluss auf ihre Entwicklung haben kann. Das hat aber weniger mit der Musik selbst als mit dem Musizieren zu tun. Das Musikmachen in der Gruppe fördert soziale Kompetenzen und das Gemeinschaftsempfinden, woraus man Stärke beziehen kann.

Bei Instrumenten beginnt es schon damit, dass man sich auf einen Stimmtönen einigen muss. Man lernt am Vorbild anderer und orientiert sich an ihnen. Ein Stück fängt man gemeinsam an und hört es auch gemeinsam auf, d. h. man muss sein eigenes Handeln in den Ablauf der Gruppe bringen.

Das ist ein sozialer Prozess. So lernt man in einer Situation, die normalerweise von Konkurrenz geprägt ist, kooperativ miteinander umzugehen. Musik ist als Kunstform außerdem sehr strukturiert und vermittelt Sicherheit.

### IST DAS ÄHNLICH WIE BEI ANDEREN AKTIVITÄTEN, DIE NUR IN DER GRUPPE FUNKTIONIEREN?

Ja, zum Beispiel bei Sportprojekten. Interessant ist aber, dass, wenn man sich intensiv und langfristig mit Musik beschäftigt, man seine imaginativen Kompetenzen entwickeln kann: die »Binnenwelten«.

### BINNENWELTEN?

Das sind unsere inneren Bilder, das was wir in uns spüren, was wir denken. Musik ist ja eine nonverbale Sprache mit vielen Stimmen. Sie hilft uns, unsere Binnenwelten vielstimmig auszudrücken, indem wir eine Gegenwelt zur realen Welt schaffen, die mit positiven Bildern besetzt ist. Musiker auf hohem Niveau sind z. B. große Experten darin, solche Binnenwelten abzurufen. Sie haben die Aufgabe, nicht nur Noten vorzutragen, sondern mit viel Ausdruck auch die Botschaft nach außen zu transportieren, die in den Noten steckt. Als Sänger sollte ich analysieren können, welche Resonanzen ein Stück bei mir auslöst, und es dann in Beziehung zu meiner Persönlichkeit bringen. Ich berichte dem Publikum von meiner persönlichen

emotionalen Erfahrung mit dieser Musik, aber mit der gebotenen professionellen Distanz. Auf der Bühne vor Rührung zu weinen widerspricht der Konvention einer künstlerischen Produktion, denn dann ist das nicht mehr artifizuell, sondern real.

### SO GESEHEN IST JEDER KÜNSTLERISCHE PROZESS AUCH EIN THERAPEUTISCHER. BEI GEWALTPRÄVENTIONSPROJEKTEN, DIE MIT MUSIK ARBEITEN, SIEHT MAN RASCH, WIE DIE MITGLIEDER EINER GRUPPE INTERAGIEREN.

Kinder können über den Umweg eines Instruments neue nonverbale Kompetenzen lernen. An der Trommel müssen sie nichts sagen oder darstellen. Sie haben nur einen begrenzten Aktionsradius, den sie für sich entdecken können. Musizieren ist für sie Neuland, das biographisch nicht besetzt ist. Diese nonverbale Ausdrucksweise kann sehr befreiend wirken und sie stabilisieren.

### WAS KANN MUSIK VERÄNDERN?

Sie kann unser Hirn zum Wachsen bringen und unsere Leistungsfähigkeit enorm steigern. Von Berufspianisten weiß man zum Beispiel, dass ihre beiden Hirnhälften über die Hände stark miteinander kommunizieren müssen – anders etwa als bei jemandem, der im Büro arbeitet. Die Struktur, der Balken, der ihre Hirnhälften miteinander verbindet, ist viel ausgeprägter als bei anderen Berufsgruppen.

### WAS IST IHR MUSIKALISCHES MOTTO IN DER THERAPIE?

»Wenn viele singen, klingt es (fast) immer gut!« Das heißt für mich, Musik kann dann besonders heilsam sein, wenn nicht unbedingt Therapie draufsteht, wenn Musik sich eher zwanglos ereignet und auch jedem Zweck entzogen ist.

Manchmal leite ich auf Tagungen oder Seminaren gemeinsames Kanonsingen an. Das macht immer großen Spaß: Wildfremde Menschen begegnen einander und kommen in Kontakt, erleben Resonanz bei sich und im Gegenüber. Meine Aufgabe als Leiter ist es, einen schützenden Rahmen zu schaffen, in dem man sich traut seine

Stimme erklingen zu lassen und Freude darüber zu empfinden.

### SCHAM IST EIN HÄUFIGES MOTIV, WARUM MENSCHEN SICH NICHT TRAUEN, ZU SINGEN?

Oh ja, Scham ist ein maximales Hindernis! Ohne Instrument haben wir nichts, um uns von der äußeren Welt zu distanzieren. Stimme und Stimmung sind auch etymologisch miteinander verwandt. Die Stimme ist etwas hoch Persönliches, sie macht einen sehr angreif- und verwundbar. Profisänger berichten von der extremen Belastung, wegen Krankheit oder Unglück auf der Bühne zu »versagen«. Man braucht zum professionellen Musizieren ein stabiles Ich.

### WELCHE ERFAHRUNGEN MACHEN MENSCHEN, DIE ES ERLEBEN, MIT IHNEN ALS LEITER IN EINER GRUPPE ZU SINGEN?

Ich erlebe es oft, dass sie anschließend zu mir kommen und verblüfft feststellen: »Ich wusste gar nicht, dass ich singen kann!«. Als Kinder in der Schule haben viele erlebt, dass die Lehrer sie als unmusikalisch abstempelten und sie folglich nie mehr gesungen haben – für manche regelrecht traumatisch. Ich freue mich stets, dass Menschen unter den richtigen Rahmenbedingungen im sicheren Raum erleben, dass sie durchaus in der Lage sind zu singen.

© Photo privat

### Impressum

Herausgeber, V. i. S. d. P.: Felix Büchner  
Redaktion: Felix Büchner, Eva-Maria Weber-Roth, Marco Eisenack, Agentur text:bau, www.textbau.com  
Art Direction: Constantia Rosendorfer  
Autoren: Ralf Dombrowski, Jürgen Moises, Lisa Ruffer, Alexandra Senfft  
Bild Bonbons: © Rosendorfer  
Eine Publikation des Freien Musikzentrums e.V.  
Ismaninger Str. 29, 81675 München  
Erscheinungsdatum: 4. Juni 2014  
www.freies-musikzentrum.de

gefördert durch Landeshauptstadt München Kulturreferat