

Heilung durch Musik
Vortrag im Rahmen des GNW Währing
Im Festsaal des Amtshauses
Am 5.6.2007

Meine sehr geehrten Damen und Herren,

ich freue mich, dass Sie an diesem heutigen Abend gekommen sind um sich Zeit zu nehmen, sich mit mir gemeinsam auf dieses sehr wichtige und interessante Thema **einzustimmen**, im wahrsten Sinne des Wortes, ich werde darauf noch zurückkommen.

Ich möchte mich an dieser Stelle kurz vorstellen.....

Gibt es jemanden unter Ihnen, der heute im Laufe des Tages irgendwann einmal Musik gehört hat, gibt es jemanden, der vielleicht heute selbst musiziert hat? Bewußt wahrgenommen, oder nur so als background, wie man heute so schön sagt.

Über Musik und Heilung könnte man so manchen Abend füllen, für heute habe ich mir so etwas wie eine **Wanderung** vorgestellt, zu der ich Sie einlade, mit zu kommen. Wir beginnen mit der Welt des **Klangs**, halten uns dort ein wenig auf, und gehen weiter in den Bereich der **Musik**. Hier gibt es eine Reihe von Stationen, die gerne mit Ihnen ansteuern möchte. In der ersten Station stellt sich die Frage, was ist **Musik** überhaupt, welche **Wirkweise** hat sie, wie wurde für die **Heilung** genutzt, ein Blick in die Geschichte dazu, wie hat sich die **Musikheilkunde** entwickelt und wie wird sie heute eingesetzt. Verschiedene Beispiele, auch aus meiner eigenen Praxis und Erfahrung.

Ich habe eine Reihe von Instrumenten mitgebracht, die ich in der Musiktherapie benutze, ich möchte Sie gerne einladen, sie sich in Ruhe nach dem Vortrag und der Diskussion anzuschauen und vor allem aus zu probieren. Ich werde mich um einen entsprechenden Zeitrahmen bemühen.

Wir beginnen unsere Wanderung in die **Welt des Klangs**

Was ist ein Klang?

Ein Klang ist zunächst einmal ein akustisches Signal, sozusagen eine akustische Botschaft, diese Botschaft hat eine physikalische Sprache, einen Boten, und muss vom menschlichen Gehör übersetzt und verstanden werden. Als Bote dient hierbei der Schall, der sich in der Luft ausbreitet, und an unser Ohr dringt. Unser Gehirn entschlüsselt diese als Geräusche, Sprache, oder Musik. Physikalisch gesehen ist der Klang eine mehr oder weniger regelmäßige **Luftdruckschwankung**. Sie startet von einer bestimmten Quelle, z.B. einem Lautsprecher und breitet sich in der Luft als Wellenzug aus. Dieser nennt sich **Schallquelle**. Unter Schall versteht man alles, was mit dem menschlichen Ohr wahrgenommen wird. Der Schall wird immer durch eine **mechanische Schwingung** hervorgerufen, d.h. es wird etwas bewegt. Ein Klang, um das nur kurz anzudeuten, besteht aus einem Grundton und diversen Obertönen. Wenn wir einen Klang einer musikalischen Tonhöhe zuordnen, schwingen die Obertöne in ganzzahligen Vielfachen des Grundtones. Das menschliche Ohr braucht ca. eine viertel Sekunde, um die Tonhöhe eines Klanges zu ermitteln. Alles Klänge, die kürzer dauern, oder deren Obertongemisch nicht ganzzahlig ist, werden als Geräusch wahrgenommen.

Wir hören Klänge danach, wie unser Gehirn sie interpretiert und nicht wie sie physikalisch aufgebaut sind.

Nada Brahma – Die Welt ist Klang

So nennt Joachim Behrendt sein umfangreiches Forschungswerk, wo er sich im Reich der Schwingungen des Kosmos bewegt.

Im größten, wie im kleinsten regieren Schwingungen das Universum- Auch das Sonnensystem und die Erde gehorchen komplexen Rhythmen. Die Erde erzeugt 7,8 Schwingungen pro Sekunde, in ihren monatlichen und jährlichen Rotationszyklen, die allerdings für uns nicht hörbar sind, stellen Sie sich vor, wenn wir die auch noch hören müssten. Wie lässt doch Goethe im Prolog des Faust den Erzengel Raphael sagen:

**„Die Sonne tönt nach alter Weise,
in Brudersphären Wettgesang,
und ihre vorgeschriebene Reise
beendet sie mit Donnergang.....“**

Er sagt nicht sie „scheint“, nein sie tönt.

Alle Religionen, die eine Schöpfungsgeschichte enthalten, weisen immer wieder auf die Bedeutung des Klangs für die Erschaffung der Welt hin. In der Genesis ist z.B. zu lesen: Und Gott sprach: „Es werde Licht“. Wir kommen noch darauf zu sprechen, was das mit dem Klang zu tun hat. Das Johannesevangelium beginnt mit dem Satz: „Am Anfang war das Wort“, in der Bibel steht dort das Wort logos, das auch Klang bedeutet.

Den Veden zufolge ist der **Klang der Ursprung der Schöpfung**. Die gesamte Schöpfung geht aus einem Materie- Bewußtseins Feld hervor, dass unter dem Einfluss der Zeit zu schwingen beginnt. Man nennt diesen kosmischen Urklang im Sanskrit **Shabda-Braman**, also göttlicher Klang. Dieser Urklang manifestiert sich in einer einzigen Silbe, die in sich die Kraft der gesamten Schöpfung trägt, und aus den drei Silben **a, u, m**, besteht. **a** repräsentiert Gott,

u steht für die materielle Energie und das **m** stellt das individuelle Wesen dar. Der Klang des Urlautes wird auch mit Gott als **eins** gesehen. Aus diesem Klang wurde Musik geschaffen, aus der Musik entstanden Tanz, Sprache und Drama, wo Geschichten von Freude und Trauer aus der Welt der Götter, in die Welt der Menschen übertragen wurden. In **Indonesien** erzeugte der König aller Götter einen gewaltigen Gong. Mit dem Anschlag wurde dieser zur Brücke zwischen dem Schöpfer und den Geschöpfen.

In **Japan** herrschte Dunkelheit, als sich die Sonnengöttin in eine Höhle zurückzog und es gab keine Leben auf der Erde. Erst als die ersten Klänge erzeugt wurde, kam sie wieder heraus und neues Leben begann sich zu zeigen.

Die **Aborigines** sind der Überzeugung, dass die Welt mit dem Klang des Didgeridos entstanden ist.

Von **Pythagoras** soll der Satz stammen: „Das Wesen des Kosmos ist die Zahl“, dessen Maßverhältnisse auf die Musik umlegbar sind, was Pythagoras an verschiedenen langen Metallstäben entdeckt und mittels der Entwicklung des Monochords erforscht hat. Man kann seine Forschungen noch ein Stück weiter ausführen: Wenn ein einzelner Ton solange oktaviert wird, das heißt immer wieder von C – zu C, zu C usw., kommt er in den Bereich des sichtbaren Lichtes. Damit lassen sich Frequenzen Farbempfindungen aus dem Spektrum des Lichtes zuordnen. C- wird als grün, G- als orange empfunden. Sehr sensible Menschen können auch beides wahrnehmen, manchmal kommt der Geschmacksinn noch dazu. Man nennt das die Synästhetik. Damit wären wir wieder beim Anfang der Genesis, wo steht: Und Gott sprach: „Es werde Licht“.

Man könnte das noch viel weiter ausführen, daher möchte ich es in einen Satz von dem berühmten Philosophen und Mathematiker Leibniz zusammenfassen der folgendermaßen lautet: „**Die Musik ist eine verborgene arithmetische Übung der Seele, die nicht weiß, dass sie mit Zahlen umgeht**“.

Womit wir auf unserer Wanderung bereits im Bereich der Musik angekommen sind. **Was ist nun Musik?**

Musik ist eine geordnete Folge von Klangereignissen, im rhythmisch geregelten Ablauf der Zeit.

Sie kommt von den Musen, den Töchtern des Zeus, daher ist sie auch göttlichen Ursprungs. Seit dreißigtausend Jahren kann nach gewiesen werden, dass der Mensch musiziert. Forscher stellen sich die Frage, ob die Sprache sich nicht überhaupt aus der Musik und dem Tanz allmählich geformt hat.

Bis in die Bronzezeit kann man verfolgen, dass pentatonisch, pente heißt griechisch fünf, es sind die 5 ganzen Töne der Oktave ohne Halbtöne, musiziert wurde.

Aber wie kommt das Hören und Erleben von Musik zustande?

Dr. Paul MacLean, ein Neurophysiologe aus Washington hat ein Modell zur Beobachtung der Gehirnfunktionen entwickelt, für die Teile unseres Gehirns, die **nicht kognitiv** sind.

Er hat das Gehirn in drei Bereiche eingeteilt:

das alte eigenständige Stammhirn

das limbische System, der auf Gefühl und Bindung bezogenen mittlere Bereich des Gehirns und die neueren Teile des Gehirns, Neocortex, es sind die linke und rechte Gehirnhälfte und der Frontallappen.

Das Gehirn kann mit einem einzigartigen Symphonieorchester verglichen werden. Der unterste Teil (darstellen mit der Trommel) des menschlichen Gehirns, das sogenannte Stammhirn wird von MacLean auch als „Reptiliengehirn“ bezeichnet, denn es hat viele Ähnlichkeiten mit dem der Reptilien und Alligatoren. Dieser Bereich des Gehirns arbeitet automatisch in Reaktion auf den Bedarf an Nahrung, Behausung, Paarung und Hoheitsrechten. Kampf- Flucht, jedoch ohne Emotionalität.

Der starke Drang unsern Körper, unser Haus zu schützen, unseren Körper zu pflegen, Nahrung zu erwerben, sowie Nachwuchs zu zeugen, kommt aus den Bereichen tief unter unserem bewussten Denken. Dieser Teil wäre in diesem Symphonieorchester der Percussion zugeordnet. Denn die grundlegende Macht der Musik liegt in den Körperrhythmen. Gehen, laufen, Atmen und das allgegenwärtige Pochen des Pulsschlags schaffen die elementaren Taktschläge die der Klangwelt zugrunde liegen.

Der mittlere Bereich, in dem sich das **limbische System** befindet, reguliert den Spannungszustand, oder die Emotionen des Körpers. Die Sprache ist in diesem ebenfalls sehr alten Teil des Gehirns noch nicht entwickelt, aber die grundlegendsten Ausdrucks-laute werden hier erzeugt. Freuden- oder Schmerzensschreie, und zutiefst emotionale Tonfälle entspringen hier. Das Summen einer Mutter, wenn sie ihr Kind beruhigt, das Saugen, die verschiedenen Laute, wenn wir mit unseren Säuglingen, ja auch unseren Haustieren kommunizieren, emotionsgeladenen Laute, die wir in Gefühlszuständen tiefster Trauer oder Erregung von uns geben, spiegeln diese klingende Intuition wider, die hinter der kognitiven Sprache steht. **Diese Ausdrucksweisen werden intuitiv verstanden.**

Hier in diesem Bereich steckt etwas von uns, das sich nach Bindung, Familie, sozialer Zugehörigkeit sehnt. Reptilienverhalten führt zur Paarung und dann dazu, die Neugeborenen der Natur zu überlassen. **Säugetierverhalten**, das seinen Ursprung im limbischen System hat, führt bereits zur Pflege und Sorge für die Jungen. Welcher Teil des Orchesters ist hier angesiedelt? Wenn wir für längere Zeit **singen oder summen**, können wir das limbische System anregen, Stress abzubauen und ein Gefühl des Wohlbefindens schaffen. Summen erzeugt ein tiefes Gespür für ein Verhaftet sein in uns selbst. Wir können einen Zustand der Zufriedenheit in einem stabilen und voll bewussten Zustand erreichen.

Die Musik wirkt in diesen mittleren Bereich ein durch das wache Bewusstsein der höheren Bereiche des Gehirns (linke und rechte Gehirnhälfte, insbesondere Frontallappen). Musik beeinflusst auch unser Verhalten und unsere Gesundheit durch das Pulsieren von Rhythmus und Ton, das auf die tiefer gelegenen Teile unsere Gehirns direkt einwirkt, ohne dass die höher gelegenen Teile es bemerken.

Die beiden Gehirnhemisphären sind die Bereiche unseres bewussten Verstandes. Sie sind am leichtesten zu verstehen, weil sie Teile unseres wachen Selbst sind, die wir kennen, und auch beherrschen. Gedicht vom „linkes-Hirn, rechtes Hirn- bringt den Kopf zusammen, lesen, Buch: „Der Klang der Seele“ von Campbell Seite 61.

Der **Frontallappen**, der jüngste Teil des Gehirns ist im Vorderteil der Hirnrinde. Er setzt sich aus Teilen der linken und der rechten Gehirnhälfte zusammen und hat die einzigartige Eigenschaft, ganze Muster, Prozesse und Verfahren zu erkennen. Er nimmt Anfänge, Mittelteile, Höhepunkte wahr. Er versteht Worte wie Bescheidenheit, Gerechtigkeit, Liebe, Einfühlung, und Mitgefühl, Worte die das linke Hirn definieren, aber nicht vollständig verstehen kann. Der Frontallappen ist ein bewusster **kontemplativer** Teil des Gehirns, er ist das dritte Auge, das dritte Ohr und der **beseelte Wahrnehmungssinn**. Er kann sehr komplexe Handlungsabläufe koordinieren. Daher ist er der **Dirigent** des Orchesters der neuronalen Symphonie.

Die Gehirnteile sind eng miteinander verknüpft, eng aufeinander bezogen und ineinander verschlungen. Anders als ein Symphonieorchester, das von einem Dirigenten geleitet wird, wird das Gehirn von allen Teilen gleichzeitig koordiniert durch bewusste und unbewusste synaptische Muster. Musik, Rhythmus, Pulsschlag und tönender Atem können die Gehirnteile wirkungsvoll, unaufdringlich integrieren. Klangvibrationen kann Atem, Blutkreislauf, Emotionen und Erkennen sofort abändern. Innere Musik kann Denken, Fühlen und Körperzuständen aufeinander abstimmen. Das heißt: Musik kann verschiedenen Systeme von Leib/Geist-Mustern körperlich und emotional in ein harmonisches Gleichgewicht bringen. Das bedeutet, dass die Musik ganzheitlich wirkt, auf Körper, Seele und Verstand.

Ein wichtiges Kapitel, bevor wir im Reiche der Musikheilkunde landen, ist die Frage nach dem **Grundton** eines jeden Menschen. Wir sprechen ja von und als Personen. Das kommt von personare, das heißt durchklingen, oder durchtönen. Jeder Mensch hat eine eigene individuelle Schwingungsfrequenz, einen **Grundton**.

Wie kommt dieser zustande? Wie komme ich in **Stimmung**, eine gute **Gestimmtheit** im wahrsten Sinne des Wortes? Denn eine gute Stimmung ist für unser Wohlbefinden ebenso wichtig, wie unsere Körpertemperatur, die sich ja nicht viel verändern darf.

Wir schwingen in einem individuellen Ton, er ist genetisch festgelegt. Es gibt auch hier, wie in der Musik nur 12 verschiedene Töne, 7 Haupt- und 5 Halbtöne. Unser Grundton entsteht, wenn sich unsere Zellen, durch die elektromagnetische Wellen durchfließen, wie kleine Batterien auf- und entladen. Beim Entladen zucken sie kurz zusammen und das ergibt Töne. Diese Töne schwingen durch den ganzen Organismus. Das ist die Eigenfrequenz unseres Körpers. Dadurch entsteht die individuelle Eigenschwingung.

Durch Beeinflussung von Außen (Stress z. B.) kommt der Mensch aus seiner Eigenschwingung. Messungen haben ergeben, dass er nach einem normalen Arbeitstag unter Umständen bis zu 2 Halbtönen über seinem eigentlichen Ton schwingt. Man ist im wahrsten Sinne des Wortes „verstimmt“. Am Morgen, wenn man ausgeschlafen ist, stimmt die Eigenschwingung.

Nehmen Sie es ruhig einmal wörtlich, wenn es heißt ich bin in guter Stimmung, es stimmt alles mit mir, ich bin beschwingt, es ist stimmig, und spüren Sie, wie sich das anfühlt.

Oder aber es gibt Unstimmigkeiten zwischen mir und meinem Partner, es fühlt sich nicht stimmig an, ich bin verstimmt, ect. Wenn ich richtig gestimmt bin, bin ich auch im Einklang mit mir selbst. Was tun wir nicht alles, um in Einklang mit uns selbst zu kommen.

Pythagoras sagt: „**Verändere deine Schwingung und du veränderst dein Leben**“.

Die Quantenphysik sagt ja, das alles schwingt, und Materie nichts anderes ist, als verdichtete Energie, die ebenfalls schwingt. Ohne Schwingungen kann im Universum nichts existieren. Es gibt ein Verfahren, wo Menschen mit ihrem Grundton behandelt werden. Das unterstützt angeblich die Heilung sehr. Diese Therapie stammt von einem Inder, der sagt, bei ihm zu Hause singen oder summen die Menschen überall, bei der Arbeit, auf dem Feld, ihren Ton und das erhält sie gesund, oder macht sie wieder gesund. Bei Krankheit entsteht Disharmonie, die von dem Grundton, der stundenlang gehört oder gesummt wird, allmählich überwunden und eliminiert wird, da die nächst höhere Ordnung vom Organismus angestrebt wird, dorthin zu kommen. Dadurch wird der Körper wieder in Harmonie gebracht.

Der Grundton kann mittels eines Stimmgerätes, einer individuellen Software und einem Körperkrafttest ermittelt werden und durch einen so genannten thinkman hörbar und jederzeit einsetzbar gemacht werden. Wobei wir bereits mitten im Bereich der **Musikheilkunde** gelandet sind.

Hier entsteht zunächst einmal die Frage, **wie wirkt Musik überhaupt?**

Zunächst einmal müssen wir die Musik hören. Und das tun wir mit **2 Systemen:** Dem Ohr und dem Akupunktursystem, das aber nur bei niederen Frequenzen, ca. bis 1000 Hz. wirksam ist. Ab der 20. Schwangerschaftswoche hört der Embryo bereits und kann Stimmen unterscheiden. Er erkennt die Stimme seiner Mutter und kann bereits Musik wahrnehmen.

Musik bewegt, macht fröhlich, oder auch traurig, denn Töne, Klänge, Rhythmen treffen ins Herz und berühren, wie wir schon gehört haben, Urgefühle im Gehirn. Musik schafft ein inneres Gefühl von Rhythmus und Ordnung. Musik ist eine Sprache, die jeder versteht. Wir alle haben Lieblingsmelodien, die jeweils auch wechseln, von Popp, bis zu ganz alter Musik. Das bereitet gute Gefühle, und entspannt. Aber Musik kann auch **heilen**.

Hier möchte ich noch einmal einen Blick in die Geschichte werfen.

Im **vierten Jahrtausend vor Chr.** kann man auf alten Inschriften nachweisen, dass Priester Musik zur Heilung einsetzten. In Indien und in Griechenland bis ins 2. Jahrtausend v. Chr. Assyrische Keilschriften berichten von heilender Musik gegen böse Geister. In Griechenland war der Heilgesang ein zentrales Element in der Medizin. **665 v. Chr.** wird auf ein Orakel von Delphi hin die Pest durch die Musik vertrieben. Höhepunkt war die Schule des **Pythagoras** im 6. Jhd. vor Chr. Für **Platon** war die Musik Ausdruck einer Dreigliederung: Musik des Kosmos, Musik im Menschen und Musik mit Instrumenten und Stimme. **Aristoteles** war der Überzeugung, dass Musik die Seele heilt. In den Heiltempeln von Aeskulap, war Musik fester Bestandteil der Medizin. In der Odysse kann man lesen, dass die Wunden verbunden und das schwarze Blut mit einem heilenden Gesang gestillt wurden. Das Beispiel, dass David Saul mit der Harfe von seinen Depressionen befreien wollte, ist ja hinlänglich bekannt.

Im **arabischen** Raum war die Blütezeit der Musik im Mittelalter. Es gab musikalische Krankenhäuser. Für jedes Organ gab es die entsprechende Musik und entsprechende Instrumente. Die **orientalische Musiktherapie**, die sich heute in unserem Raum wieder etabliert hat musiziert z.B. erfolgreich mit Wachtraumapatienten. Es ist faszinierend, wie die Patienten ihren Kopf in Richtung der Musik drehen.

Im Mittelalter studierte jeder Arzt auch Musik. Ab dem 10. Jhd. freiwillige Selbstverständlichkeit, ab dem 13. Jhd. Verpflichtung. Bis zum 17. Jhd. fester Bestandteil der Medizin. Es gab ebenfalls in unserem Raum in Kurbädern Musik zur Heilung. Man saß bei dem Patienten am Rand des Wasserbeckens z.B. und musizierte. Das wurde allmählich als zu teuer angesehen und reduziert. Heute weisen die Kurkonzerte, das ist nämlich davon übrig geblieben, auf diese Form der Heilung durch Musik hin.

Anfang des 17. Jhd. trennte sich die Medizin von der Musik. Es begann die Zeit der mechanistischen Medizin. „**Als sich die Medizin von der Musik trennte, büßte sie ihre Seele ein**“, lautete damals ein Spruch eines weisen Arztes.

In den 50-er Jahren hat man sich in Amerika wieder mit der Musik in der Medizin zu befassen begonnen und am Ende der 50-er Jahre konnte an der damals noch Musikakademie in Wien, das erste musiktherapeutische Institut im europäischen Raum unter Frau Editha Koffer-Ullrich, der Schwester der berühmten Schauspielerin Luise Ullrich, gegründet werden.

Der eigentliche Sinn von Musik und ihrer therapeutischen Wirkung liegt in der Stärkung der Lebensenergie. Die Funktion ist die geistige Erbauung mit dem Hintergrund dass Lebensenergie gewonnen wird.

Große Musik entsteht im Herzen und nicht in Kopf. Die Musik setzt Selbstheilungskräfte in uns frei, verbindet beide Gehirnhälften, aktiviert nachweislich die Thymusdrüse, unser Energiezentrum – thymos heißt auf griechisch Energie und Anfänglich hatte die Musiktherapie große Schwierigkeiten sich zu etablieren. Es gab noch sehr wenig Forschung über die Wirkweise, man konnte aber sehr gute Erfolge beobachten. Auch ich als Musiktherapeutin, die ich beauftragt wurde, Musiktherapie in einer großen Behinderteneinrichtung aufzubauen, wurde teils belächelt und nicht wirklich ernst genommen. Obwohl die heilende Wirkung bei besonders schwierigen behinderten Menschen unübersehbar war. „Für´s Singen bezahlen wir heute auch schon die Leute“ hörte ich aus der Administration. Z.B. Heute ist die Ausbildung ein akademisches Studium und die Forschungsergebnisse und weitere Beforschung dieses interessanten Themas ist Gegenstand des Unterrichtes.

Novalis stellte fest: „**Jede Krankheit ist ein musikalisches Problem – die Heilung eine Auflösung**“. Man kommt von einem dissonanten Zustand wieder in einen harmonischen. Interessant ist diese Feststellung im Zusammenhang mit dem Grundton zu sehen.

Alle Kulturen haben zu allen Zeiten Musik in ihren Ritualen eingebaut. Sie ist verknüpft mit wichtigen Ereignissen: Trauer, Gottesdienste Kampf, Jagd, Spiel. Entsprechend wurde die Musik darauf abgestimmt. In den Filmen werden die Gefühle nicht so sehr durch das Bild, sondern durch die Musik verkörpert. Spannung, Romantik etc. Versuchen Sie das einmal bei dem nächsten Krimi, den Sie sehen, schauen Sie nur die Bilder und lassen Sie den Ton weg. Sie werden sich wundern, wie wenig spannend alles plötzlich wird.

Was ist nun der eigentliche Sinn der Musik und ihrer heilenden Wirkung?

kann dadurch Veränderung bewirken.

Musik hat eine ähnliche Wirkung wie die Homöopathie. Ähnliches wird mit Ähnlichem ausgeglichen. **John Diamond** ein amerikanischer Arzt, Musiktherapeut und Kinesiologe hat über 25.000 Daten gesammelt, in denen er die Wirkweise der Musik getestet hat. Er hat festgestellt, dass der Pulsschlag des Komponisten vom Interpreten, bzw. Dirigenten wahrgenommen und übernommen, an das Orchester und an das Publikum weiter gegeben werden muss. Dann atmen die Menschen in diesem Rhythmus und stärken so ihre Lebensenergie. Er hat dazu eine Reihe von Testverfahren, u.a. auch den kinesiologischen Delta-Muskel-Test verwendet.

Er konnte auf Grund seiner Testergebnisse feststellen, dass die wichtigste Aufgabe des Musikers es ist, den starken Wunsch zu verspüren, nichts zu tun, als dem Publikum die reine Botschaft, den Atem, die Seele des Komponisten zu übermitteln. Nur das zählt, sagt Diamond. Furtwängler war so ein „Instrument“, dessen Musik bei den Zuhörern eine sehr starke Lebensenergie hervorgerufen hatte. Ebenso war Gerald Moore ein Begleiter, der vielen Künstlern durch seine Authentizität auch Stärke vermitteln konnte. Fritz Wunderlich und Hubert Gießen, sein Begleiter ermöglichten ebenso starke Testergebnisse bei den Zuhörern. Wenn Interpreten sich selbst verwirklichen, die Musik für sich benutzen, testen sie schwach, das heißt sie sind sich selbst im Weg. Die Musik muss aus dem Herzen des Komponisten

kommen und in die Herzen der Zuhörenden fließen können. Musik, sagt Diamond, kann noch so technisch perfekt gespielt werden, wenn sie sich nicht mit dem Herzen verbindet, kann die Lebensenergie nicht fließen und die Menschen haben schwache Testergebnisse. Auch wenn es abgeschmackt klingen sollte, die Testergebnisse, dass die Musik ihren Zweck nicht erfüllt, sprechen für sich.

Musik mit der ich in Resonanz gehen kann. Am Beginn des Lebens summt eine Mutter beruhigende Töne, oft sind es nur zwei, dann kommen die ersten Kinderlieder hinzu, die die Kinder nicht oft genug hören können, wobei Schlaflieder manchmal auch pentatonisch sind, was auf die Kinder beruhigend wirkt. Sie singen dann mit Leidenschaft und Freude selbst, wenn man sie lässt. Dann ändert sich mit der Pubertät die Musik. Immer wandert sie mit der Entwicklung des Menschen mit und unterstützt den emotionalen Prozess. Jeder Mensch hat eine musikalische Lebensgeschichte, die oft mit bestimmten Ereignissen verbunden ist.

Manchmal ist es hilfreich, in schwierigen Lebenssituationen, z. B. wenn jemand trauert, über längere Zeit dieselbe Musik zu hören. Eine Dame erzählte, sie habe nach dem Tod ihres Mannes ein ganzes Jahr lang eine bestimmte Mahlersinfonie gehört, da sie sich in ihrem Kummer so wunderbar mit ihr identifizieren konnte und hat den Verlust so besser überwinden können. Ich kenne eine Solistin, die schwerst erkrankt war, eine seltene Nervenkrankheit, die sie mit Singen in einem Chor und dem Erlernen des Gesangs zur Gänze überwinden konnte, und die heute völlig gesund ist. Es gibt ein heilsames Singen, wo man gut in Einklang mit sich selbst kommen kann. Singen ist etwas sehr persönliches.

Es ist auch sehr wichtig, selbst ein Instrument in die Hand zu nehmen und zu spielen. Sehr gut sind Blasinstrumente, sie verbinden dich mit deinem Atem, der direkter und wesentlicher Bestandteil des Klanges ist.

Die Musikforschung hat sich auch mit der heilenden Wirkung der Musik von Mozart beschäftigt. Denn sie hat eine besondere Wirkung auf den Menschen. Prof. Hans Ullrich Balzer, wissenschaftlicher Leiter des „Forschungsnetz Mensch“ hat eine Methode entwickelt, mit der er untersucht, wie der menschliche Organismus reagiert, wenn er Musik ausgesetzt wird. Durch ein kleines Gerät am Handgelenk des Probanden erfasst er deren Puls- und Herzfrequenz, Muskelaktivität, sowie Erregungszustände. Gleichzeitig wird auch Mozarts Musik auf Lautstärke, Frequenzschwankungen und Tonfolgedichte hin analysiert. Die jeweils erhobenen Daten ergeben spezifische Kurvenverläufe. Diese zeigen, dass im Verlaufe des Hörens eine Synchronisierung stattfindet: Der emotionale und vegetative Zustand passt sich der Musik an und findet zu einem harmonischen ausgeglichenen Rhythmus. Der Grund: In Mozarts Musik findet ein bestimmter Wechsel zwischen Aktivierung und Deaktivierung statt, der dem gesunden Biorhythmus des Menschen entspricht. Daher haben die meisten Kompositionen eine wohltuende Wirkung auf den Hörer. Die beste Wirkung kann die Musik dort entfalten, wo sie zunächst an den jeweiligen Zustand anknüpft und den Hörer dann zu einem entspannten Rhythmus überführt.

Vielleicht möchten Sie einmal für sich überlegen, wo Musik in ihrem Leben für sie hilfreich war, wo Sie ganz von selbst gespürt haben, was für eine Art von Musik Sie benötigen, um sich wohl- mit sich im Einklang zu spüren.

Gibt es auch Musik die schadet und nicht heilend wirkt?

Die gibt es sehr wohl. Im alten China gab es eine Hinrichtungsmethode mittels bestimmter Klänge.

Auch Technomusik kann kontraproduktiv sein. Obwohl es hier auch zwischendurch Gleichklänge gibt, sind die Rhythmen starrer und eintöniger. Trotzdem bemüht sich der Körper sich anzupassen. Was ihm auf Dauer aber nicht gelingt. Die Technorhythmen können den Körper zwar in Erregung versetzen, führen aber keine Energie zu und wirken destabilisierend. Auch starke Kontraste überfordern und überstrapazieren.

Was ist nun Musiktherapie?

Musiktherapie ist ein auf Kreativität und Ausdruck hin orientiertes therapeutisches Verfahren. Sie dient der Wiederherstellung seelischer geistiger und körperlicher Gesundheit, sowie ihrer Erhaltung und Förderung.

Es gibt sowohl aktive, wie receptive, das heißt, passive Musiktherapie.

In der **aktiven** Musiktherapie wird es dem Patienten ermöglicht, über ein Instrument seiner Wahl, seinen Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Manche Menschen tun sich sehr schwer, über Gefühle zu sprechen, manchmal sind sie abgespalten, aber über ein Instrument, das jemand vielleicht auch noch selber ausgesucht hat, kommen sie an die Oberfläche und können dort mit dem Pat. in Kontakt kommen, die er so leichter zulassen kann.

In der Behindertenarbeit ist Musiktherapie besonders hilfreich, dort wo Menschen nicht sprechen können. Hier kann man über Instrumente kommunizieren.

Aus systemischer Sicht, können ganze Familien sozusagen als Instrumente auftreten. Es kann die **Stimmung** eines Familiensystems im wahrsten Sinne des Wortes gut gehört werden, auch vom Patienten selbst.

Ich verwende im Hospiz mit schwer erkrankten Menschen Instrumente um Stimmungen wieder zu geben, und sie dann zu reflektieren. Wie klingt es, wenn ich mich gesund fühle, welches Instrument wähle ich, welches, wenn es mir nicht gut geht.

Die passive oder receptive Musiktherapie wird ebenfalls angewandt, um mit seinen Gefühlen in Kontakt zu kommen. Die Kunst des Musiktherapeuten ist es zu spüren, was aus der unendlichen Fülle von Musik, individuell zu einem Menschen passt. Erzählung von Gitti, Poldi.....

In Wuppertal behandelt eine Musiktherapeutin in einer Gruppe Tinnituspatienten. Sie lernen, auf die Musik und nicht mehr auf ihre Ohrgeräusche zu hören, stärken dabei ihr Selbstvertrauen, werden auf verdrängt Bedürfnisse hingewiesen und begegnen sich auf diese Weise in einer gesunden Form.

In der Medizin wird die Wirkweise der Musik heute anerkannt, denn es hat sich erwiesen, dass bestimmte Tonfolgen den Blutdruck senken können und den Herzrhythmus positiv beeinflussen. Sie wirken auf Hormone, den Stoffwechsel, verändern den Hautwiderstand, sie ist hilfreich bei Kreislauferkrankungen und unterstützt das Verdauungssystem. Es wird auch erfolgreich gegen Schmerzen eingesetzt.

Was sagen nun berühmte Persönlichkeiten über die Musik?

Ludwig van Beethoven sagte über die Musik: Musik ist eine höhere Offenbarung, als alle Weisheit und Philosophie.

Martin Luther meinte: Wer singt, betet doppelt.

Friedrich Nietzsche: „Ohne Musik wäre das Leben ein Irrtum“.

Franz Schober hat 1817 das berühmte Gedicht geschrieben, das von Franz Schubert so wunderbar vertont wurde und ich möchte meine Ausführungen damit beschließen:

An die Musik

Du holde Kunst in wie viel grauen Stunden, wo mich des Lebens wilder Kreis umstrickt,
hast du mein Herz zu warmer Lieb entzunden, hast mich in eine bessre Welt entrückt.

Oft hat ein Seufzer, deiner Harf' entflossen, ein süßer heiliger Akkord von dir,
den Himmel bess'rer Zeiten mir erschlossen.
Du holde Kunst, ich danke dir dafür.

Literaturnachweis:

John Diamond Lebensenergie in der Musik Band I u.II

Don G. Campbell „Der Seele Klang“

Universität Mozarteum Salzburg

2 Beispiele aus der Musiktherapie mit jungen Menschen mit Behinderungen

Musiktherapie mit einem mehrfach behindertem, sowie autistischem 9-jährigem Mädchen

Anna (Name geändert) war ein 9-jähriges mehrfach behindertes Mädchen, mit stark autistischen Zügen. Sie konnte stundenlang in einer Ecke ihres Schlafraumes in der Nähe ihres Bettes sitzen und schaukeln, wobei sie ihre Arme fest um ihren schmalen Körper presste. Sprechen konnte sie nicht, sie konnte sich überhaupt nicht artikulieren. Sie nahm ihr Umfeld kaum wahr und war so gut wie nicht in ihre Familiengruppe zu integrieren. Die Leiterin erhoffte sich, nachdem Poldi sehr gerne Musik hörte, über die Musiktherapie eine Brücke, oder einen Weg aus ihrer Isolation. Ich fragte ob es irgendeine Musik gäbe, die sie gern mochte und es gab sie zum Glück. Ihre Lieblingsmusik, auf die sie sehr positiv, über die Körpersprache reagierte, war das Doppelalbum „The Classic Wonderland“ mit James Last, eine Art von Musik, die verschiedene, aus der Klassik bekannte, die Emotionen sehr ansprechende Musikstücke (z.B. der Beginn der Mondscheinsonate von Beethoven u.ä.) noch einmal speziell aufbereitete. Ich versuchte nun folgendes: Im Schlafzimmer nahm ich die diagonal ihr gegenüber liegende Ecke ein, stellte dort den Plattenspieler auf (es war das Jahr 1975, da gab es noch keine CD's) und legte die erste Platte auf. Zuvor ging ich in ihre Ecke, begrüßte sie, und sagte ihr kurz, wer ich bin und was ich nun tun werde.

Dann nahm ich eine ähnliche Stellung ein wie sie und überließ sie den Klängen von James Last. Sie passte ihr Schaukeln dem Rhythmus an und man konnte eine leichte Entspannung in ihrem Gesicht wahrnehmen. Beide Platten gingen sich ungefähr in einer Stunde aus. Sie sah kein einziges Mal auf. Dann verabschiedete ich mich, indem ich wieder in ihre Ecke ging, und ihr sagte, ich käme in einer Woche wieder, und da hören wir wieder gemeinsam diese Musik. Ich berührte sie bewusst nicht, sprach nur das Nötigste, das aber so, dass sie spüren konnte, dass sie mir wichtig war.

So vergingen die nächsten Stunden. Ich kam, begrüßte sie, ging in meine Ecke, legte die Platten auf und sie konnte eine Stunde lang ihre Musik hören. Sie nahm in all der Zeit keinen Kontakt mit mir auf, nahm scheinbar auch keine Notiz von mir. Ich versuchte so gut es ging, sie innerlich wahr zu nehmen, so dass so etwas wie eine Gegenübertragung zustande kommen konnte. Leider weiß ich den Zeitrahmen nicht mehr, aber, ich schätze es war so etwa nach 5 Wochen, als Anna inmitten einer Stunde plötzlich aus ihrer Ecke ca. 20 cm diagonal in meine Richtung rutschte und so die Stunde über verblieb. Das nächste Mal geschah dasselbe. Von dem Platz, den sie das letzte Mal eingenommen hatte, kam sie wieder in dem selben Abstand ein Stück näher. So machte sie es jetzt jedes Mal. Irgendwann hatte sie die Hälfte des Raumes bereits überquert, dadurch kam sie mir ebenfalls mit jeder Stunde näher und näher, bis sie dicht vor meinen Füßen saß. Der Rest der Stunde verging wie immer. Sie hörte zu, schaukelte in der gewohnten Art, nahm äußerlich keinerlei Kontakt mit mir auf. Es war ein bereits gewohntes Ritual geworden. Ich war neugierig, was sie die nächste Stunde tun würde, nachdem sie mich ja fast schon berührt hatte.

Und siehe da, sie setzte sich **auf** meine Füße, schaukelte in der gewohnten Manier, bis die beiden Platten abgespielt waren. Es war für mich so überraschend und berührend, auch ihr entspannter Gesichtsausdruck, dass ich zeitweilig darüber meine „eingeschlafenen“ Füße vergaß. Ich setzte sie dann vorsichtig ab und verabschiedete mich so wie immer. Nun verkürzte sie mit genau dem selben Abstand wie bisher die Distanz, saß dann auf meinen Schienbeinen, den Knien und die Stunde darauf auf meinem Schoß und als sie dort gelandet war umschlang sie mich mit ihren Armen und legte ihren Kopf an meine Schulter. Gemeinsam schaukelten wir im Rhythmus zu ihrer Lieblingsmusik. Der Kontakt war nonverbal wie immer, aber doch ganz anders und neu. Mein Verhalten ihr gegenüber war ebenfalls gleichgeblieben. Ich hielt die Stunde weiter zur gewohnten Zeit mit dem gewohnten Ritual, nur dass sie nun automatisch auf meinen Schoß kletterte, mit dem Kopf an meiner Schulter und wir so die nächsten Stunden verbrachten. Der Kontakt zwischen uns war sehr intensiv geworden, und es entstand offensichtlich ihrerseits ein Gefühl von Vertrauen. Allmählich versuchte ich mit ihr Hand in Hand durch den Raum zu gehen, mit der Musik im Hintergrund, in ihre gewohnte Ecke, von dort durch das ganze Zimmer, um die anderen Betten herum, bis wir wieder auf meinem Platz waren, wo sie sofort auf meinen Schoß kletterte. Nun gelang es auch in den nächsten Raum zu wandern, zu den anderen Kindern, zu ihrem Platz am Tisch. Und dann kam der Tag, wo ich mit ihr aus dem Haus über einen kleinen Hügel hinunter in das andere Haus gehen konnte, wo mein Therapiezimmer war. Wir gingen Hand in Hand und sie ging willig mit. Ich zeigte ihr den Raum und sagte, dass wir die Musik nun dort spielen werden. Ich plauderte nun auch mehr mit ihr, bemühte mich aber eine für sie gute Dosis zu finden. Der Übergang war völlig problemlos. Gleichzeitig war es auch möglich, dass Anna nun auch mit den anderen Kindern in den Andachtsraum mitkam, der im selben Haus war wie mein Arbeitszimmer, bereitwillig mit spazieren ging und nun auch regelmäßig an den Mahlzeiten teilnehmen konnte.

Die Therapie wurde nun anders, vorsichtig versuchte sie sich an meinen Instrumenten, hatte auch keine Scheu davor, ihre Musik war nun nicht mehr so wichtig. Allmählich ließ ich unsere gemeinsame Zeit ausklingen. Sie war nun gut integriert und ich konnte sie, ohne größere Sorgen aus der Therapie entlassen.

Ich hätte sie gerne noch weiter betreut, musste aber aus Gründen des Mutterschutzes meine musiktherapeutischen Stätten verlassen und bin auch nach der Geburt meines ersten Kindes von Oberösterreich, wo meine Wirkungsstätte war, nach Wien übersiedelt.

Das Fazit aus dieser kostbaren Begegnung war für mich, dass Menschen mit Autismus sich sehr nach Erlösung ihres Zustandes sehnen, und jede kleinste Möglichkeit an Befreiung sehr dankbar aktiv nutzen und man ihnen ansehen kann, wie sehr sie dadurch an Lebensqualität gewinnen.

Ein anderes Beispiel, wie sich receptive Musiktherapie positiv auf Menschen auswirkt, die in sich sehr zurückgezogen sind, war Greti (Name geändert), eine junge Frau mit 18 Jahren. Sie war leicht behindert, und hatte eine Kommunikationsstörung, die man in der Fachsprache selektiven Mutismus nennt. Mutismus kommt von *mutus* was auf lateinisch *stumm* bedeutet. Bei diesem psychogenen Schweigen, das sehr stark mit Ängsten verbunden ist, sprechen diese Menschen nicht, ohne dass Defekte der Sprachorgane, oder des Gehörs vorliegen. Beim selektiven, oder auch elektiven Mutismus sprechen sie nur mit ganz bestimmten Personen.

Greti war, bevor ich sie kennen lernte, schon drei Jahre in diesem Heim für leichter behinderte Mädchen, die in einem geschützten Rahmen, wie z.B. dort, wo noch ein modernes Bildungs- und Erholungshaus angeschlossen war, leichte Tätigkeiten verrichten konnten und wusch von Anbeginn an in der Küche das Geschirr. Das Hantieren im warmen Wasser tat ihr offensichtlich gut, auch konnte sie dort eher für sich sein. Andere Tätigkeiten lehnte sie kategorisch ab. In der Zeit, in der die anderen Mädchen handarbeiteten, oder bastelten, schrieb sie ausschließlich Briefe an ihre Eltern, mit denen sie auch verbal kommunizierte. Man berichtete mir, dass sie einige Zeit nach ihrem Eintritt begonnen hat, ihren Zimmergenossinnen Märchen vor zu lesen, dann auch so allmählich mit ihnen zu sprechen begann, und das dann auch auf die anderen Mädchen im Haus ausweitete. Mit den Mitarbeiterinnen sprach sie aber nicht. Der Wunsch der Leiterin des Hauses an mich war, Greti zu unterstützen, über die Musiktherapie, da sie Musik gerne hörte, sie zu entängstigen und so zu versuchen, ihr die Möglichkeit anzubieten auch mit den Personen zu sprechen, denen sie anvertraut war und sie dazu zu bewegen, vielleicht doch noch etwas anderes zu tun, als jahrelang nur das Geschirr zu waschen, da die Aufgabe der Leitung war, die Mädchen so optimal wie möglich zu fördern.

Es war schon Herbst, als ich sie zum ersten Mal in die Musiktherapie nahm. Sie saß mir gegenüber, hatte die Hände am Rücken verschränkt und rührte sich nicht. Die Augen starteten an mir vorbei ins Leere oder senkten sich zu Boden. Ich erklärte ihr, wer ich bin, und wie ich mir vorstelle, eine Musiktherapiestunde zu gestalten, z.B. gemeinsam Musik zu hören. Sie kam immer am späteren Nachmittag, wo das Tageslicht allmählich abnahm aber es noch nicht finster wurde. Diese Dämmerstunde erwies sich als sehr positiv. Ich spielte Musik die entspannt, gut zu dieser Tageszeit passte und den Raum mit angenehmen Klängen füllte. Meine Kommunikation lief eher wieder auf der Ebene der Gegenübertragung und fast nicht verbal. Soweit ich mich erinnere, war sie anfangs auch nicht eine ganze Stunde, sondern nur solange ich das Gefühl hatte, dass es für sie passt, bei mir. Die Therapie war regelmäßig einmal in der Woche zur selben Zeit. Als die Adventzeit anbrach, und es noch dämmeriger wurde, zündete ich auf dem Tisch an dem wir uns gegenüber saßen eine Kerze an und ich suchte nach einer entsprechenden Musik. Sie ergab sich über das damals sehr bekannte Reil-Trio, Musiker aus Deutschland, die Barockmusik und u.a. auch Choräle mit verschiedenen Streichinstrumenten, Cembalo und verschiedenen Flöten spielten. Die Kerze, die Dämmerung, die Musik hatten etwas Weihevollens an sich und verbreiteten eine Atmosphäre des Friedens, wobei ich hoffte, Greti würde das ebenso wahrnehmen. Sie nahm noch immer dieselbe Haltung ein, wie in der ersten Stunde. Neben die Kerze legte ich einen Klangstab gut sichtbar auf den Tisch. Ich hatte während dieser „Adventstunde“ den Eindruck dass sich in Greti etwas ganz subtil veränderte. So versuchte ich Mitte Dezember, am Ende der Stunde, ihr vorsichtig den Klangstab hinüberzurollen. Sie zog ein wenig die Hand hinter dem Rücken hervor, gerade so weit, dass sie ihn zurückrollen konnte. Es war nur mit den Fingerspitzen. Ich war überrascht, dass der Versuch überhaupt gelang.

Das nächste Mal beendete ich die Stunde wieder damit, und ihre Hand kam dem Tisch schon etwas näher. Nach dem vierten Mal, hatte sie die rechte Hand bereits ziemlich locker bei der Tischkante und rollte den Stab zurück, dabei hob sie ein wenig das Gesicht in meine Richtung. Wir führten dieses „Spiel“ auch nach Weihnachten fort, wir saßen weiter beim Kerzenschein und nun hatte sie beide Hände beim Tisch. Der Klangstab rollte nun locker hin und her und wir wiederholten das immer öfter, sodass auf diese Weise zwischen uns so etwas wie Kommunikation stattfinden konnte. Auch sah sie mich jetzt an, wenn ich sie begrüßte und verabschiedete und ihre Hand kam immer weiter hinter ihrem Rücken hervor und eines Tages im Jänner sagte sie laut und deutlich „Auf Wiedersehen“. Wir veränderten die Musik in Richtung Fasching, rollten den Klangstab hin und her und sie konnte sich auch verbal mit ihrem mir nun zugewandeten Gesicht verabschieden. Einige Stunden später brachte sie dann ihre heiß geliebte kleine Puppe mit, und sagte mir ihren Namen. Aus dem Klangstab wurde ein Ball und sie begann auch auf dem großen mit warmen Tönen versehenen Metallophon zu spielen. Inzwischen war es Frühling geworden. Sie war jetzt fröhlicher, lächelte mich an, sprach

aber trotzdem noch ganz wenig, beantwortete aber die eine oder andere Frage. Sie war aber jetzt auch im Haus aufgeschlossener, lachte und getraute sich auch mit ihrer etwas gebrochenen Stimme lauter zu reden. Im Mai, wo immer ein großes Fest dieser Institution statt

fand und ich mit einer Mädchengruppe einen Volkstanz einstudierte, fragte ich sie ob sie mitmachen möchte und sie nickte. Und tatsächlich übte sie mit den anderen und mit leuchtenden Augen war sie bei der Aufführung vor vielen Leuten wie selbstverständlich dabei.

Mit mir sprach sie schon ein wenig mehr, nicht jedoch mit den Mitarbeitern und der Leitung. Im Sommer wurde sie aber plötzlich aggressiv, schlug um sich, und man konnte nicht feststellen warum, bis sich durch Zufall beim Zahnarzt ergab, dass sie furchtbare Zahnschmerzen hatte, und es nicht geschafft hat sich zu äußern, leider auch den Eltern gegenüber nicht. Offensichtlich war die Angst vor dem Zahnarzt für sie zu groß. Nach der Behandlung, war sie wieder friedlich wie vorher. Parallel zu den Veränderungen in der Therapie war es nun auch möglich geworden, dass sie für die Mutter zum Muttertag einen Polster mit einem ganz einfachen Muster sticte, was ihr sehr viel Freude machte. Nun versuchten wir, sie auch stundenweise in die Bügelstube zu geben, wobei sie nach wie vor das Geschirr abwaschen durfte. Als einmal ihre Eltern zu Besuch kamen, lief sie plötzlich laut jubelnd mit ihrer Puppe in der Hand durch das ganze Haus. Sie sprang und hüpfte, lachte und jubelte. Wir und die Eltern waren sehr überrascht, und dem Vater standen die Tränen in den Augen. In der Musiktherapie musizierte sie jetzt selbst auf verschiedenen Instrumenten, wobei sie das Tenormetallophon mit den warmen Klängen nach wie vor besonders liebte. Die Therapie bestand aus verschiedenen Variationen von Kommunikation, die auch eine verbale spielerisch mit einbezog.

Sie arbeitete nun ganz in der Bügelstube, fühlte sich auch wohl, und begann mit der Leiterin, die eine sehr warmherzige Frau war, auch allmählich einige Worte zu sprechen.

Einer der Höhepunkte für sie, aber auch für mich, war das Weihnachtsspiel, wo sie sich als Engel verkleiden ließ, was vorher undenkbar gewesen wäre, und mit Begeisterung dabei war. Ihre Rolle war im Engelschor, wo es genügte, dass sie anwesend war. Leider musste ich auch hier im darauf folgenden Jänner durch den Mutterschutz die Therapie ausklingen lassen, war aber sehr zuversichtlich.

Sowie bei Anna, habe ich auch hier erlebt, welch wichtigen Beitrag die Musik leisten kann, Menschen aus ihrer Isolation heraus zu holen und mit welcher Dankbarkeit und Seligkeit – ich wähle dieses Wort sehr bewusst – sie diese neue Freiheit erleben und auch auskosten.