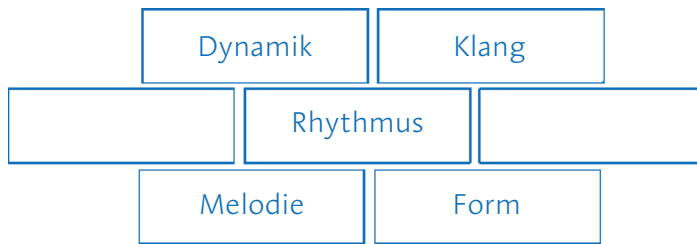


## Was wir hören – Bausteine der Musik

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

jede Menge Frequenzen und Akkorde (Zusammenklänge). Da spielen die Knochengelenke im Konzert mit dem Rhythmus der mütterlichen Darmgeräusche. Sie knacken und knirschen ihren Part der mütterlichen Körper-Partitur – und oft, hoffentlich sehr oft, schwingt besonders hoch und deutlich für das Kind die erste Geige mit: Mutters Stimme. Wenn sie summt und singt, wird das für ein Kind buchstäblich unvergesslich. Denn als Fetus erlebt es die erste Geige der Mutter nicht nur, sondern speichert auch ihre Melodie – zur baldigen Wiedererkennung unter allen anderen Stimmen, wenn es erst draußen ist, auf dieser Erde.

Die Melodie der Mutterstimme begleitet ein Kind auf eine einzigartige Weise. Melodie bedeutet auf der Persönlichkeitsebene Identität und Identifizierung. Am Melos, am spezifischen Auf und Ab der Tonhöhen, erkennt ein Kind seine Mutter ebenso deutlich wie an Rhythmus oder Dynamik ihrer Stimme. Und das, obgleich kein Element die Musik der Mutterstimme allein spielt, sondern sich immer – wie bei jeder anderen Musik auch – mehr oder weniger mit allen anderen Elementen verbindet. Erst im Alter von etwa zwei Jahren, wenn Kinder ihre Sprache „ausbauen“, werden sie auch Melodien singen können – was das deutliche Zeichen für die nun erreichte kindliche Identität sein wird, aus der heraus Kinder zuerst ihren Namen und später „Ich“ sagen, rufen und singen können.

Musikalischer Klang, womit hier das Zusammenklingen von mehr als einem Ton gemeint ist, kann einen Menschen ein Leben lang an Nähe, an Intimität, an Hingabe, an Verschmelzung erinnern – oder auch nicht. In der Musiktherapie werden Beziehungsprobleme oft besonders deutlich im Umgang mit Klang, dem Zusammen-Klang von mehreren Tönen. Klanggestaltung ist auch immer eine Gestaltung von Nähe und Distanz.

Musikalische **Form** bezeichnet das Gefäß, in das die klingenden Elemente der Musik – Rhythmus, Dynamik, Klang und Melodie – eingebunden sind. Es gibt kleine Formen in der Musik, die zum Beispiel die Leiermelodik der Kinderlieder tragen. Und es

gibt sehr große Formen der Oratorien oder Symphonien, die ebenso *beeindrucken* wie *bedrücken* können. Warum ein Mensch gerade diese oder jene musikalische Form besonders liebt oder ablehnt, hängt mit seiner Persönlichkeitsstruktur zusammen.

Ein Kind im Mutterleib erlebt bereits die unterschiedlichen Formen der Hörwelt mit: Es sind große Formen, wenn die Mutter tanzt und wirbelt, dabei ruft und lacht und mit anderen zusammen laut singt. Oder wenn sie schreit, stampft, kreischt und dabei all ihre Körpermusik für das Kind in ihr zum Fortissimo, zur höchsten Lautstärke und zu wuchtigen Sforzati, zu starken Akzentuierungen hochschraubt. Mütterliche Euphorie oder Auseinandersetzungen mit dem Vater können sehr ähnlich laut oder „groß“ sein, dennoch erlebt bereits ein Fetus, warum es so laut wird: aus liebevollem oder aus anderem Grund.

## Von der Entwicklung des Lebens und des Hörens

Weitgehende Gewissheit gibt es in der wissenschaftlichen Forschung über die Entwicklung des Hörens im Verlauf der Schwangerschaft. Im Anfang war, so bleibt zu hoffen, die Zuneigung, die Liebe der Eltern zueinander. Dann gab es den Anstoß durch den Vater und nun beginnt im Mutterleib die Verschmelzung von zwei Zellkernen, der mütterlichen Eizelle und dem väterlichen Spermium. Eine befruchtete Eizelle erhält den Namen Zygote. Das ist die allererste von vielen Bezeichnungen, mit denen ein Mensch je nach Alter und Reife eingeordnet und bewertet wird.

Eine Zygote ist während der ersten drei Tage in dynamische Wärmewellen eingebettet. Das bedeutet, von lebendiger Wärme umgeben zu sein, die in Wellen rhythmisch hin und her wogt. Wieder erweist sich Rhythmus als eine Ur-Struktur von Lebendigkeit. Der Gynäkologe und Psychoanalytiker Peter Petersen