

Leid faden

FACHMAGAZIN FÜR KRISEN, LEID, TRAUER



KRAFT und LAST der ERINNERUNGEN

Verena Kast Die Erinnerungen gehören uns – Birgit Schreiber Vergangenheit anders erzählen – Warum Geschichten heilsam sein können – Ina Schmidt In der Erinnerung werden wir zu denen, die wir sind – Ist die persönliche Erinnerungskultur eine moralische Aufgabe? – Bianca Melle Gute Erinnerungen für die Hoffnung auf einen guten Morgen

NEUE SELBSTHILFE-REIHE: V&R SELF



Stefan Balázs
**Setze dein Leben
neu zusammen**

Lebenskrisen mit dem
Tangram-Prinzip meistern
V&R SELF. 2022. 215 Seiten
mit 4 Abb., französische
Broschur
€ 23,00 D
ISBN 978-3-525-46283-6
Auch als e-Book erhältlich.

In Lebenskrisen steht uns
häufig nicht der Kopf nach
reflektierender Selbstanalyse
– wir suchen schnelle Hilfe,
um wieder Halt zu finden.
Stefan Balázs gibt fünf einfache
Impulse, die dein Leben
verändern werden.



Isabel García
**Wie sage ich
eigentlich ...?**

30 Tipps für schwierige
Gespräche
V&R SELF. 2022. 294 Seiten,
französische Broschur
€ 23,00 D
ISBN 978-3-525-46281-2
Auch als e-Book erhältlich.

Isabel García gibt 30 Kom-
munikationstipps, mit denen
es gelingt, ehrlich mit sich
selbst und wertschätzend
mit dem Gegenüber umzu-
gehen – privat und beruflich.
Mit Audiobeispielen.



Leonie Feuerbach
**Fremd in der
eigenen Familie**

Wenn sich Kinder von ihren
Eltern entfernen
V&R SELF. 2022. 206 Seiten,
französische Broschur
€ 23,00 D
ISBN 978-3-525-46282-9
Auch als e-Book erhältlich.

Wie kann es passieren, dass
die eigenen Eltern zu Frem-
den werden? Das Bewusst-
sein, anders zu sein als die
Ursprungsfamilie, schmerzt.
Trotzdem kommt ein Kon-
taktabbruch nur für die
wenigsten infrage. Gespräche
mit Fachleuten zeigen Wege
auf, wie gute Beziehungen
weiterhin möglich sind.



Über die Kraft und die Last der Erinnerungen

Es geht in diesem Themenheft ums Erinnern und um das, was Erinnern ausmacht, was es bewirkt und wie die Erzählungen über (unser) Erlebtes Erinnerungen ausgestalten. Es sind unsere Geschichten von Erfahrenem, die ihr Eigenleben entfalten, die bei jedem Erzählen unmerklich oder deutlich variieren und so unser Erinnern verändern. Damit sind Erinnerungen unzuverlässig, und oft können wir nicht mehr mit Bestimmtheit sagen, was damals, in dieser konkreten Situation, nun genau geschah. Sprechen fünf Menschen miteinander über einen gemeinsamen Ausflug, den sie vor Jahren miteinander unternahmen, werden sie sich fünf Geschichten erzählen. Geschichten, die in manchen Facetten übereinstimmen und in vielen anderen sich ergänzen oder auch widersprechen. Wie es also genau war, lässt sich nicht mehr klären. In persönlichen Erinnerungen haben es sich die Einzelnen individuell in ihrer Biografie als ganz eigene Erzählung eingewoben.

Andererseits wissen wir, dass Erinnerungen lebenslang überleben. Auch wenn sie nicht mehr erinnert werden, bewahren sie ihr Eigenleben. Viele bleiben wohl im unbewussten Dunkel, andere melden sich in bestimmten Lebenssituationen, drängen bei bestimmten Düften, Tönen oder Ereignissen ans Tageslicht des Bewusstseins und überraschen, erschrecken oder erfreuen. Wieder andere lassen sich hervorlocken, als vergessene Ressourcen bergen oder geben sich als potenzielle Entfaltungsmöglichkeiten zu erkennen.

All diese Erinnerungen sind nicht verhandelbar, sondern einzigartiger Privatbesitz. Darauf weist David Denborough in seiner »Charta des Rechts, Geschichten zu erzählen« hin.

»Als ich vor einiger Zeit mit Menschenrechtsorganisationen zusammenarbeitete, entwarf ich die von mir so bezeichnete und aus sieben zentralen Artikeln bestehende »Charta des Rechts, Geschichten zu erzählen« (ich gebrauche den Begriff *Artikel*, weil dieser auch in der Allge-

meinen Erklärung der Menschenrechte verwendet wird):

Artikel 1. Jeder Mensch hat das Recht, seine Erfahrungen und Probleme mit eigenen Worten und Begriffen zu beschreiben.

Artikel 2. Jeder Mensch hat das Recht, dass sein Leben im Kontext seiner Erfahrungen sowie im Kontext seiner Beziehungen zu anderen Menschen verstanden wird.

Artikel 3. Jeder Mensch hat das Recht, ihm wichtige Personen zur Mitwirkung an dem Prozess einzuladen, in dem er sein Leben von den Auswirkungen qualvoller Erlebnisse zurückfordert.

Artikel 4. Jeder Mensch hat das Recht, von Problemen frei zu sein, die durch Traumatisierung und Ungerechtigkeit so in seinem tiefsten Innern verankert sind, als ob sie ein individuelles Defizit darstellen. Die Person ist nicht das Problem; das Problem ist das Problem.

Artikel 5. Jeder Mensch hat das Recht, dass seine Reaktionen auf schwere Zeiten respektiert werden. Niemand nimmt Notlagen passiv in Empfang. Menschen zeigen immer Reaktionen. Menschen lehnen sich immer gegen Ungerechtigkeit auf.

Artikel 6. Jeder Mensch hat das Recht, dass seine Überlebensfähigkeiten und -kenntnisse respektiert, gewürdigt und anerkannt werden.

Artikel 7. Jeder Mensch hat das Recht, zu wissen und zu erfahren, dass seine in schweren Zeiten gemachten Erfahrungen einen Beitrag zum Leben anderer Menschen in ähnlichen Situationen leisten können.«

(David Denborough: Geschichten des Lebens neu gestalten. Grundlagen und Praxis der narrativen Therapie. Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht, 2017, S. 23)



Petra Rechenberg-Winter



Peggy Steinhauser

© Hendrik Lütters



8 Ann-Kristin Ruddies | M U S I K –
Unser emotionales Gedächtnis



44 Jenny von Borstel | Das Lied der Erde –
das Netz des Lebens erinnern

49 Eva Eusterhus | Die Macht und
die Last von Erinnerung

Inhalt

- 1 Editorial
- 4 Robert A. Neimeyer
**Bedeutung und Erinnerung: Die Rekonstruktion
von Beziehungen nach einem Verlust**
- 8 Ann-Kristin Ruddies
M U S I K
Unser emotionales Gedächtnis
- 14 Barbara Brauchle
**Kollektives Trauern und Erinnern – Wenn uns der Tod
fremder Menschen bewegt**
- 19 Verena Kast
Die Erinnerungen gehören uns
- 23 Andrea Züger und Swantje Goebel
**Erinnerungen: Erzählt. Gewürdigt. Hinterlassen –
Einblicke in die Würdezentrierte Therapie**
- 28 Andreas Maercker
**Erinnerungen, ihre Eigenschaften und Pathologien –
und der therapeutische Lebensrückblick**
- 32 Michael Clausing
Ode an die Freude
- 34 Birgit Schreiber
**Vergangenheit anders erzählen –
Warum Geschichten heilsam sein können**





- 38** Stefanie Schulz
Online trauern und erinnern – Die Online-beratungsstelle www.youngwings.de für Jugendliche und junge Erwachsene
- 44** Jenny von Borstel
Das Lied der Erde – das Netz des Lebens erinnern
- 49** Eva Eusterhus
Die Macht und die Last von Erinnerung
- 52** Ina Schmidt
In der Erinnerung werden wir zu denen, die wir sind – Ist die persönliche Erinnerungskultur eine moralische Aufgabe?
- 58** Bettina Alberti
Wenn Erinnerungen nicht weitergegeben werden – Über die seelischen Folgen des Schweigens für die Kriegsenkelgeneration
- 62** Axel Enke
Katastrophen und was wir von ihnen erinnern – Reflexionen nach einer Naturkatastrophe
- 66** Roland Kachler
»Die Bilder deines Sterbens quälen mich immer wieder« – Traumatische Verlusterinnerungen und Verlustbilder bearbeiten und lösen
- 70** Bianca Melle
Gute Erinnerungen für die Hoffnung auf einen guten Morgen

- 77** Vera Kalitzkus
Trost in der Trauer durch die Natur
- 79** Aus der Forschung: Studie zur Wirksamkeit von Familientrauerbegleitungsangeboten
- 84** Fortbildung: Erinnerungsarbeit mit Collagen: »Seelenbilder«
- 86** Rezensionen
- 89** Verbandsnachrichten
- 93** Cartoon | Vorschau
- 94** Impressum



79 Aus der Forschung: Studie zur Wirksamkeit von Familientrauerbegleitungsangeboten

Bedeutung und Erinnerung: Die Rekonstruktion von Beziehungen nach einem Verlust

Robert A. Neimeyer

Während sich das zweite Pandemiejahr dem Ende zuneigt und ein drittes beginnt, bietet sich uns die Gelegenheit, über unsere gemeinsamen und unsere einzigartigen Verluste nachzudenken – von Menschen, Projekten und Möglichkeiten, die einst für den Sinn unseres Lebens von zentraler Bedeutung waren und deren Abwesenheit eben diesen Sinn in Frage stellt und verändert. Die Trauer, die folgt, wenn diese Verluste tiefgreifend sind, kann uns dazu auffordern, die Erzählung darüber, wer wir sind und wohin wir gehen, zu überprüfen, wiederherzustellen oder zu revidieren, auch wenn wir dies vielleicht nur widerwillig tun. Eine Annäherung an die Trauer als Prozess der Sinnrekonstruktion erkennt die existenzielle Bedeutung dieser Anstrengung an, die in der Regel auf eine Weise unternommen wird, die zutiefst persönlich, sozial, kulturell und häufig auch spirituell ist, da wir uns bemühen, Ressourcen auf all diesen Ebenen zu erschließen, um erneut eine Lebenserzählung zu finden, die sowohl nachvollziehbar als auch bedeutsam ist.

Ich bin eingeladen worden, auf diesen wenigen Seiten diesen Ansatz zur Trauer als sinnstiftenden Prozess zu skizzieren und dabei kurz auf die umfangreichen psychologischen Forschungsergebnisse zu ihrer zentralen Rolle bei der Anpassung an den Verlust einzugehen. Ich werde auch eine der zahlreichen kreativen Techniken vorstellen, die dabei helfen, die Prinzipien der Sinnrekonstruktion in die Praxis umzusetzen. Unabhängig davon, ob die Methode in der formellen Trauerbegleitung eingesetzt wird oder in unseren persönlichen Bemühungen, die Realität des Verlustes zu integrieren, kann sie dazu beitragen, eine sinnvolle Bindung zu den geliebten Menschen

zu stärken und aufrechtzuerhalten, und zwar auf eine Weise, die nicht weniger real ist.

Sinn und Trauer

Besonders wenn wir jemanden oder etwas verlieren, der oder das für unsere Identität von zentraler Bedeutung ist, gerät der Boden unter uns ins Wanken, manchmal seismisch. Und mit dieser Verschiebung können viele der Strukturen von Gewohnheiten, Rollen, Beziehungen und Erwartungen erschüttert oder zerbrochen werden, was uns weniger sicher und manchmal völlig schutzlos zurücklässt in einem Terrain, das durch den Tod eines Elternteils, eines Partners oder eines Kindes verwüstet wurde, traumatisiert durch einen Suizid, einen Unfall oder eine plötzliche tödliche Krankheit eines geliebten Menschen oder durch den Verlust der Gesundheit, des Zuhauses oder des Berufs, konfrontiert mit Herausforderungen an unsere Kernidentität und unser Selbstverständnis. All diese Verluste, besonders aber die tragischen und unerwarteten, können unsere Vorstellungen davon, wie das Leben ist oder sein sollte, in Frage stellen und uns in der veränderten Landschaft einer Gegenwart und Zukunft, die sich radikal von der vertrauten Vergangenheit unterscheidet, emotional beraubt, unsicher und desorientiert zurücklassen. An diesem Ort der Angst, der Sehnsucht und der Verwirrung beginnen wir in der Regel das, was für uns von Bedeutung ist, erneut zu bekräftigen und zu rekonstruieren, um schließlich unsere Identität als Individuum, als Familie, als Gemeinschaft und manchmal sogar als Menschheit neu zu gestalten, je nach dem Ausmaß der Verluste, mit denen wir konfrontiert sind.

Außer wenn wir das nicht können. Dann stehen wir vor scheinbar unüberwindbaren Hindernissen, wenn es darum geht, den Verlust selbst, unsere veränderte Beziehung zu dem, was wir verloren haben, oder unser Verständnis davon, wer wir nach dem Verlust sind, zu begreifen. Dutzende von Studien unserer Forschungsgruppe und anderer dokumentieren eindeutig die zentrale Rolle der Sinnfindung bei der Bewältigung solcher schwieriger Lebensübergänge und umgekehrt das Ausmaß, in dem das Unvermögen, Verständnis und Bedeutung für den Verlust zu finden, unseren anhaltenden Kampf mit lähmender Trauer nicht nur in der Gegenwart, sondern auch Monate und sogar Jahre in der Zukunft vorhersagt.

Unsere jüngsten Forschungen zur Trauer im Zusammenhang mit der Pandemie zeigen in der Tat, dass Sinn die Trauer befriedet, was erheblich die einzigartigen Risikofaktoren der Covid-19-Trauer betrifft, nämlich die Unfähigkeit, unsere Lieben am Ende des Lebens zu begleiten, die quälenden Bilder, wie sie isoliert von der Familie oder sogar von medizinischen Betreuer:innen um ihr Leben kämpfen, die Zersplitterung sozialer Unterstützungsnetze, die Unzufriedenheit mit Beerdigungs- und Gedenkfeiern und vieles mehr. Aber die Dezimierung des Sinns, der die Umstände unseres Verlusts mit unseren symptomatischen Kämpfen verbindet, hat auch eine hoffnungsvolle Seite, da sie darauf hindeutet, dass wir wieder ein lebenswertes Leben finden können, wenn wir den Sinn unseres Verlusts auf eine Weise rekonstruieren können, die Stimmigkeit und Verständlichkeit wiederherstellt. Die im Folgenden beschriebene einfache Technik ist eine von vielen, die einen Beitrag zu diesem Bemühen leisten können.

Bedeutung und Erinnerung

In gewissem Sinne sind wir alle »Nachahmer-Persönlichkeiten«, die Bruchstücke der vielen Menschen widerspiegeln, deren Eigenschaften und Werte wir unbewusst in unser eigenes Identitätsgefühl übernommen haben. Dieses »Erbe« geht

über die Genetik hinaus, da wir nicht nur von Großeltern und Eltern, sondern auch von Mentor:innen, Freund:innen, Geschwistern oder sogar Kindern, die wir geliebt und verloren haben, stark oder subtil geprägt werden können. Auch sind diese Einflüsse nicht immer positiv: Manchmal können wir unsere Selbstkritik, unser Misstrauen, unsere Ängste und unsere emotionale Distanz auf einst einflussreiche Beziehungen zurückführen, die uns jetzt nur noch innerlich begleiten. Eine Möglichkeit, mit diesen Lebensindrücken zu arbeiten, besteht darin, über jemanden nachzudenken, den wir geliebt und verloren haben, und seinen oder ihren Einfluss auf unser Leben auf den folgenden Ebenen nachzuvollziehen, indem wir einen Satz oder einen Absatz zu jeder Ebene schreiben. In Workshops oder Therapiesitzungen lade ich die Teilnehmenden dann oft dazu ein, ihre Beobachtungen mit einem Partner, einer Partnerin, einem Familienmitglied oder mit mir im Rahmen einer Einzeltherapie zu besprechen. Das Grundgerüst für die Reflexion darüber lautet wie folgt:

Die Person, deren Prägung ich nachspüren möchte, ist: _____

Diese Person hatte folgenden Einfluss auf:

- meine Eigenheiten oder Gesten:

- meine Art zu sprechen und zu kommunizieren: _____
- meine Arbeits- und Freizeitaktivitäten:

- meine Gefühle gegenüber mir selbst und anderen: _____
- meine grundlegende Persönlichkeit:

- meine Werte und Überzeugungen:

- Die Prägungen, die ich am liebsten bekräftigen und weiterentwickeln würde, sind:

- Die Prägungen, die ich am liebsten aufgeben oder verändern würde, sind:

Ich füge die beiden letztgenannten Anregungen in Anerkennung der Tatsache ein, dass Lebensprägungen manchmal ambivalent sind, so dass sogar eine nahestehende Person (zum Beispiel eine hingebungsvolle Mutter) einige Eigenschaften (zum Beispiel eine Tendenz zur Angst) vorleben kann, die die Überlebenden in ihrem eigenen Leben lieber loslassen würden. In solchen Fällen kann die Lebensprägung-Übung dazu beitragen, eine nuanciertere Sichtweise auf eine komplexe Beziehung zu entwickeln, die es uns ermöglicht, einige echte Gaben, die uns die oder der andere gegeben hat, anzunehmen und gleichzeitig konkrete Schritte zu unternehmen, um Einflüsse loszulassen, die uns eher eingeschränkt haben.

Eine Illustration

In einer gemeinsamen Sitzung nahmen sich Erika und ihre erwachsene Tochter Sabine ein paar Minuten Zeit, um darüber zu schreiben, welchen Einfluss Hans, der kürzlich verstorbene Ehemann und Vater der Familie, auf ihr Selbstverständnis als Individuen hatte. Beim anschließenden Austausch in derselben Sitzung schaute Sabine aufmerksam zu, als Erika bewegend beschrieb, wie sie jetzt das Vertrauen in sich trägt, das ihr Partner immer in sie gesetzt hatte, als er sie trotz ihrer eigenen Unsicherheit unterstützte, einen höheren Abschluss zu machen, und wie seine unendliche

Liebe zu ihr, selbst nachdem sie ein Kind durch eine Totgeburt verloren hatten, ihr Hoffnung einflößte und sie den Entschluss fassen ließ, »es noch einmal zu versuchen«. Erika wurde dann bestätigt, als Sabine – das Produkt dieses zweiten Versuchs, eine Familie zu gründen – erzählte, wie die Erinnerung an die spielerische Beschäftigung ihres Vaters mit ihr in ihrer Jugend und sein Ausdruck von Stolz auf sie, als sie zur Frau wurde, in ihr nun die Überzeugung schuf, leidenschaftlich zu leben und ihre eigenen Ambitionen zu verfolgen. Durch einen Tränenschleier hindurch blickten beide Frauen in die Augen der anderen und umarmten sich, wobei sie die Gegenwart von Hans als ein weiteres Paar Arme spürten, das sich um sie beide legte.

Weitere Überlegungen

Zu den Variationen der Lebensprägung-Übung gehört die Ermutigung, die eigene Stimmung in einem Wort oder einem Satz zu beschreiben, nachdem man die schriftliche Reflexionsübung gemacht hat, und dann noch einmal, nachdem man sich mit einer anderen Person ausgetauscht hat, die über denselben oder einen anderen Verlust geschrieben hat; oder einfach mit einem Freund oder Familienmitglied zu sprechen, dem man zutraut, dass er oder sie die Bedeutung versteht. Dabei zeigt sich in der Regel eine Verschiebung von einem Gefühl der Trauer zu einem Gefühl von Feierlichkeit, wobei viele individuelle Variationen möglich sind, die darauf hindeuten könnten, ob weitere Tagebuchaufzeichnungen oder angeleitete Offenlegungen für die jeweilige Person therapeutisch wirksamer sein könnten.

Ebenso habe ich die Erfahrung gemacht, dass die Lebensprägung-Methode eine starke Medizin sein kann, wenn jemand dabei ist, einen geliebten Menschen durch eine schwächende Krankheit zu verlieren, da sie die Aufmerksamkeit von der Beschäftigung damit, die Krankheit zu bewälti-



Paul Klee, Heroic Roses, 1938 / Bridgeman Images

gen, auf die Wertschätzung des Lebensvermögens der kranken oder sterbenden Person lenken kann. Häufig ergibt sich aus dem Schreiben die Einsicht, dass der geliebte Mensch in tiefgehender und subtiler Weise in uns und durch uns (und damit auch durch viele andere) weiterlebt, wodurch eine positive Bindung gestärkt wird, die unsere Sicherheit erhöht und die sein Vermächtnis als etwas Lebendiges in unserer emotionalen, praktischen und sozialen Welt würdigt. Die Beschäftigung mit der Lebensprägung stellt somit einen sinnstiftenden Akt dar, der ein Selbst- und Beziehungsgefühl wiederherstellt, das durch den Tod nicht ausgelöscht wurde.



Robert A. Neimeyer, PhD, leitet das Portland Institute for Loss and Transition (www.portlandinstitute.org), das weltweite Online-Schulungen und Zertifizierungen in der Trauertherapie anbietet. Er gibt die Fachzeitschrift »Death Studies« heraus und ist als Trainer, Berater und Coach tätig.

Kontakt: neimeyer@memphis.edu

Literatur

- Neimeyer, R. A. (2019). Meaning reconstruction in bereavement: Development of a research program. In: *Death Studies*, 43, S. 79–91.
- Neimeyer, R. A. (Hrsg.) (2022). *New techniques of grief therapy: Bereavement and beyond*. New York.
- Steffen, E. M.; Milman, E.; Neimeyer, R. A. (Hrsg.) (2022). *The handbook of grief therapies*. London.

MUSIK

Unser emotionales Gedächtnis

Ann-Kristin Ruddies

Erwartungsvolle Stille: Sebastian Knauer betritt die große Bühne der Elbphilharmonie in Hamburg. Vor ihm der Steinway-Konzertflügel, hinter ihm das Streichorchester. Der erste Ton von Bachs *Halleluja*, Kantate No. 142, re-composed von Arash Safaian, erklingt: rhythmisch treibend, aufwühlend, wiederkehrend wie eine Welle am Strand. Das Publikum hält die Luft an. Die Stille, sie atmet mit. Derselbe Abend spät in der Nacht, ein Club in Berlin. DJ Ben Klock legt Techno und House auf, die Musik ohrenbetäubend laut. Schwitzende Körper tanzen bis in die frühen Morgenstunden.

Zwei gegensätzliche Szenarien, andere Musikstile und Räume. Dennoch verbindet sie die Vorliebe für Musik. Denn das Interesse an Musik ist weltweit bei 97 Prozent der Menschen deutlich ausgeprägt. Auch wenn der Musikgeschmack unterschiedlicher nicht sein kann: Rock, Klassik, Jazz, Schlager, Pop und so weiter. Jeder Mensch hat eine ganz eigene Präferenz.

Wofür ist Musik gut?

Erst einmal fördert Musik die akustische Mustererkennung und das Gedächtnis. Diese Fähigkeit war schon für unsere Urahnen in Zeiten ständiger Bedrohung durch heranschleichende Raubtiere von großer Bedeutung. Das Erkennen akustischer Signale sicherte das Überleben. Wir



können uns das Verhalten unserer Vorfahren in etwa so vorstellen, wie es heute noch Murmeltiere tun: Sie warnen ihre Artgenossen bei Attacken durch den Adler mit anderen Rufen als bei Angriffen durch einen Fuchs, der sich auf ebener Erde anschleicht. Laute schützen also nicht nur vor Feinden oder herannahenden Gefahren, sondern geben auch die Richtung vor, aus der die Gefahr kommen könnte.

Die Menschheitsgeschichte hat sich weiterentwickelt, und Musik ist darin tief verankert. Das Geheimnis der im Laufe der Jahrhunderte entwickelten Melodien und Rhythmen beschäftigt heute Evolutionsforscher:innen, Psycholog:innen und Neurowissenschaftler:innen gleichermaßen. Woher aber kommt der unwiderstehliche Sog von Musik, so dass sich Menschen auf den Weg in den Konzertsaal oder in einen Club machen?

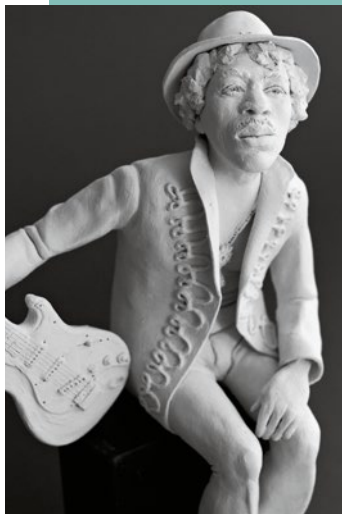
Eine Antwort scheinen Evolutionsforscher:innen gefunden zu haben. Die Wissenschaftler:innen gehen davon aus, dass die Menschheit das Musizieren schon lange vor der Landwirtschaft entwickelt hat, denn manche Funde von Knochenflöten sind älter als 50.000 Jahre. Musik gab es also bereits vor »dem täglich Brot«. Musik hat wohl auch frühzeitig das Zusammengehörigkeitsgefühl von Stammesgruppen gestärkt. Der Psychologe Robin Dunbar (in Altenmüller 2018) von der Universität Liverpool argumentiert, dass

schon frühe Hominide ihre Gehirne durch gemeinsames Musizieren und Tanzen quasi in beglückenden Endorphinen gebadet hätten – als Äquivalent zum gegenseitigen Lausen von Affen, das zu einer Dopamin-Ausschüttung im Gehirn führt und so soziale Strukturen festigt. Musik könnte damit eine »Endorphin-Lücke« schließen, die seit der Entstehung der eher verstandesbetonten Kommunikation durch Sprache entstanden sein könnte.

Interessant ist eine weitere Betrachtung: Beim Musikhören und -bewerten ist der höchstentwickelte Teil direkt mit dem entwicklungs-geschichtlich ältesten Segment unseres Gehirns verbunden. Musik schafft es, große Gruppen zu verbinden. Soziale Zugehörigkeit wird auch über Musik definiert. In einem Konzert mit Gleichgesinnten gehen wir in Resonanz, wir bewegen uns im gleichen Rhythmus zur Musik.

Wissenschaftler:innen haben erforscht, dass Musik auf allen Ebenen des Gehirns wirkt und damit einen direkten Zugang zu unseren Emotionen besitzt. Emotionen haben evolutionär betrachtet eine große Bedeutung. Sie waren schon lange vor dem Auftreten der Sprache fester Bestandteil der Wahrnehmung und des Verhaltens. Emotionen bewerten erfreuliche wie gefährliche Situationen und prägen sich im Gedächtnis ein.

Musik kann zwar nicht alle Emotionen auslösen. So ist es zum Beispiel schwierig, mit Musik Ekel hervorzurufen. Aber sie kann mächtige Emotionen erzeugen und uns Glücksgefühle und Gänsehautmomente bescheren. Viele kennen das Gefühl: Wir spüren einen Schauer und die Haare stehen uns zu Berge. Dabei steigt die Herzfrequenz. Der US-amerikanische Psychobiologe Jaak



»Musik ist die Kurzschrift des Gefühls.«

Leo Tolstoi

Panksepp nannte dieses Phänomen einen »Haut-Orgasmus«. Er untersuchte die Reaktionsmuster der Gänsehaut eingehend an der Universität Ohio.

In unserem Seelenleben spricht Musik besondere Dimensionen an: Wir werden von einer schönen Melodie tief bewegt, ein ausdrucksstarker Gesang vermag uns zu Tränen zu rühren. Es gibt keine zwei Menschen, bei denen die Nervenzellen im Gehirn beim Hören derselben Musik im gleichen Muster feuern. Jeder Mensch hört und empfindet Musik also auf einzigartige Art und Weise.

Erinnern durch Musik – Erinnern an Musik

Emotionen führen zu Erinnerungen, und wenn die Emotionen etwas mit Musik zu tun hatten, kann diese Musik die Erinnerungen auch in einer neutralen Situation wieder wachrufen: Erinnern wir uns an einen schönen Sommerurlaub und an ein bestimmtes Musikstück, das wir abends zur geöffneten Flasche Wein, Brot und Käse am Strand zusammen mit unserem Partner gehört haben. Hören wir diesen Titel nach Jahren wieder, können wir den Wein förmlich schmecken, die Wärme der letzten Sonnenstrahlen und die zärtliche Berührung im Arm unseres Partners spüren. Wir erinnern uns an das Gefühl, das genau mit dieser Stimmung verbunden war. Hierbei handelt es sich um eine Erinnerung *durch* Musik. Diese Emotion wird also durch das Hören eines bestimmten Musiktitels wieder in uns hervorgeholt.

Kraft und Last der Erinnerungen

Bevor wir uns *an* ein Lied erinnern, sind im Gedächtnis hinterlegte Hörerinnerungen nötig, um sich Musik vorstellen zu können. Die Erinnerung *an* Musik ist komplex, denn wir erkennen ein Lied oft auch wieder, wenn es schneller oder langsamer, in einer anderen Tonart oder statt von einem Piano von einer Gitarre gespielt wird. Das

»Musik ist die Poesie der Luft.« Jean Paul

musikalische Gedächtnis kann dabei auch noch nach Jahren einen Fehler in der Melodie erkennen. Jemand summt das Stück, und uns fällt auf, welcher Ton falsch ist.

Dass Töne zu Musik werden, ist das Verdienst einer enormen Analyseleistung des Gehirns: Musik fängt nur dann an, überhaupt zu existieren, wenn Vergangenes und Gegenwärtiges in Beziehung gesetzt werden, und dazu bedarf es der Funktion des Gedächtnisses. Musik ist eine Struktur in der Zeit. Betrachten wir einen ganz einfachen Ton: Er ist überhaupt nur dann ein Ton, wenn wir einzelne Augenblicke zusammenfassend begreifen und dadurch den Ton als Ton überhaupt erst erleben. Hätten wir diese Fähigkeit zur Synthese über die Zeit hinweg nicht, so könnten wir keine Töne hören. Bei einer Melodie wird noch deutlicher, dass wir die Töne »online« halten müssen, um sie zueinander in Beziehung zu setzen. Eine Melodie gibt es nur, wenn mehrere Töne zusammen über die Zeit betrachtet werden, und das Erleben von Musik setzt zudem das Wiedererinnern bereits gehörter Strukturen voraus.

Musik hat immer eine zeitliche Dimension. In dieser Dimension entwickelt unser Gehirn und unser Geist Vermutungen darüber, was wohl als Nächstes kommt. Diese Vermutungen sind wesentlicher Bestandteil der folgenden musikalischen Erwartung. Aber gute Komponisten arbeiten auch immer mit einer unerwarteten Überraschung wie zum Beispiel Elton John oder Joseph Haydn, der in letzter Sekunde noch einen

überraschenden Akkord einsetzt, einen Akkord, der keine vollkommene Auflösung bringt. Diesen Trugschluss benutzte Haydn sehr häufig.

Oder bei Maurice Ravel, der aufgrund einer Schädigung seines linken Cortex keine Tonhöhen mehr wahrnehmen konnte. Dennoch blieben ihm Klangfarben erhalten, und dieses Defizit verschaffte ihm die Inspiration zu seinem wohl berühmtesten Werk, dem *Bolero*, dessen Faszination sich nur von den Variationen der Klangfarben nährt. Wir haben beim Hören dieses Stücks das Gefühl, dass das Tempo ständig anzieht, weil immer mehr Instrumentenfarben dazu stoßen. Dies ist ein Trugschluss. Allein die Klangfarben verändern für uns gefühlt die Wahrnehmung des Tempos.

Resonanzboden der Erinnerung

In allen Kulturen entwickeln sich ähnliche Hörbiografien: Zuerst kommen Wiegenlieder, also einfach strukturierte, gut zu singende, getragene Melodien, darauf folgen Kinderlieder, deren Tonumfang schon größer ist und die auch mit einem höheren Tempo vorgetragen werden können. Während der Kindheit und Jugend gelingt es dann, zunehmend komplizierte akustische Strukturen einzuspeichern und beim Hören derartige Muster wiederzuerkennen.

Das musikalische Erleben verbindet sich später mit vorhandenen biografischen Erinnerungen. Mit einem »musikalischen Tagebuch« können so auch die Gefühle von damals bewahrt werden.

Welche emotionale Beziehung haben Profis zu Musik?

Hierzu sagt der deutsche Pianist und Festivalleiter Sebastian Knauer: »Beim aktiven Spielen, aber auch beim Hören von Klassik, bin ich eher weniger emotional besetzt. Da ich beruflich in der klassischen Musik zu Hause bin, höre ich hier anders zu, eher sachlich. Ich bin zwar ein sehr emotionaler Mensch, und natürlich berührt mich

Impressum

Herausgeber/-innen:

Monika Müller M. A., KAB-Ring 22, D-53359 Rheinbach
E-Mail: vr-leidfaden@monikamueller.com

Prof. Dr. med. Lukas Radbruch, Zentrum für Palliativmedizin,
Von-Hompesch-Str. 1, D-53123 Bonn
E-Mail: Lukas.Radbruch@ukbonn.de

Dr. phil. Sylvia Brathuhn, Frauenselbsthilfe Krebs e. V.,
Landesverband Rheinland-Pfalz/Saarland e. V.
Schweidnitzer Str. 17, D-56566 Neuwied
E-Mail: Brathuhn@t-online.de

Prof. Dr. Arnold Langenmayr (Ratingen), Dipl.-Sozialpäd. Heiner Melching
(Berlin), Dipl.-Päd. Petra Rechenberg-Winter M. A. (Hamburg),
Dipl.-Pflegefachfrau Erika Schärer-Santschi (Thun, Schweiz),
Dipl.-Psych. Margit Schröer (Düsseldorf), Rainer Simader (Wien),
Prof. Dr. Reiner Sörries (Erlangen), Peggy Steinhauser (Hamburg)

Bitte senden Sie postalische Anfragen und Rezensionsexemplare
an Monika Müller, KAB-Ring 22, D-53359 Rheinbach

Wissenschaftlicher Beirat:

Dr. Colin Murray Parkes (Großbritannien), Dr. Sandra L. Bertman
(USA), Dr. Henk Schut (Niederlande), Dr. Margaret Stroebe
(Niederlande), Prof. Robert A. Neimeyer (USA)

Redaktion:

Ulrike Rastin M. A. (V. i. S. d. P.),
BRILL Deutschland GmbH
Vandenhoeck & Ruprecht
Theaterstr. 13, D-37073 Göttingen
Tel.: 0551-5084-423, Fax: 0551-5084-454
E-Mail: ulrike.rastin@v-r.de

Bezugsbedingungen:

Leidfaden erscheint viermal jährlich mit einem Gesamtumfang von ca. 360 Seiten.
Es gilt die gesetzliche Kündigungsfrist für Zeitschriften-Abonnements.
Die Kündigung ist schriftlich zu richten an:
HGV Hanseatische Gesellschaft für Verlagsservice mbH, Leserservice,
Holzwiesenstr. 2, D-72127 Kusterdingen

Bestellungen und Abonnementverwaltung:

HGV Hanseatische Gesellschaft für Verlagsservice mbH,
Leserservice, Teichacker 2, D-72127 Kusterdingen;
Tel.: 07071-9353-16, Fax: 07071-9353-93,
E-Mail: v-r-journals@hgv-online.de
Preise und weitere Informationen unter www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com.

Verlag:

BRILL Deutschland GmbH, Vandenhoeck & Ruprecht, Theaterstr. 13,
D-37073 Göttingen; Tel.: 0551-5084-40, Fax: 0551-5084-454
www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

ISSN 2192-1202

ISBN 978-3-525-40794-3

ISBN 978-3-647-40794-4 (E-Book)

Umschlagabbildung: Foto: Christiane Knoop

Anzeigenverkauf: Ulrike Vockenber, Kontakt: anzeigen@v-r.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind
urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den
gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen
Einwilligung des Verlages.

© 2022 by Vandenhoeck & Ruprecht, Theaterstraße 13, 37073 Göttingen, Germany, an imprint of the Brill-Group
(Koninklijke Brill NV, Leiden, The Netherlands; Brill USA Inc., Boston MA, USA; Brill Asia Pte Ltd, Singapore;
Brill Deutschland GmbH, Paderborn, Germany; Brill Österreich GmbH, Vienna, Austria)
Koninklijke Brill NV incorporates the imprints Brill, Brill Nijhoff, Brill Hotei, Brill Schöningh, Brill Fink, Brill mentis,
Vandenhoeck & Ruprecht, Böhlau, V&R unipress.

Gestaltung, Satz und Lithografie: SchwabScantechnik, Göttingen
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe GmbH, Bad Langensalza

Printed in Germany