

# Die emotionale Macht der Musik

*Musik hat die Macht, uns auf emotionaler Ebene tief zu berühren. Sie kann uns innerhalb von Sekunden in eine traurige, glückliche, energetische, wehmütige oder nostalgische Stimmung versetzen. Dieser emotionale Einfluss der Musik ist ein faszinierendes Zusammenspiel von Neurowissenschaft, Psychologie und kulturellem Kontext.*

Annika Berger



ANNIKA BERGER

Music is the voice of the soul- it beats in rhythm with the heart.

**M**usik aktiviert das Belohnungssystem in unserem Gehirn. Besonders wird dann Dopamin ausgeschüttet. Studien haben zum Beispiel gezeigt, dass am Höhepunkt eines Liedes – oft der Moment, auf den wir uns am meisten freuen – das Glückshormon ausgeschüttet wird. Ähnlich wie bei Genussmitteln oder Aktivitäten wie Essen oder Sport. Eine große Rolle spielen hierbei die Amygdala und der Hippocampus. Die Amygdala ist, kurz gesagt, eine paarige angelegte neokortikale Struktur des limbischen Systems. Sie setzt sich aus mehreren Unterkernen zusammen und ist an emotionalen Reaktionen sowie der Speicherung von Gedächtnisinhalten beteiligt. Da die Amygdala eben die Verarbeitung von Emotionen steuert, führt eine Stimulation dieses Bereichs – wie zum Beispiel durch Musik – zum Empfinden von Emotionen. Der Hippocampus ist ebenfalls eine paarige Hirnstruktur, welche zum limbischen System gehört.

Er ist für die Gedächtnisbildung verantwortlich und, wie auch die Amygdala für die emotionale Verarbeitung. Wenn man also ein sehr bekanntes Lied hört, vielleicht auch eines aus der Kindheit, kann das diesen Bereich aktivieren und somit Erinnerungen und damit verbundene Emotionen hervorrufen.

Kulturelle und persönliche Prägung Bestimmte Klänge, Instrumente und Rhythmen sind in unserem kulturellen Kontext eingebettet. Während beispielsweise eine melancholische Violine eher traurige Gefühle und Empfindungen hervorruft, fühlt man sich nach einem fröhlichen Klavier- oder Gitarrenstück meist gelöst und heiter. Einen großen Einfluss haben jedoch auch persönliche Erlebnisse. Ein Lied, das in einem schönen Moment gespielt wurde, kann uns unser Leben lang zurück in diese Emotion versetzen.

Psychologische und emotionale Funktionen

Musik wird oft genutzt, um Erlebnisse zu verarbeiten. Sie kann uns helfen, unsere Emotionen zu verstehen, reflektieren und regulieren. Viele Menschen hören, wenn sie traurig sind, traurige Musik, um ihre Gefühle besser zu verstehen. Man kann seine Stimmung mit Musik auch



*Gefühle in Noten, Geschichten in Melodien - unsere Sprache ist Musik- die Band „4Beat“ aus Tirol.*

gezielt beeinflussen. Und das macht auch eigentlich jeder. Bei Partys läuft Musik, die zum Tanzen und Springen anregt, wenn wir uns zum Sport pushen wollen, hören wir energiegeladene Musik, und wenn wir uns nach einem stressigen Tag entspannen wollen, bevorzugen wir beruhigende, meditative Musik. Außerdem kann Musik kollektive Emotionen wecken. Bei Konzerten oder Festivals kann die Emotion einer Gruppe, die dieselbe Musik hört, zu einer starken Kraft führen. Diese kollektive Erfahrung stärkt das Gefühl der Zugehörigkeit.

Musiktherapie

Musiktherapie wird in vielen Bereichen eingesetzt, um emotionale Heilung zu fördern. Die Schwingungen, Klänge und Rhythmen helfen nämlich dabei, traumatische Erlebnisse zu verarbeiten, Depressionen zu lindern, den Krankheitsverlauf von Demenz zu verlangsamen.

Marketing und Filme

Musik wird auch bewusst genutzt, um Emotionen zu manipulieren. Dies passiert zum Beispiel bei Werbungen, um uns dazu zu bringen, ein Produkt zu kaufen. Auch bei Filmen spielt Musik eine sehr große Rolle, weil Musik unsere Emotionen vertieft und uns noch mehr fühlen lässt. Schon am Soundtrack eines

Films kann man meist erkennen, ob es sich um einen Actionfilm, einen Krimi oder um eine Romanze handelt.

Musiker und Musikerinnen

Viele Musiker und Musikerinnen begleiten die Musik schon, seit sie ganz klein waren. Andere wiederum finden die Musik irgendwann als ihren sicheren Hafen, ihre Therapie und als eine Möglichkeit, ihre Emotionen zu verarbeiten. So entstehen irgendwann die schönen und emotionalen Stücke, die wir im Radio hören. Man kann also kein gutes Lied einfach so schreiben. Nein, Musik ist die Stimme der Seele. Sie schlägt im Rhythmus mit dem Herzen.

*Some people just hear the music, while others feel it.*

Annika Berger, Anna Prietl

