



Die Schöpferkraft der Seele

Es gibt in der Natur eine Sprache, die universell ist und damit jedem zugänglich. Eine Sprache, die keinerlei Worte bedarf, um in ihrem Kern völlig erfasst zu werden. Die Rede ist von Musik – der Sprache der Gefühle.

Manchmal ist ein Lied alles für mich. In Phasen, in denen ich die innere Balance verloren habe und meine kleine Welt mal wieder aus den Fugen gerät, ist die Musik da und fängt mich auf. Sie weitet mein Herz und öffnet Tore in mir, von denen ich nicht mal wusste, dass sie existieren. In Zeiten der Unsicherheit ist es die Musik, die mir immer wieder ins Bewusstsein ruft, dass ich viel mehr bin als ein grobstofflicher Körper in einer materiell orientierten Welt. Ich habe das große Glück, schon von Kindesbeinen an einen intuitiven und unzertrennbaren Zugang zu ihr zu haben, und erfreue mich jeden Tag daran. Die Musik ist längst zu meinem persönlichen Mentor geworden und hilft mir, Geschehnisse des Lebens auf wundersame Weise zu verarbeiten und zu reflektieren. Mit diesem Artikel möchte ich Ihnen Wege und Mittel aufzeigen, wie auch Sie die sprudelnde Quelle der Musik nutzen können, um in Ihre eigene Kraft zu kommen.

Eine Wissenschaft?

„Ohne Musik wäre das Leben ein Irrtum“, erkannte schon Nietzsche, den die Beschaffenheit der Musik genauso faszinierte wie zahlreiche Größen der Naturwissenschaft. Im Laufe der Geschichte unternahmen Philosophen und Wissenschaftler immer wieder den Versuch, das

Phänomen der Musik anhand von Naturgesetzen der Physik und Mathematik zu erklären. Man ordnete Musik einem Zahlensystem unter, das auf Schwingungen und Funktionen basierte. Auf diese Weise sind unsere heutigen Tonarten entstanden. Und tatsächlich kann Musik in der Theorie sehr trocken und analytisch sein. Das weißt du

Ist Musikalität angeboren?

„Wer gehen kann, kann tanzen, wer sprechen kann, kann singen“, besagt ein afrikanisches Sprichwort. Tatsächlich kommt Musik ausnahmslos in allen menschlichen Kulturen vor. Wissenschaftler sehen darin ein starkes Indiz dafür, dass uns Musikalität angeboren ist. Für eine biologische Basis spricht ebenfalls, dass schon Babys sehr feine Tonunterschiede wahrnehmen und unterscheiden können. Im Grunde genommen bringt jeder Mensch von Geburt an ein musikalisches Potenzial mit, was genetisch bedingt aber ganz unterschiedlich ausgeprägt ist. Ob und inwiefern sich unsere musikalischen Fähigkeiten entwickeln, hängt im hohen Maße davon ab, wie intensiv wir uns mit der Musik beschäftigen und auseinandersetzen.

Die heilende Kraft der Musik

Musik macht glücklich und fördert unsere Gesundheit. Neurowissenschaftler konnten mehrfach nachweisen, dass beim Anhören von Musik Glückshormone freigesetzt werden. Verantwortlich dafür ist unter anderem der Botenstoff Dopamin, der bei Ausschüttung das Belohnungszentrum in unserem Gehirn aktiviert und unser Wohlbefinden steigert. Negative Emotionen wie Sorgen, Ängste, Wut und Ärger werden mithilfe der Musik deutlich verringert. Aber auch körperliche Beschwerden werden zunehmend gemindert. Denn Musik beschleunigt den Heilungsprozess unseres Körpers. Sie lindert Schmerzen, senkt den Blutdruck, bringt Licht in das Leben von Depressiven und regt Demenzpatienten sogar an, sich wieder zu erinnern. Damit ist Musik nicht nur Balsam für die Seele, sondern wird auch in der Medizin vielfach als therapeutisches Hilfsmittel eingesetzt.

vielleicht noch aus deinem eigenen Schulunterricht. Meiner Meinung nach reicht ein zahlenbasiertes Gerüst jedoch nicht aus, um die Musik in ihrem gesamten Spektrum zu erfassen. Als praktizierende Musikerin habe ich da einen sehr differenzierten Blick. Nach vielen Jahren der Praxis und etlichen Songs, die ich geschrieben habe, sehe ich Musik heute als die universelle Sprache der Gefühle. Als der gemeinsame Nenner, der uns alle miteinander verbindet, so unterschiedlich wir auch sein mögen.

Sie ist die immanente Quelle, anhand der wir aus dem Nichts etwas erschaffen können und damit zum eigenen Schöpfer werden. Schon als junges Mädchen wollte ich die Musik daher nicht nur verstehen, sondern in ihrer Tiefe und Ganzheit begreifen. Nicht mit dem logischen Verstand, sondern intuitiv und von ganzem Herzen. Vermutlich war ich deshalb nie gut im Musikunterricht. Mir war der Unterrichtsstoff zu theoretisch. Zu rational und damit geistlos. Mehr als ein „befriedigend“ stand daher auch nie in meinem Zeugnis. Und ich stelle mir manchmal die Frage, was mein ehemaliger Musiklehrer wohl sagen würde, wenn er wüsste, dass die Musik heute mein Lebensmittelpunkt ist. Er würde wahrscheinlich vom Glauben abfallen.

Offenbarung

Welche Bedeutung man der Musik auch zuschreiben möchte, es ist unbestreitbar, dass sie eine ganz besondere Wirkung auf uns und unsere Gefühlswelt hat. Durch den Klang der Musik werden Emotionen, die zuvor tief in uns verankert waren, hörbar und damit greifbar. Denn jede Komposition erzählt auch immer eine Geschichte. Sobald wir der Musik Einlass gewähren und fokussiert darauf lauschen, was sie uns zu erzählen hat, gehen wir voll und ganz in Resonanz mit ihr. Dann löst sie eine ungeahnte Kraft in uns aus, die uns in trüben Momenten tröstet und wieder Licht und Lebensmut schenkt, aber auch empfundene Freude mit ihrem Wesen verstärkt. Sie lässt uns abheben, wenn wir verliebt sind und schenkt uns Hoffnung und Zuversicht, wenn wir nicht weiter wissen. Durch alle Höhen und

Tiefen des Lebens begleitet sie uns und lässt uns dabei eine vielschichtige Bandbreite an Emotionen verspüren. Das hilft uns enorm dabei, uns zu erden und wieder den Zugang zu uns selbst zu finden. Vor allem in Zeiten, in denen wir aufgrund äußerer Umstände von unseren eigenen Gefühlen abgetrennt sind.

Musik als Schlüssel

Für mich ist die Musik ein effektiver Weg zur Selbsterkenntnis geworden. Denn jeder Song ist auch immer eine subjektiv erlebte Momentaufnahme. Als Songwriterin kann ich im wahrsten Sinne des Wortes ein Lied davon singen. Denn jeder Song, den ich schreibe, spiegelt auch immer eine Facette meiner Innenwelt wider. Beim Komponieren erfolgt immer eine obligatorische Wechselwirkung. Ich schreibe über meine Gefühle und fühle gleichzeitig nach, was da zu Wort kommt. Dadurch komme ich mir selbst ein großes Stückchen näher und lasse Musik zum Sprachrohr meiner Seele werden. Das Wunderbare daran ist, dass man selbst kein Komponist sein muss, um sich mit Hilfe der Musik selbst zu erfahren. Wenn wir uns aufmerksam und eindringlich mit einem Lied auseinandersetzen, gelingt es uns bereits beim Zuhören, tief in die Materie der Musik und gleichzeitig in unser Innerstes einzutauchen. Auf diese Weise können wir weitreichende Erkenntnisse über uns selbst gewinnen. Folgender Selbstversuch wird dir dabei helfen.

Selbstversuch

Nimm dir Stift und Zettel zur Hand. Zeichne in der Mitte des Blattes eine durchgezogene Linie, die von oben nach unten geht. Links notierst

du „damals“ und rechts „heute“. Mache es dir nun auf deiner Couch oder einem Stuhl bequem. Suche dir ein Musikstück raus, dem du eine besondere Bedeutung beimisst. Das kann ein Lied sein, das zum Beispiel auf deiner Hochzeit oder während der Taufe deines Kindes gespielt wurde. Oder gar ein Stück, das du zuletzt in deiner Kindheit gehört hast. Lass den Titel nun laufen, während du dich von den Rhythmen und Klängen zurück in jene Zeit tragen lässt, aus der das Lied für dich stammt. Gestatte dem Zauber der Musik, dich mit auf diese Reise zu nehmen. Nun achte beim Hören genau darauf, was mit dir passiert. Welche Gedanken schießen dir unweigerlich durch den Kopf? Kommen impulsartige Gefühle zum Vorschein? Welche As-

soziationen verbindest du mit dem Stück? Spürst du dabei ganz genau in dich selbst hinein? Machen sich körperliche Symptome bemerkbar (zum Beispiel Gänsehaut)? Wenn ja, was glaubst du, was der Auslöser dafür ist? Hinterfrage dich selbst. Schreibe alles auf, was dir ad hoc dazu einfällt. Fasse nun sämtliche Gedanken stichpunktartig in der linken Spalte zusammen. Wiederhole nun den Vorgang. Bleibe mit deinen Gedanken und Gefühlen nun in der Gegenwart. Wie bewertest du die damalige Situation heute? Hat sich deine Sichtweise geändert? Welche Erkenntnisse hast du dazu gewonnen? Trage nun all deine Gedanken in die rechte Spalte ein und vergleiche sie mit der linken. Du wirst erstaunt sein! <

SOUZAN MORTEZAI



Die Autorin

Souzan Mortezaei ist eine deutsch-iranische Singer/Songwriterin, Redakteurin, Regisseurin und Musikvideoproduzentin. Unter ihrem Künstlernamen „Are-Zou“ komponiert und produziert sie deutschsprachige Musik. (Genre: Melancholic Pop). Sie lebt in München und Berlin und führt ein eigenes Musiklabel mit dem Namen „Melancholisch Moll Records“. Mehr Infos zu ihrer Musik gibt es auf: www.arezoumusik.de www.instagram.com/arezoumusik



Bilder: © Teitiana - Fotolia.com, © Florian Seilmann