

## **Mehr als nur Töne - Welchen Einfluss hat Musik auf die Psyche?**

„Musik und Rhythmus finden ihren Weg zu den geheimsten Plätzen der Seele.“<sup>1</sup> Schon zur Zeit des Platon vor über 2000 Jahren schien die Musik eine besondere Wirkung auf das menschliche Wohlbefinden zu haben. Doch wie genau stellt sich dieser Einfluss auf die Seele dar? Hilft Musik tatsächlich bei der Verarbeitung von Traumata und psychischer Belastung?

Das Konzert „Auf nach Estland“ des Württembergischen Kammerorchesters Heilbronn im November beleuchtete diese Thematik anhand zweier Werke von Richard Strauss und zweier baltischer Kompositionen. Unter Beachtung des geschichtlichen Hintergrunds, vor dem die Stücke entstanden sind, wird ersichtlich wie die Komponisten persönliche Trauer und Schicksalsschläge in Musik umsetzen und verarbeiten.

Eingeleitet wurde das Konzert mit Strauss' Streichsextett aus seiner letzten Oper „Capriccio“, einem 1942 erschienenen Konversationsstück, während das Leben der Menschen von Krieg und Zerstörung geprägt war. Strauss schafft mit seinem Stück einen Kontrast zu Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung. Die Oper setzt sich mit der Bedeutung von Tönen und Text für die Musik auseinander, verkörpert durch den Streit eines Musikers und eines Dichters um eine Frau. Dadurch wird den Menschen auch in einer von Trauer und Gewalt erfüllten Zeit die Rolle von Kunst und Musik vor Augen geführt. Für Strauss war diese Unbeschwertheit und Leichtigkeit wichtig, da er sich nach dem Prinzip Schillers „Ernst ist das Leben, heiter ist die Kunst“ richtete. Dass er zu dieser Zeit wenigstens noch in der Musik Freude und Hoffnung zu finden versuchte, wird bereits durch den Namen der Oper deutlich. Das Wort „Capriccio“ bedeutet nicht nur „scherzhaft“ oder „Laune“, sondern bezeichnet in der Kunst auch einen absichtlichen und lustvollen Regelverstoß. Das trifft auf diese Oper zu, da das Thema eigentlich nicht in die damalige dunkle Zeit passt. Zu Beginn des Sextetts ertönt zunächst ein bedrohlich wirkender Klang, der sich jedoch schnell wandelt und ein träumerisches, am Ende sogar hoffnungsvolles Gefühl vermittelt. Strauss versuchte in einer schweren, von Leid geprägten Zeit, durch seine Musik einen Ausgleich zu schaffen, der sowohl dem Publikum als auch ihm selbst eine Freude bereiten sollte. Die Musik bot ihm demnach eine Art Zuflucht, um die Probleme des Kriegsalltags besser verarbeiten zu können.

Passend zum Titel des Konzerts wurde neben den Kompositionen von Richard Strauss jeweils ein Stück von Peteris Vasks und eines von Arvo Pärt gespielt. Auch in den nördlichen Staaten Europas, wie Estland oder Lettland, entwickelte sich eine Musik, die den Grundsätzen des Stalinismus widersprach. Das Ziel der Komponisten war es, vor dem religiösen Hintergrund eine Möglichkeit zur Bewältigung von Trauer

---

<sup>1</sup> Zitat des Platon, griechischer Philosoph  
[https://www.aphorismen.de/suche?f\\_thema=Musik%2C+Gesang&f\\_autor=2998\\_Platon](https://www.aphorismen.de/suche?f_thema=Musik%2C+Gesang&f_autor=2998_Platon) (zuletzt abgerufen am 22.11.2025)

und Schmerz während der sowjetischen Unterdrückung zu schaffen. Zusammen mit dem Violinisten Michael Barenboim spielte das WKO Peteris Vasks Violinkonzert „Distant Light“, das alle Gefühle von Anspannung bis hin zur inneren Ruhe ausdrückt. Wie bereits der Name des Werkes verrät, geht es dabei um eine neue Hoffnung, ein Licht, das in der Ferne aufleuchtet und erst noch erreicht werden muss. Der hohe, schrille Anfangston der Solovioline wirkt zunächst irritierend und löst Unsicherheit beim Zuhörer aus. Die kurzen, gezupften Begleittöne des Orchesters setzen dabei Akzente, die das Gefühl von Aufregung zusätzlich verstärken. Es folgt jedoch ein schneller und plötzlicher Wandel zu einem langsamen, sehr melodischen Motiv, das eine beruhigende und besinnliche Wirkung entfaltet. Das gesamte Stück wird durch den Wechsel von tristen, dunklen oder schnellen, bedrohlich wirkenden Klängen zu aufgeweckten, heiteren Klängen bestimmt. Es klingt in einem langsamen und beruhigenden Ton aus, allerdings wiederholt sich ganz zum Schluss das Anfangsmotiv der Solovioline. Die kraftvollen Steigerungen während des Stücks, die Spannung aufbauen, sich jedoch im nächsten Moment wieder in meditative, ruhige Töne verwandeln, drücken die innere Zerrissenheit aus, die Menschen empfinden können, aber auch Lichtblicke, die zwischendurch immer wieder auftauchen.

Parallelen dazu lassen sich in Arvo Pärts „Greater Antiphons“ feststellen, die auch O-Antiphonen genannt werden, da sie sich auf die Liturgiegebete wie „O Weisheit“ oder „O Adonai“ beziehen. Auch in diesem Stück wechseln sich ruhige, harmonische Motive und kraftvolle, kurze Töne ab, wodurch ein Kontrast zwischen bedrückter und wieder aufblühender Stimmung entsteht. Durch die O-Antiphonen, die üblicherweise in den letzten Tagen vor Weihnachten erklingen, erzeugt Pärt ein Gefühl von Hoffnung und Besinnlichkeit. Dieses blendet die Sorgen der Menschen aus und wirkt sich positiv auf das Befinden aus.

Das Konzert endete mit einer weiteren Komposition von Strauss, den „Metamorphosen“. Auf die Uraufführung seiner Oper „Capriccio“ folgte im Jahr 1943 die Zerstörung des Münchner Nationaltheaters. Für Strauss brach dadurch eine Welt zusammen, weshalb er beschloss, keine weiteren Musikstücke mehr zu komponieren, da die deutsche Kultur für ihn zerstört war. Am Ende des Krieges erhielt er jedoch einen Auftrag des Schweizer Komponisten Paul Sacher, der ihn dazu bewegte, doch noch ein weiteres Werk für 23 Solostreicher zu schaffen. Die „Metamorphosen“ boten Strauss die Möglichkeit, seine eigene Trauer und seinen Schmerz über die verlorengedachte Kultur auszudrücken. Dabei stehen allerdings die Erinnerung an eine bessere Zeit und die nostalgische Wirkung im Vordergrund und nicht etwa eine depressive, melancholische Stimmung. Der Titel bezieht sich auf den musikalischen Wandel zwischen den sich kontinuierlich verändernden Motiven, an deren Ende ein Zitat des Trauermarschs aus Beethovens „Eroica“ steht. Trotz des verkörperten Ausdrucks von tiefer Trauer hat das Stück durch die Polyphonie der Streicher eine beruhigende, sogar hoffnungsvolle Wirkung. Der leise und tiefe Einstieg drückt die zu Beginn noch vorherrschende Verzweiflung aus. Diese verwandelt sich jedoch in einen träumerischen Klang, der für den Gedanken an frühere Zeiten steht, und schließlich in eine lautere, kraftvolle Melodie. Diese lauten

und leisen sowie ruhigen und kräftigen Motive wechseln sich während des Stücks immer wieder ab und verklingen schließlich in einem leisen, aber sehr beruhigenden Ton. Auch wenn Strauss tief erschüttert auf die Trümmer des Nationaltheaters blickte, lassen seine „Metamorphosen“ darauf schließen, dass er durch die Musik wohl doch noch Hoffnung für die Kultur und die Kunst sah, und es schaffte, seinen Schmerz und seine Verzweiflung in seiner letzten großen Komposition zu verarbeiten.

Die Wirkung all dieser Werke ist bis heute spürbar, wie die Meinungen einiger Konzertbesucher zeigen. Eine deutliche Mehrheit empfand die ruhigen und langsamen Passagen der Musikstücke nicht nur als angenehm, sondern auch als sehr beruhigend. Die schnellen und bedrohlich klingenden Motive hingegen führten zu innerer Anspannung und Beunruhigung. Mehrfach hervorgehoben wurde Barenboims Violinsolo, das einer ZuhörerIn zufolge „traumhaft“ klang und deswegen einen besonders positiven Einfluss auf das Gemüt hatte.

Musik wirkt sich auf vielfältige Weise auf die menschliche Psyche aus. Sie bietet sowohl den Komponisten selbst als auch dem Publikum einen Ausgleich zum Alltag, weshalb sie förderlich für Stressabbau und Entspannung sein kann. Durch das Hören der verschiedenen Klänge und Melodien wird der Zuhörer emotional beeinflusst und empfindet je nach Stück Freude, Trauer oder eine Mischung aus beidem, wie Nostalgie. Auch mit dem Werk verbundene Erinnerungen können dabei hervorgerufen werden, wodurch ein Konzert zu einem persönlichen Erlebnis wird. So erinnert sich beispielsweise eine Konzertbesucherin, die als Zeitzeugin der Nachkriegsjahre aufwuchs, an das gemeinsame Singen am Abend. „Wir hatten nicht viel, aber wir hatten uns“, erklärt sie. Ihr Mann stimmt ihr zu: „Genau wie ein Buch oder ein Film im Fernsehen löst Musik etwas in uns aus. Das kann etwas Gutes oder Schlechtes sein, und das ist wichtig.“

Vor allem für Komponisten ist Musik eine Art Therapie, eine Möglichkeit, negative Gefühle zu verarbeiten und in Musik auszudrücken, ohne dafür Worte nutzen zu müssen. Sie können sich bewusst mit ihren eigenen Emotionen auseinandersetzen und im kreativen Prozess des Komponierens neue, positivere Gedanken entwickeln. In diesem Fall gibt die Musik also auch einen Einblick in das Leben ihrer Schöpfer und den Konflikt, der sie dazu bewegte, ihr Werk zu komponieren. Daher ist Musik weitaus mehr als nur aneinandergereihte Töne. Sie hat einen entscheidenden Einfluss auf unser Wohlbefinden und sollte deshalb bewusst wahrgenommen werden.