

DAS GANZE LEBEN IN EIN LIED VERPACKEN

Lebenslieder schreiben

VON VERENA BIRCHLER

Musik rührt uns zu Tränen, bringt uns zum Tanzen, zum Träumen und löst grosse Gefühle aus. Wir alle haben schon erlebt, dass wir bei den ersten gesungenen Tönen von einem Moment auf den anderen Gänsehaut bekommen haben. Musik bewegt unsere Seele.

Wenn Sie das nächste Mal Gänsehaut haben, überlegen Sie sich, welche Erlebnisse Ihr «episodisches Gedächtnis» in Bewegung gebracht hat. Denn Musik begleitet uns durch das ganze Leben. Wir beginnen unsere ersten, bewussten musikalischen Erfahrungen in den frühesten Lebensjahren. Später lernen wir die «Lumpenliedli» kennen, dann kommt die Zeit, in der wir unsere musikalischen Vorlieben entwickeln. Musik und viele Lieder haben mit persönlichen Erinnerungen, mit dem Leben direkt zu tun.

Ich glaube, die ältere Generation kann sich gut daran erinnern, wie zur Zeit des Mauerfalls «Looking for Freedom» zur Hymne, zum Ohrwurm für das vereinte Deutschland wurde. Oder Michael Jacksons «We Are The World», ein Lied geschrieben für die Sehnsucht nach einem friedlichen Miteinander. Das sind nur zwei Beispiele für Lieder, die nach zwei, drei Takten Emotionen auslösen.

Aber es gibt auch die ganz persönlichen Lieder, die sich in unsere Biografien, in unsere Herzen geschrieben haben. Die auch dann noch klingen, wenn wir sie schon lange nicht mehr singen können. Ich denke da an die Frau, die krank und ohne Reaktionen im Bett lag. Ihr Mann wollte so gerne für sie da sein, aber sie reagierte weder auf seine Stimme noch auf seine Berührungen. Ein Arzt fragte ihn dann, ob es gemeinsame Erlebnisse gebe, die vielleicht für beide emotional positiv waren. Der Mann erinnerte sich, wie sie in jungen Jahren ihre Freizeit oft mit Tanzen verbrachten.

Ganz besonders mochte seine Frau das Lied «Oh, Donna Clara». Ein uralter Schlager, den nur noch die wenigsten von uns kennen. Der Arzt und ihr Mann veranlassten, dass ein Plattenspieler an das Bett der kranken Frau gebracht wurde. Sie legten die alte Vinyl-Platte auf. Schon nach den ersten Takten begann die Frau mit dem Fuss zu wippen, nachdem sie vorher wochenlang keine Regung von sich gab. Seit diesem Ereignis spricht man vom sogenannten «Donna-Clara-Effekt». Das Geheimnis dahinter ist einfach: Musik findet auch dann den Weg in unsere Seele, wenn alles verschüttet erscheint.

Manche Lieder klingen auch dann noch, wenn wir sie schon lange nicht mehr singen können.

Die Psalmen singen sich in unsere Herzen

So wie es unterschiedliche Musikrichtungen gibt, finden wir auch in den Psalmen unterschiedliche Genres. Es gibt zum Beispiel die Klagepsalmen (das wären vielleicht heute eher politische Lieder, wie die Klagelieder des Jeremia), Bittpsalmen (Psalm 5, der Stil der Liedermacher), Lobpsalmen (Psalm 113, religiöse Heimatlieder), Dankpsalmen (Psalm 30, Balladen und Hymnen). Psalmen waren Musik und Texte, die mitten aus dem Leben verfasst wurden. Diese Texte sind so einzigartig, dass sie uns bis heute faszinieren. Sie

decken ein grosses Spektrum an menschlicher Erfahrung ab und sprechen so mitten in unser Herz. Die Psalmen sind sozusagen die Summe des Lebens, vom Dichter in ein Lied verpackt.

Ganz ähnlich wie damals die Psalmschreiber arbeitet heute Karin Dölla-Höfeld. Sie bietet als Beraterin und Coach ihren Klienten an, Musik in die Arbeit miteinzubeziehen. Denn sie weiss: «Musik ist etwas, das Emotionen zutiefst anspricht. Und zwar sehr individuell. Lieder oder Instrumentalmusik,



die den einen zu Tränen rühren, gehen einem anderen unter Umständen auf die Nerven oder lassen ihn völlig kalt.» Natürlich ist ihr wichtig, den richtigen Moment zu finden, um mit Musik zu arbeiten. Gelingt dies, können Menschen offen werden für ganz neue Gedanken. «Es kommt generell auf den richtigen Zeitpunkt an. In einer Situation, in der ich eher nachdenklich bin, bin ich für eine vielleicht melancholischere Musik völlig empfänglich. Wenn ich eher in einem positiven Arbeitsmodus bin, spricht mich eher eine andere Musik an, zum Beispiel ein unbeschwertes Uptempo-Lied. Zu verschiedenen Stimmungen passen verschiedene Musikstile. Und das kann man nutzen.»

Musik ist für Dölla-Höfeld eine wichtige Ressource. Sie empfiehlt Menschen gerne, Lieder und Musik im Alltag bewusst als Energielieferanten einzusetzen. «Dabei gibt es natürlich individuelle Vorlieben. Der eine mag Mozart, die andere halt Helene Fischer. Und das ist völlig in Ordnung so.»

Für die Beraterin ist die Arbeit mit der Stimme, mit Gesang etwas Besonderes. Singen und sprechen – das ist ganz eng mit dem Körper verbunden. Es ist quasi eine Funktion des gesamten Körpers. «Beim richtigen Singen wirken alle möglichen Teile wie das



Zwerchfell, der Kehlkopf, die Muskeln und das Skelett zusammen, um auf möglichst gesunde Art schöne Töne hervorzubringen. Das wirkt sich positiv auf das zuhörende Gegenüber und auf die eigene körperliche und seelische Gesundheit aus, etwa auf das Selbstwertgefühl. Und auch schon einfaches Herumträllern ist gesund.»

Musik geht direkt in unsere Seele

Es ist bekannt, dass Musik und Therapie ganz eng zusammenspielen können. Doch was, wenn ein Mensch völlig unmusikalisch ist, nie singt, nie Musik hört? Kann Musik auch bei solchen Menschen etwas bewirken?

Dölla-Höhfeld erklärt: «Ja. Es gibt kaum Menschen, die Musik überhaupt nicht mögen oder gar nicht auf sie reagieren. Man muss nicht gut singen oder ein Instrument spielen können, um Musik zu hören und auch zu nutzen. Man kann es, wie alles, lernen.»

Musik wirkt über das Gehirn in unseren Körper. Das erklärt auch, weshalb wir Gänsehaut bekommen. Die Verbindung zwischen Klängen, Gesang und eigener Gefühlslage führt zum Gänsehauteffekt. Positive Erinnerungen werden in unserem Gehirn entsprechend abgespeichert. Ich erinnere mich gut daran, wie ich am Edinburgh Tattoo dabei war, als am Ende alle zusammen das Lied «Auld Lang Syne» sangen. Man reichte sich die Hände und hatte das Gefühl, die Welt ist in Ordnung. Wenn ich nur schon an diesen Moment denke, berührt mich das. Wenn noch die Musik und der Gesang dazu kommt, gibt es bei mir Gänsehaut-und-feuchte-Augen-Alarm. Und ich bin dankbar, dass ich zu solchen Emotionen fähig bin. Denn vielleicht bin ich später, im Altersheim, einmal dankbar, wenn jemand meine Musik spielt.

In Alters- und Pflegeheimen macht man mit Musik generell sehr gute Erfahrungen. Dölla-Höhfeld erzählt: «Meine Schwägerinnen spielen beide Harfe und arbeiten damit im Altersheim. Die Senioren, die oft dement sind, spricht diese ruhige, harmonische Musik sehr an. Sie werden dann selber ruhig und freuen sich meistens so richtig mit.»



Lieder sind sehr stark mit Erinnerungen verknüpft. So kann man Menschen mit Liedern, die für sie einmal bedeutsam waren, in die damalige Zeit zurückversetzen. Das kann man im Gehirn messen: Die entsprechenden Bereiche im Gehirn werden aktiv. Die Menschen werden in diesem Moment tatsächlich wieder jung, mit den dazugehörigen körperlichen Funktionen. So kann man oft beobachten, dass ihre Stimmung steigt und die Beweglichkeit wieder grösser wird. Die Musik hat einen bleibenden Gesundheitseffekt, wenn man sie in dieser Form regelmässig anwendet.

Eigene Lebenslieder schreiben

Dölla-Höfeld bringt in ihrer Arbeit Musik und die eigene Biografie zusammen. So versucht sie, das Leben und die persönlichen Erfahrungen von Menschen in sogenannten Lebensliedern zu spiegeln.

«Die Lebensmelodie eines Menschen, ob in Text oder Musik, muss nicht lang sein, und doch wird in ihr das Wesentliche deutlich.»

«Jeder Mensch hat eine Geschichte, vom Werden im Mutterleib bis zum heutigen Tag. Er hat Erfahrungen gemacht, schöne, schwierige und leider oft auch unerträgliche, traumatische. Diese haben ihn geprägt, er hat darauf reagiert, hat Entscheidungen gefällt, manches betrauert, manches noch nicht verarbeitet. Und er ist immer weitergegangen auf seinem Lebensweg. In ihm und seinem Weg zeigen sich auch die Erfahrungen und Persönlichkeitszüge seiner Eltern und Grosseltern.

Das alles fasse ich konzentriert in einen ganz persönlichen Text, der diese Lebensessenzen einfängt und demjenigen hoffentlich auch gefällt. Je nach Wunsch mache ich eine Melodie dazu und nehme das Lied mit Instrumentalbegleitung auf. So ein Lied kann auch ein schönes Geschenk zu einem runden Geburtstag sein.»

Das ganze Leben in ein Lied verpacken: Auf diese Idee muss man auch erst einmal kommen. Dölla-Höfeld ist ausgebildete Sängerin, war während Jahren in verschiedenen Bands aktiv und hat auch viele Texte und Musik geschrieben. Zur Idee, biografische Lieder und Musik zu gestalten, kam sie

durch ihren Mann. «Tatsächlich hatte mein Mann einen Traum, dass ich für Menschen Lieder schreibe, die für sie selbst eine Bedeutung haben. Weil solche Lieder wichtige Themen aufgreifen oder einen Rückblick auf ihr Leben geben können. Ich war sofort davon elektrisiert, und dann entstanden die Lebenslieder.»

Als ich mir überlegte, wie für mich so ein Lebenslied entstehen könnte, kamen mir verschiedene Gedanken. Und eine ganz pragmatische Frage. Eine Biografie erstreckt sich ja über eine Lebensdauer von oft mehreren Jahrzehnten. Wie lang werden solche Lieder?

Dölla-Höfeld erzählt: «Diese Lieder werden so lange, wie die einzelnen Per-

sonen das möchten. Es geht mir bei den Lebensliedern darum, die Essenz des jeweiligen Lebens zu erfassen und wichtige Erfahrungen dieses Menschen im Kern wiederzugeben. Oft gibt es auch Muster, die immer wiederkehren. Die können gebündelt werden. Die Lebensmelodie eines Menschen, ob in Text oder Musik, muss nicht lang sein, und doch wird in ihr das Wesentliche deutlich. Zumindest versuche ich das im Gespräch herauszuschälen und dann in eine ansprechende Form zu bringen.»

👤 ZUR PERSON

Karin Dölla-Höfeld ist persönliche Beraterin und Coach.
www.hoehfelds-hof.de



Karin Dölla-Höfeld fasst persönliche Geschichten in Texten und Tönen zu Lebensliedern zusammen.