



Meditieren mit Mozart

Warum Lernen mit Mozart besser funktionieren soll und Gérard Depardieu dem Jubilar seine Schauspielkarriere verdankt. VON ANDREA KRIEGER

Haben Sie schon einmal Gänsehaut bekommen, weil die Musik, die Sie hörten, so schön war? Oder werden Ihnen schon die Augen nass, wenn Sie den zweiten Satz von Mozarts legendärem 20. Klavierkonzert hören?

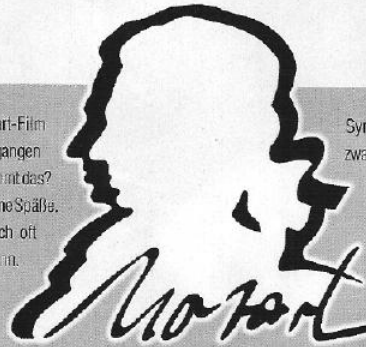
Alles ganz normal. Dass Musik immer Emotionen freisetzt und Stimmungen verändert, ist bekannt und gilt natürlich nicht nur für Mozart. Die Werke des Jubilars gelten allerdings als besonders harmonisch. „Es herrscht also ein

gesundes Wechselverhältnis zwischen anregenden und beruhigenden Tempi“, beschreibt es Hans-Ulrich Balzer vom Salzburger Mozarteum. „Vivaldi und Bach wirken dagegen in erster Linie aktivierend.“ Anregend wirkt Musik übrigens dann, wenn sie um einiges schneller als der Herzschlag ist. Als beruhigend gelten mit Andante, Adagio und Largo gekennzeichnete langsame Musikpassagen mit 60 bis 70 Takten pro Minute.

VORSTELLUNGSVERMÖGEN. Schließlich ist die Wirkung Mozart'scher Musik auf Menschen auch besser erforscht als die Musik von anderen Komponisten. So wiesen US-Wissenschaftler nach, dass Studenten bereits nach zehnminütigem Hören der vierhändigen Klaviersonate in G-Dur ein besseres räumliches Vorstellungsvermögen zeigten. Die Bestätigung dafür, die in einem zweiten Versuch erreicht werden sollte, misslang jedoch.

Amadeus, Amadeus

Milos Forman, denn es in seinem berühmten Mozart-Film „Amadeus“ nicht um die historische Wahrheit gegangen ist, zeichnet das Bild einer kindischen Person. Stimmt das? „Mozart war sehr temperamentvoll und machte gerne Späße. Für Außenstehende wirkte er dadurch tatsächlich oft kindisch“, weiß Mozart-Biografin Brigitte Hamann. Befand er sich gerade in einer schöpferischen Phase – und Mozart komponierte im Akkord –, konnte er aber auch einen sehr geistesabwesenden Eindruck machen. Was für damals sehr ungewöhnlich war: Unterwürigkeit war ihm fremd. Beim Salzburger Dienstherrn Graf Colloredo überzog er einen schwächlichen Urlaub um drei Monate. Auffällig war auch die Vorliebe für Fäkal-Ausdrücke. Viele wollen darin eine leichte Form des Tourette-



Syndroms erkennen. Darunter versteht man einen Tick, der zwanghaftes Fluchen beinhaltet. Andererseits war es damals auch hip, ordnät zu sein. So schrieb die Mutter dem jungen Mozart: „Ich wünsch eine gute Nacht, schreib ins Bett, dass krecht!“ Das war lustig gemeint.

Seine Stimmungsschwankungen betrachtet Hamann als „bei schöpferischen Menschen wohl völlig normal“. Im Alter überzog zunehmend die Melancholie. Die oft zitierte Todesahnung im letzten

Jahr sei angesichts zunehmender Schwäche durchaus berechtigt gewesen. Das Schicksal eines Wunderkindes, das von ehrgeizigen Eltern überfordert wird und daran sukzessive zerbricht, blieb Mozarts erspart. Hamann: „Der Vater drüllte ihr nicht, sondern lernte spielerisch mit ihm. Der Kleine wollte immer mehr.“

GASSENHAUER. Von Vorteil für den Einsatz als „Heilmittel“ ist die Bekanntheit von Mozarts Klängen. Auch wer mit Klassik wenig anfangen kann, hat die eine oder andere Melodie schon einmal gehört. Sei es in Form von Kinderliedern, den Pop-Versionen von „Rondo Venetiano“ oder gar als Handy-Klingeltönen. Diese Vertrautheit macht sich die Musiktherapie zu Nutze. Das psychotherapeutische Verfahren funktioniert auf zwei Arten: Entweder der Patient musiziert aktiv mit – etwa auf Orff-Instrumenten, wofür weder Vorbildung noch Musikalität nötig ist. Oder der Klient beschränkt sich aufs Hören. Zweck der Übung: Der Behandelte soll sich öffnen. „Die Methode ist besonders für jene geeignet, die keinen Zugang zu ihren Gefühlen haben“, erklärt der Wiener Musiktherapeut Alexander Pirchl.

Das gilt sowohl für Burn-out-Patienten als auch für Depressive. Bringt er sie zum Weinen, ist es für die Klienten immer eine große Erleichterung. In psychiatrischen Spitälern ist die Musiktherapie als ergänzende Maßnahme bereits eine fixe Größe, auf manchen Kinderabteilungen ebenso.

Allein auf Mozart setzt die Hörtherapie, erfunden von dem französischen HNO-Arzt Alfred Tomatis. Filmstar Gérard Depardieu streut ihm in seiner Biografie Rosen. Tomatis hätte ihn dereinst vom Stottern befreit. Die Methode soll mit Hilfe von „angereicherten“ Mozart-Piecen die Großhirnrinde und das Sprachzentrum aktivieren. Österreichs HNO-Ärzte stehen dem jedoch skeptisch gegenüber.

LEARNHILFE. Einen wichtigen Platz hat Mozart auch beim „Superlearning“, einer Technik, die leichteres Lernen verspricht. Hieß es bisher, dass Musik beim Lernen ablenkt, soll hier durch „Berieselung“ bei

gleichzeitigem und gleich lautem Unterricht die Merkfähigkeit sogar gesteigert werden. „Lernkonzert“ nennt sich das dann. „Die Musik kann anfangs schon störend sein“, gesteht die Pädagogin Claudia Feichtenberger, Expertin für alternative Lernmethoden. Der Erfolg gebe ihr aber recht: „Für gewöhnlich nimmt die linke Gehirnhälfte den Stoff ins Kurzzeitgedächtnis auf. Die Musik stimuliert zusätzlich die rechte Hälfte, wo das Langzeitgedächtnis sitzt.“ Einen Haken hat die Sache: Jugendliche finden Mozart und klassische Musik meist ziemlich „uncool“.

Wer das Schüler-Dasein hinter sich hat und nur Stress abbauen will, dem empfiehlt Musikforscher Günther Bernatzky eine tägliche 30-minütige Hör-Session vor dem Schlafen. Man kommt dadurch leichter in einen Zustand tiefer Entspannung. Und weil die Wirtshaft nie schläft, gibt's dafür längst einen eigenen Mix: „Mozart for Meditation“. ■