

## Wenn du von einem Musikstück Gänsehaut bekommst, dann sagt dies einiges über dein Gehirn aus

Von Jo Martino auf [collective-evolution.com](https://collective-evolution.com); übersetzt von Taygeta

Hast du jemals erlebt, dass dir beim Hören eines Musikstücks sich die Härchen auf deinen Armen aufstellten? Und vielleicht ist dir danach zum Weinen zumute? Dann kann dies bedeuten, dass du eine starke Verbindung zwischen bestimmten Teilen deines Gehirns hast.

Im Moment höre ich mir gerade einen meiner Lieblingssongs an, während ich das hier schreibe. Ich neige dazu, entweder freudige Wellen oder ein Schaudern zu bekommen, je nachdem, welche Beziehung ich gerade zu dem Lied verspüre, während ich zuhöre. Mehr dazu weiter unten.



Matthew Sachs, ein ehemaliger Student an der Harvard University wollte herausfinden, warum die Leute beim Musikhören manchmal ein Gefühl des Schauderns bekommen und was dieses Gefühl auslösen könnte.

In seinem Forschungsexperiment befasste er sich mit 20 Studenten und ihren Gefühlen beim Musikhören. Zehn Studenten gaben an, dass sie manchmal beim Musikhören Gänsehaut bekommen oder ein Schaudern verspüren. Die anderen 10 taten es nicht. Von den 20 Studenten wurden Hirnscans gemacht und die Ergebnisse analysiert.

Die 10 Personen, die erklärt hatten, dass sie eine starke emotionale Verbindung zur Musik haben und beim Zuhören ein "Schaudern" bekommen können, zeigten eine andere Gehirnstruktur als diejenigen, die behaupteten, beim Musikhören kein "Schaudern" zu erleben.

Es geht hierbei um den Bereich des Gehirns, der die Hörrinde (das Hörzentrum) und die Emotionsverarbeitung betrifft. Es stellte sich heraus, dass diejenigen, die beim Hören von Musik

das Gefühl des "Schauderns" erleben, dichtere oder stärkere Fasern hatten, die die betroffenen Hirnareale miteinander verbinden. Das bedeutet, dass diese beiden Bereiche besser miteinander kommunizieren können.

Sachs' s veröffentlichte seine Entdeckungen auf [Oxford Academic](#), aber er wird von [NeuroscienceNews](#) wie folgt zitiert:

***“Die Idee ist, dass die Existenz von mehr Fasern und erhöhter Effizienz zwischen zwei Regionen bedeutet, dass es eine effizientere Verarbeitung zwischen ihnen gibt.”***

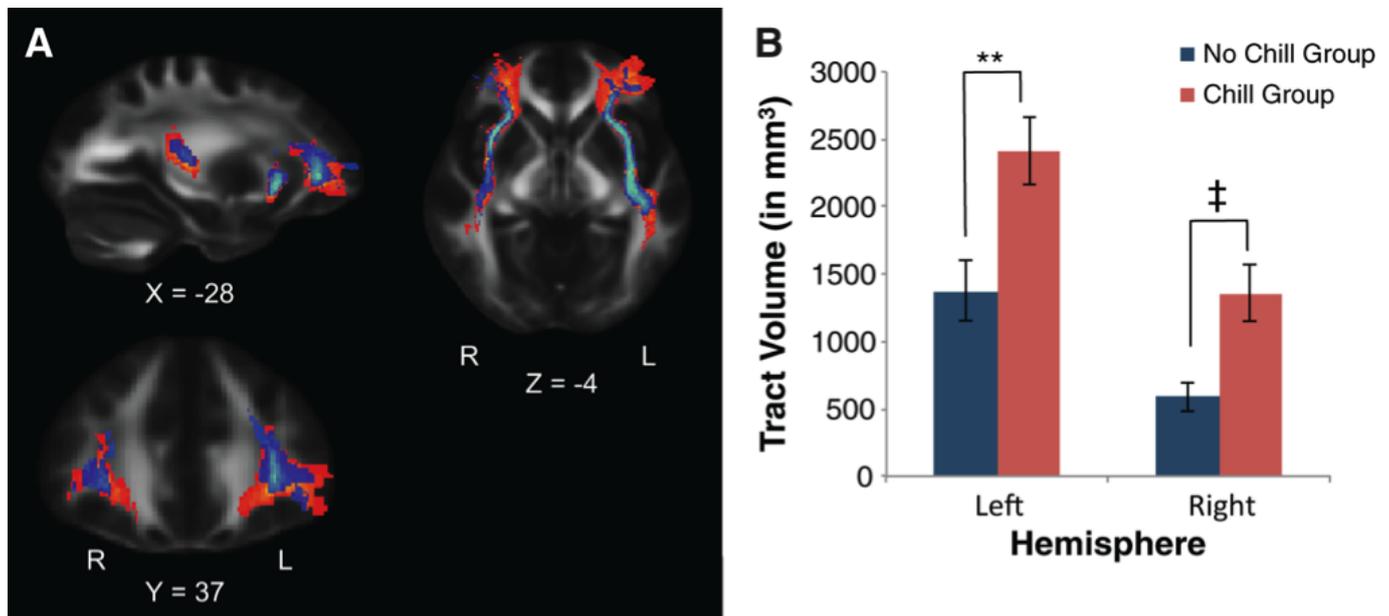
In der Audio-Ingenieursschule lernte ich, dass Fasern, Kabel oder Verkabelungen, mit denen man Daten oder Töne überträgt, verglichen werden können mit verschiedenen dicken Strohhalmen, mit denen man einem dicken Smoothie austrinken soll. Mit welchen Strohhalmen geht das Trinken leichter? Dasselbe scheint in der oben besprochenen Theorie enthalten zu sein. Je dichter die Fasern, desto leichter ist es, Energie oder Daten von einem Bereich des Gehirns zum anderen zu übertragen.

### **Was bedeutet das Schaudern?**

Dies ist zwar nicht 100% klar, aber ein Schaudern könnte bedeuten, dass man eine intensivere Verbindung zu Gefühlen hat. Es kann aber auch bedeuten, dass gewisse Erinnerungen, die mit einem bestimmten Lied verbunden sind, sehr stark sein können.

Alles in allem beruhen unsere Emotionen auf physischen Erfahrungen, die durch etwas ausgelöst werden, an das unser Verstand glaubt. Oftmals ist es ein Glaubenssystem oder ein Programm, das wir mit einer Erfahrung assoziiert haben, das bestimmt, wie man etwas, das eine bestimmte Emotion auslöst, tatsächlich wahrnimmt. So können verschiedene Menschen bei derselben Erfahrung unterschiedliche Emotionen empfinden, da alles auf einem Glauben im Zusammenhang mit der Erfahrung basiert.

Der Umfang von Sachs' Studie war zwar sehr klein, aber er arbeitet derzeit an weiteren Forschungsprojekten, um die Hirnaktivität beim Hören von Liedern, die bestimmte Reaktionen auslösen, zu erforschen. Er hofft, die Ursachen dieser Reaktionen physisch zu finden und auf der Grundlage dieser Erkenntnisse die Behandlung psychischer Störungen aufbauen zu können.



Da Depressionen dazu führen, dass man nicht mehr in der Lage ist, Freude im Alltag zu verspüren, kann Musik dazu beitragen, den Betroffenen eine therapeutische Hilfe anzubieten.

### Mein eigenes Gefühl

Auch wenn viele Menschen beim Hören von Musik keine starken Emotionen erleben können, ist die Erforschung des Zusammenhangs zwischen Musik und unseren Emotionen und dessen Verständnis von zentraler Bedeutung. Emotionen erzählen uns einfach mehr über unser eigenes Inneres. Während wir vielleicht in einem bestimmten Zeitpunkt eine Erfahrung mit einer gewissen Emotion verbinden, bedeutet das nicht, dass wir bei einer anderen Gelegenheit auf dieselbe Erfahrung mit der gleichen Emotion oder überhaupt mit einer Emotion reagieren.

Tatsächlich gibt es jenseits der Emotionen einen Zustand des Friedens, den wir manchmal mit Emotionen verwechseln können. Ich habe festgestellt, dass ich, wenn ich mein absolut bestes Gefühl habe, einen Zustand des Seins erlebe, der reiner Friede und reine Liebe ist, ganz jenseits aller Emotionen. Das soll nicht heissen, dass ich dann keine Emotionen verspüre kann, aber es gibt mir eine Verbindung zum Wissen, dass es etwas jenseits der physischen Erfahrung einer Emotion gibt.

Ich habe immer festgestellt, dass Emotionen ein Bezugspunkt sind, der es uns erlaubt, etwas tiefer und intensiver zu erfahren. Und wenn wir untersuchen, was das für uns selbst bedeutet, gewinnen wir ein grösseres Selbstbewusstsein.

Angesichts der Tatsache, dass sich manche von uns in ihrem Leben oft sehr isoliert fühlen und angesichts dessen, wie viele Menschen unter Depressionen leidet, ist es nicht weiter verwunderlich, dass selbst in der kleinen Gruppe, die Sachs studiert hatte, 50 % der Befragten nicht über die Erfahrung dieser Verbindung mit der Musik verfügten.

Was würde es bringen, wenn die Menschen eine stärkere Verbindung zu ihren Emotionen haben und sie verstehen könnten? Würden sie nicht mehr Antrieb verspüren und ein besseres Lebensgefühl haben, wenn sie dies erleben würden? Vielleicht könnten wir besser verstehen, warum wir manchmal wütend werden, und wir könnten in Erfahrung bringen, wie wir diese Auslöser überwinden und das Leiden lindern können?

Schliesslich, wieso werden einige von uns wütend bei einer bestimmten Erfahrung, während andere beim gleichen Erleben nicht wütend werden? Warum fühlen sich einige von uns verärgert, wenn man sie mit einem bestimmten Namen bezeichnet, während andere es nicht tun? Und fällt es dir auf, dass diejenigen, die sich nicht aufregen, nur selten beschimpft werden? Ziehen wir solche Erfahrungen an, die uns helfen können, mehr über uns selbst zu erfahren?

Das sind alles tiefere Fragen, von denen ich glaube, dass ihre Beantwortung uns helfen könnte, über das Leiden hinauszugehen, das bei uns durch unser mangelndes Bewusstsein im Zusammenhang mit unseren Emotionen hervorgerufen wird – und warum die Emotionen ausgelöst werden können. Allerdings sind Emotionen keineswegs schlecht, sie sind unglaublich nützlich. Sie erlauben es uns, unsere Erfahrungen zu bereichern, manchmal um das Zehnfache. Ich habe einfach das Gefühl, dass wir herausgefordert werden, nicht so intensiv von unseren Emotionen angetrieben zu werden.