MIND FOUNDATION

Musik Und Psychedelika: Ein Match Made in Heaven

VERÖFFENTLICHUNGSDATUM

28. Juni 2019



> *DIE ZUSAMMENHÄNGE ZWISCHEN MUSIK UND GEIST SIND TIEFGREIFEND UND BEEINFLUSSEN ERFAHRUNGEN AUF NEURONALER, KÖRPERLICHER UND EMOTIONALER EBENE.*

Musik kann eine wichtige Rolle bei psychedelischen Erfahrungen spielen. Traditionelle medizinische und spirituelle Praktiken mit psychedelischen Substanzen bedienen sich häufig musikalischer Komponenten und wer selbst schon einmal einen solchen veränderten Bewusstseinszustand erlebt hat, kann wohl bestätigen, dass Musik durch ihren Einfluss auf “Set und Setting” ein mächtiges Instrument darstellt. In jüngster Zeit hat die wissenschaftliche Forschung begonnen, die Bedeutung von Musik zur Begünstigung positiver klinischer Behandlungsergebnisse in der psychedelischen Therapie zu untersuchen. Um besser verstehen zu können welche potenziellen Vorteile der Einsatz von Musik für das Feld der psychedelischen Forschung bietet, betrachten wir die historische Beziehung zwischen veränderten Bewusstseinszuständen und Musik, die Wirkung von Musik auf das Gehirn und den Körper, sowie zukünftige Anwendungsfelder von Musik in der psychedelischen Psychotherapie.

MUSIK ALS WEGWEISER: DAMALS UND HEUTE

Musik ist eine nahezu universelle menschliche Erfahrung, die als Schlüsselelement in der Freizeitgestaltung, bei der Arbeit und in sozialen Interaktionen, sowie in medizinischen und spirituellen Praktiken auftritt.1- Verschiedene traditionelle Praktiken, die von Psychedelika Gebrauch machen, werden in der Regel von Musik begleitet.2 Von den „Icaros“, die während Ayahuasca-Zeremonien gesungen werden, bis hin zu den musikalischen Komponenten der Pilzrituale der Mazatec-Indianer oder dem Ibogain-Ritus in Westafrika, wird der Musik eine entscheidende Rolle bei der Heilung zugeschrieben.3 Mit der Entdeckung von LSD und dem anschließenden Aufschwung der psychedelischen Forschung in den 1960er Jahren wuchs das Bewusstsein

für die tiefgreifende Wirkung, die Musik als therapeutisches Hilfsmittel haben kann. So wurden Richtlinien für den Einsatz von Musik im klinischen Umfeld entwickelt, um die verschiedenen Phasen der psychedelischen Erfahrung besser zu unterstützen.4 Über verschiedene Kulturen und Zeiten hinweg wurde die Kombination von Musik und psychoaktiven Substanzen eingesetzt, um eine emotionale Katharsis zu fördern und das persönliche Wachstum zu unterstützen.

MUSIK IN GEHIRN, KÖRPER, GEIST UND SEELE

Es gibt viele evolutionsgeschichtliche Theorien über die Funktion von Musik. Sie versuchenihren außerordentlichen Einfluss auf unsere Entwicklung und Kultur, z.B. durch ihre Auswirkung auf soziale Bindungen oder sexuelle Selektion, zu erklären. Auch unser Verständnis der neuronalen und psychologischen Auswirkungen von Musik wächst weiter. Das Hören unserer Lieblingsmusik verändert nicht nur die Aktivität des autonomen Nervensystems (mit Auswirkungen auf Herzfrequenz, Muskeltonus und Atmung), sondern erzeugt auch Aktivitätsmuster im Gehirn, welche mit denen vergleichbar sind, die durch Einnahme stimulierender Drogen wie Kokain hervorgerufen werden. 5 Forschung auf dem Gebiet der Neurokognition von Musik zeigt außerdem, dass sich neuronale Aktivität mit externen Rhythmen synchronisiert und so messbare Veränderungenin Hirnwellen und im Bewusstseinszustand entstehen.

In der Forschergemeinde stellt sich nun die Frage, ob Musik selbst bestimmte Eigenschaften hat, die veränderte Bewusstseinszustände induzieren, oder ob sie einfach das Erleben von veränderten Bewusstseinszuständen begleiten und verstärken kann5. So konnte gezeigt werden, dass serotonerge psychedelische Substanzen signifikante Auswirkungen auf die Musikwahrnehmung haben: Hirnregionen, die auf Musik reagieren, überschneiden sich teilweise mit Strukturen, die durch den Konsum von Psychedelika beeinflusst werden und interagieren hierbei in ihrem Einfluss auf die auditive Wahrnehmung . Eine Studie von Kaelen et al. (2016) zeigte außerdem, dass die Synergie von LSD und Musik die Konnektivität des parahippocampalen Kortex und des visuellen Kortex erhöhte, Veränderungen, die mit einer Verstärkung visuell-bildlicher Vorstellungen und dem Wiedererleben autobiographischer Szenen aus der Vergangenheit korrelierten.7 Es scheinen tiefgreifende Zusammenhänge zwischen Musik und dem Geist zu existieren, welche Erfahrungen auf neuronaler, körperlicher und emotionaler Ebene prägen.

MUSIK UND PSYCHEDELISCHE THERAPIE

Im therapeutischen Settings wird häufig beobachtet, dass Musik Emotionen und mentale Bilder intensiviert oder sogar „übernimmt" und die Person durch ihre Erfahrung führt.8 Der Zusammenhang besteht hierbei wohl in beide Richtungen: In neueren Studien wurde gezeigt, dass Psilocybin die Wahrnehmung der Schönheit und Bedeutsamkeit von Musik verstärkt.8 Auch das Auftreten von mystischen Erfahrungen konnte in klinischen Settings vermehrt beobachtet werden wenn zusätzlich Musik gespielt wurde, wobei Patienten die Bedeutung der Musik für ihre jeweilige Erfahrung betonten9. Es wird außerdem berichtet, dass Musik Patienten in der psychedelisch-unterstützten Therapie ein Gefühl der Ruhe und Sicherheit vermittelt6 und bei der bedeutungsvollen Bewältigung psychischer Konflikte unterstützt –„Durchbrüche"", welche in der psychedelischen Therapie ein weit verbreitetes Phänomen sind.10 Aufgrund der entscheidenden Rolle, die Musik im psychedelisch-therapeutischen Setting zu spielen scheint, wurde sie kürzlich als „der versteckte Therapeut"6 bezeichnet, da ein starker Zusammenhang zwischen Qualität der musikalischen Erfahrung und therapeutischen Effekten besteht.

FAZIT

In der weiteren Entwicklung psychedelischer Forschung ist Musik ein wichtiger Faktor, den es zu berücksichtigen gilt. In der Zukunft kann die individuelle Anpassung von Musik Patienten helfen, die therapeutische

Erfahrung zu harmonisierenund positive Behandlungseffekte zu steigern. Musik kann den freien Ausdruck von Emotionen erleichtern, begleiten und anleiten und so einen sicheren Raum schaffen, in dem man die psychische Kontrolle aufgeben und sich fallen lassen kann. Die therapeutische Wirkung von Musik ist in der Literatur und im Gesundheitswesen weithin anerkannt. Kombiniert man diese Erkenntnisse mit Hinweisen aus indigenen Traditionen und der aktuellen Forschung zur psychedelischen Therapie, zeigt sich immer wieder das positive Zusammenspiel von Musik und psychedelischen Substanzen und die Wirkkraft dieser Elemente, um positive Veränderungen auszulösen.

Der Einsatz von Musik kann auch bei der Integration psychedelischer Erfahrungen eine wichtige Rolle spielen. Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, schauen Sie sich unsere BEYOND EXPERIENCE Workshops an.

Disclaimer: Dieser Blogpost wurde von Volontären übersetzt und editiert. Die Mitwirkenden repräsentieren nicht die MIND Foundation. Wenn Ihnen Fehler oder Unklarheiten auffallen, lassen Sie es uns bitte wissen – wir sind für jede Verbesserung dankbar (mailto:blog-translation@mind-foundation.org). Wenn Sie unser Projekt zur Mehrsprachigkeit unterstützen wollen, kontaktieren Sie uns bitte um der MIND Blog Translation Group beizutreten!

QUELLEN:

1. Hargreaves, D. J., & North, A. C. (1999). The functions of music in everyday life: Redefining the social in music psychology. Psychology of Music, 27(1), 71–83. doi:10.1177/0305735699271007

2. Nettl, B. (1956). Music in primitive culture, 51–53. Cambridge, MA: Harvard University Press.

3. Barrett, F. S., Preller, K. H., & Kaelen, M. (2018). Psychedelics and music: neuroscience and therapeutic implications. International Review of Psychiatry, 30(4), 350–362.

4. Bonny, H. L., & Pahnke, W. N. (1972). The use of music in psychedelic (LSD) psychotherapy. Journal of Music Therapy, 9(2), 87.

5. Fachner, J. (2011). Time is the key–music and altered states of consciousness. Altering consciousness: A multidisciplinary perspective, 1, 355–376.

6. Kaelen, M., Giribaldi, B., Raine, J., Evans, L., Timmerman, C., Rodriguez, N., … & Carhart-Harris, R. (2018). The hidden therapist: evidence for a central role of music in psychedelic therapy. Psychopharmacology, 235(2), 505–519

7. Kaelen, M., Roseman, L., Kahan, J., Santos-Ribeiro, A., Orban, C., Lorenz, R., … Carhart-Harris, R. (2016). LSD modulates music-induced imagery via changes in parahippocampal connectivity. European Neuropsychopharmacology: The Journal of the European College of Neuropsychopharmacology, 26(7), 1099–1109. doi:S0924- 977X(16)30016-5

8. Carbonaro, T. M., Johnson, M. W., Hurwitz, E., & Griffiths, R. R. (2018). Double-blind comparison of the two hallucinogens psilocybin and dextromethorphan: similarities and differences in subjective experiences. Psychopharmacology, 235(2), 521–534.

9. Shalit, R. (2012). Efficiency of psychotherapy involving altered states of consciousness: a call to reconsider our spiritual stance at the clinic. International Body Psychotherapy Journal, 11(2), 7–24.

10. Barrett, F. S., Preller, K. H., Herdener, M., Janata, P., & Vollenweider, F. X. (2017). Serotonin 2A receptor signaling underlies LSD-induced alteration of the neural response to dynamic changes in music. Cerebral Cortex, 28(11), 3939–3950