

**Zeitschrift:** Horizonte : Schweizer Forschungsmagazin  
**Herausgeber:** Schweizerischer Nationalfonds zur Förderung der Wissenschaftlichen  
Forschung  
**Band:** - (2005)  
**Heft:** 67

**Artikel:** Wohlbefinden übers Ohr  
**Autor:** Vonmont, Anita  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968472>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 27.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

**M**usik gilt als universelle Sprache der Emotionen. Melodien und Rhythmen werden direkt und ungefiltert aufgenommen und gehören zu den stärksten Auslösern von intensiven Gefühlen. Laut Umfragen versuchen rund 75 Prozent der Menschen, sich mit Musik aufzumuntern, wenn sie betrübt, frustriert oder sonst in schlechter Stimmung sind.

Sie tun genau das Richtige. «Musik ist für unser Wohlbefinden zentral, sie hat eine ausgesprochen besänftigende, ausgleichende Wirkung», sagt der Psychologe Marcel Zentner. Er erforscht seit 1995, damals an der Universität Harvard, die Wahrnehmung von Musik und schliesst zurzeit mit seinem Kollegen Klaus Scherer ein grosses SNF-unterstütztes Projekt zur Wirkung von Musik auf Emotionen ab. «Selbst wer in deprimierter Stimmung traurige Melodien hört, erlebt eine positive Emotionalität», so der Wissenschaftler der Universität Genf, «eine angenehme Traurigkeit sozusagen, die in diesem Moment ein Stück Lebensqualität vermittelt.»

#### Besänftigende klassische Musik

Natürlich löst Musik nicht einfach eine positive Einheitsstimmung aus. Zentner und sein Team haben neun Gefühlskategorien von «Bezauberung» bis «Heroismus» ermittelt, die beim Musikhören regelmässig auftreten (Kurzbeitrag Seite 24). Sie variieren in ihrer Stärke und Zusammensetzung, je nachdem, welche Art Musik gerade ertönt. Eine empirische Studie mit 250 Probanden ergab unter anderem, dass klassische Musik im Vergleich zu Jazz, Rock/Pop, Techno und Latino/Salsa das grösste Potenzial hat, meditative, besänftigende und sehnsüchtige Gefühlszustände auszulösen, während aktivierende und euphorische Gefühlszustände bei Techno und lateinamerikanischer Musik am ausgeprägtesten auftreten.

In weiteren Experimenten, in denen jeweils rund 100 Probanden ihre Emotionen beim Hören von Rock-/Popsongs beziehungsweise klassischen Kompositionen angaben, haben die Forscher die



Oliver Tjaden/laif

# Wohlbefinden übers Ohr

**Wir sollten öfter Musik hören. Denn Musik hat einen ausgesprochen positiven Einfluss auf unser Gefühlsleben, selbst Schmerzen lassen sich wirksam verringern.**



Stephan Ellergrimm/laif



Keystone

## Ein Barometer musikalischer Gefühle

«Es gibt Gefühle, die beim Musikhören oft auftreten, während wir sie im Alltag nur selten erleben», sagt Marcel Zentner. Als typische Beispiele solcher Gefühle (im umfassenden Sinn zu verstehen, als «Emotionen», Gemütsbewegungen) nennt er Bezauberung, Sehnsucht oder Heroismus. Auch besänftigende Emotionen und solche, die in Richtung Zärtlichkeit und Liebe gehen, sind beim Musikhören stark ausgeprägt. Handkehrum gibt es Gefühle wie Schuld, Scham oder Ekel, die uns im täglichen Leben vertraut sind, beim Hören von Musik jedoch kaum eine Rolle spielen.

Um solche Aussagen guten Gewissens machen zu können, haben Zentner und sein Team eigens ein neues Emotionsmodell entwickelt, denn die klassischen Modelle zur Erfassung von Emotionen beziehen sich immer auf den nicht musikgeprägten Alltag. 250 Probanden erhielten dazu eine Tabelle mit 150 Adjektiven, welche die Psychologen anhand der emotions- und musiktheoretischen Literatur sowie einer Vorstudie als gefühlsbezogen definiert hatten. Auf einer Skala von eins bis vier mussten die Probanden angeben, wie häufig die entsprechenden Gefühlszustände beim Hören von Rock/Pop, Techno, Jazz, klassischer und lateinamerikanischer Musik sowie auch im nicht musikbegleiteten Alltag auftraten. Aus den Antworten ermittelten die Forscher nach den vorläufigen Endergebnissen neun Kategorien von Gefühlen, die beim Musikhören wichtig sind: Bezauberung, Heroismus, Sehnsucht, Transzendenz, Ruhe, (Bewegungs-)Freude, Zärtlichkeit, Traurigkeit, Spannung/Irritation. Eine Nachfolgestudie, bei der 800 Personen während des Genfer «Fête de la musique» mit einer optimierten kürzeren Adjektivliste eine grosse Zahl an Hörbeispielen der fünf Musikrichtungen beurteilten, stützte dieses Modell. Laut Zentner liefert es «erstmalig eine empirische Grundlage, auf der Experimente zur Wirkung von Musik auf Gefühle wirklich sachgerecht durchgeführt werden können.»

### Emotion Freude

1. J. Strauss: Chit-Chat-Polka, op. 214.
2. L. Delibes: Coppélia, Ballett in drei Akten.  
1. Akt, Prélude.
3. C. Saint-Saëns: Karneval der Tiere, Finale.
4. G. Bizet: Sinfonie Nr. 1, C-Dur,  
Finale: Allegro vivace.

### Emotion Melancholie

1. M. Bruch: Kol Nidrei, Adagio über hebräische Melodien für Violoncello, Harfe und Orchester, op. 47.
2. S. Barber: Adagio für Streicher, op. 11.
3. T. Albinoni: Adagio g-moll.
4. W.A. Mozart: Klavierkonzert Nr. 23, A-Dur, K. 488, 2. Satz, Adagio (fis-moll).

### Emotion Zärtlichkeit

1. F. Chopin: Klavierkonzert Nr. 1, e-moll,  
2. Satz, «Romance», Larghetto.
2. F. Mendelssohn: Klaviertrio Nr. 1, d-moll, op. 49.  
2. Satz, Andante con moto tranquillo.
3. F. Liszt: Bénédiction de Dieu dans la Solitude.
4. F. Mendelssohn: Lied ohne Worte,  
op. 19, Nr. 1, E-Dur.

Die Tabellen zeigen drei typische Musikemotionen und die Stücke, welche diese Emotionen in Tests mit 32 klassischen Werken am stärksten ausgelöst haben.

Wirkung einzelner Musikstücke getestet. Dabei erreichte unter den klassischen Stücken zum Beispiel Max Bruchs «Kol Nidrei» den höchsten Wert für Traurigkeit, Johann Strauss' «Polka» für Freude oder Igor Strawinskys «Sacre du printemps» für Wut oder Ärger. Letzteres ist historisch nicht uninteressant: Schon 1913 an der Uraufführung des an Rhythmuswechseln und Dissonanzen reichen Stücks kam es zu heftigen, aggressiven Reaktionen, ja sogar zu Schlägereien.

Zentner nutzt solche Ergebnisse zurzeit für eine weitere Untersuchung. Zusammen mit Valérie Piguet, Fachärztin für klinische Pharmakologie am Universitätsspital Genf, will er herausfinden, wie Musik zur Schmerzlinderung eingesetzt werden kann. Eine kleine Vorstudie wurde soeben abgeschlossen. 20 Probanden

hatten darin unter anderem eine Hand in eiskaltes Wasser zu tauchen (cold pressure test), während sie Musik hörten, die sie zuvor aus den Listen der emotionsgetesteten Stücke als besonders angenehm beziehungsweise unangenehm ausgewählt hatten; ein weiterer Durchgang fand ohne Musik statt. Die unangenehme Musik wurde verwendet, um zu kontrollieren, ob nicht jede Art von Musik einfach Ablenkung vom Schmerz bewirkt.

### 25 Prozent bessere Schmerztoleranz

Es zeigte sich, dass die als angenehm empfundene Musik das Schmerzempfinden offenbar deutlich reduziert: Die Probanden harrten in diesem Fall durchschnittlich 26 Sekunden im Eiswasser aus, mit eher unangenehmer und ohne Musik jedoch nur 21 Sekunden. Das entspricht einer Erhöhung der Schmerzschwelle um rund einen Viertel. Zentner und Piguet sind nun interessiert herauszufinden, ob sich diese Wirkungen auch bei Patienten einstellen, die an nicht physiologisch begründeten chronischen Schmerzen leiden.

Dass Musik Schmerzen lindern kann, ist an sich nicht neu. Doch die Genfer Studien sind methodisch ausgefeilt und erschliessen neue Teilgebiete. Sie erheben zum Beispiel erstmals systematisch das emotionale Erleben über eine längere Dauer hinweg, indem die Probanden ihre Gefühle in regelmässigen Abständen statt nur einmal zu Protokoll geben, was vergleichsweise detaillierte Daten ergibt. In der empirischen Methode und im Detaillierungsgrad liegt auch die Attraktivität, welche die emotionsgetesteten Musikstücke für mögliche Anwender haben, für Theaterregisseure oder Fernsehjournalisten beispielsweise, die bestimmte Stimmungen erzeugen wollen. Erfolgt doch die heutige Verwendung von Musik zu Werbungs- und Marketingzwecken grösstenteils auf intuitiver, nicht wissenschaftlicher Basis. Die Wissenschaft bzw. Emotionspsychologie hat sich bisher vor allem aufs Auslösen von Freude und Traurigkeit konzentriert. Die Genfer Experimente haben das Spektrum der Emotionen wie auch der getesteten Musikstücke erheblich erweitert. ■