

## Schlafmusik

2.-4. Mai 2024, Institut für Musikwissenschaft, Universität Regensburg

Im Herzen der Regensburger Altstadt fand vom 2. bis zum 4. Mai 2024 eine internationale Tagung zum Thema Schlafmusik statt. Expert:innen aus unterschiedlichen Fachrichtungen kamen zusammen, um gemeinsam die Schnittstellen von Musik und Schlaf zu erforschen. Prof. Katelijne Schiltz, Lehrstuhlinhaberin des Instituts für Musikwissenschaft der Universität Regensburg, und Doktorandin Franziska Weigert hatten zu dieser Tagung eingeladen mit dem Ziel, die Wichtigkeit von Schlaf und die einschläffördernde Wirkung von Musik aus den Blickwinkeln von Schlafmedizin, Neurowissenschaften, Musikpsychologie, Human-Animal-Studies und der historischen Musikwissenschaft zu beleuchten. Innerhalb der dreitägigen Veranstaltung sollten die Teilnehmenden umfangreich darüber informiert werden, was Schlaf ist, was guter Schlaf bedeutet, wie uns unser Umfeld beim Schlafen beeinflusst und was Töne, Klänge und Musik dabei für eine Rolle spielen können.

Den Auftakt machte ein musikwissenschaftlicher Vortrag, der gezeigt hat, wie Magie und Schlaf in Lullys „tragédie lyrique Atys“ (1676) in Zusammenhang gebracht werden. Hanna Walsdorf (Universität Basel) und Elisabeth Dobbin (Haute école de musique de Genève) führten uns in ihrem Vortrag in die Traumwelt von Atys. Dass Schlaf nur nachts stattzufinden hat, ist ein Konzept der heutigen Gesellschaft und Lebensweise, eine Erfindung der Arbeitswelt seit der Industrialisierung. Davor war die Verbindung von Schlaf und Nacht keine Selbstverständlichkeit, denn auch tagsüber war es üblich, sich bei Müdigkeit mehrere Stunden hinzulegen. Die Schlaf- und Traumszenen, auch *sommeils* genannt, in Verbindung mit magischen Elementen in Lullys „tragédie lyrique“ sind ein Beispiel dafür, dass das heute fest in uns verankerte Zusammenspiel von Nacht und Schlaf im historischen Kontext auch infrage gestellt werden darf.

In einem nächsten Block erwarteten uns Studien, die die Wirkung von Musik und Sound auf das Schlafen untersucht haben. Miriam Akkerman (Technische Universität Dresden) stellte zunächst das Projekt *Lullabyte – Studying the Effect of Music/Sound on Sleep* vor, danach präsentierte sie gemeinsam mit Uğur Can Akkaya die Studie *Impact of Sleep Music Composed for Promoting Better Sleep*. Schlafmusik ist sehr individuell, was die Forschung auf diesem Gebiet vor Herausforderungen stellen kann. Wir wollen uns geborgen und sicher fühlen – vertraute Klänge und Musik, die wir mit diesen Emotionen verbinden, können daher förderlich sein. Darüber hinaus kann aber auch explizit Musik zum Einschlafen und während des Schlafens, die auf den Ergebnissen solcher Studien basiert, entwickelt werden.

Den Abschluss des ersten Tages machte Eckart Altenmüller mit seiner Keynote *Hypnos meets Apollo – How Music and Sleep are interacting: Neurophysiological and Neuropsychological Findings*. Er führte in die Abläufe ein, die in uns geschehen, wenn für uns eigentlich „nichts“ geschieht. Erinnerungsverarbeitung und Lernprozesse wie beispielsweise das Erlernen von Instrumenten sind besonders eng mit gutem Schlaf verwoben. Aber auch grundlegende Funktionen im menschlichen Körper brauchen diese Auszeit, denn Schlaf beeinflusst unsere Zellerneuerung, die emotionale Regulierung und das Wohlfühl, das Immunsystem und die Herzgesundheit. Altenmüller ging darüber hinaus auf die bekannteste Schlafstörung *Insomnia*, das Phänomen der Schlaflosigkeit, ihre Ursachen und Folgen ein.

Der zweite Tag stand im Zeichen von Wiegenliedern. Anna Belinsky (Liszt Ferenc Academy of Music, Budapest) präsentierte in ihrem Vortrag zu Liedern von Johannes Brahms den Zusammenhang von Traum und Tod, wie beispielsweise die kühle Nacht und den schwülen Tag als Bilder für den Tod respektive das Leben. Karen Leistra-Jones (Franklyn & Marshal College, Lancaster) brachte uns Brahms' *Wiegenlied* unter dem Gesichtspunkt der Erfahrung von Mutterschaft näher. Musikalische Symbole werden hier mit den historischen Umständen der mütterlichen Fürsorge im 19. Jahrhundert in Verbindung gebracht. Den Abschluss des Panels machte Claudia Seidl (Max-Reger-Institut, Karlsruhe) mit ihrer editorischen Forschung über Max Regers *Mariä Wiegenlied*, die einen Einblick in die zahlreichen Bearbeitungen aus teils überraschenden Kontexten gab.

Im zweiten Panel der *Lullabies* stand das eine Instrument, das wir immer mit uns tragen – die menschliche Stimme – im Mittelpunkt. Ein zentrales Element von Wiegenliedern bleibt das reine Singen, das Bild einer romantischen Kinderzimmeratmosphäre und einer liebenden Mutter, die ihr Kind mit lieblichen Klängen der eigenen Stimme zu Bett begleitet. In ihrem Vortrag *What do we Know about Singing Lullabies to Infants and Children?* brachte uns Franziska Degé (Max-Planck-Institut für empirische Ästhetik, Frankfurt am Main) diese Thematik nahe. Ergänzend dazu widmete sich Camila Bruder (Max-Planck-Institut für empirische Ästhetik, Frankfurt am Main) der *Unique Vocal Quality of Lullabies*. Sie zeigte auf, dass nicht nur die Auswahl des Werkes relevant sein kann, sondern insbesondere die stimmliche Klangfarbe und die Art und Weise, wie das Werk interpretiert und gesungen wird.

Im Vortrag von Nastasia Heckendorff (Alban Berg Stiftung, Wien) tauchten wir erneut ein in die Welt der Träume auf den Opernbühnen des 17. Jahrhunderts. Der Zwiespalt zwischen der friedlichen Ruhe und der Ohnmacht im Schlaf wurde dabei eindrucksvoll spürbar, und die Bedeutung des Themas Schlaf für die Oper trat klar zutage – schließlich enthalten beeindruckende 50 Prozent aller Opern des 17. Jahrhunderts eine Schlafszene.

Die Zeit um 1800 in England schien nicht ideal für beruhigende Schlafmusik – es ist eine Hochphase für Bühnenwerke voller Geister, Dämonen und finsterner Gestalten. *Gothic Plays* werden diese Werke genannt. Anna Ricke (Musikwissenschaftliches Seminar Detmold / Paderborn) entführte uns in die schaurig-schöne Klangwelt dieser Nächte und eröffnete faszinierende Einblicke in die vielfältigen musikalischen Facetten von Schlaf, Wald, Traum und Albtraum.

Dass Schlafmusik auch ganz anders gehen kann als das, was man im ersten Moment mit dem Begriff verbindet, hat uns auch Steve Potter gezeigt. Er stellte sein autobiografisch geprägtes Werk *Music for the Sleepy* (2015) vor, in dem er die Themen Schlaflosigkeit und Unruhe künstlerisch verarbeitet hat – oder in seinen eigenen Worten: Es ist der Versuch, den Kreislauf des Horrors zu durchbrechen.

In der modernen und zeitgenössischen Oper gibt es eine Vielzahl an Schlafszentypen und ihre musikalische und dramatische Umsetzung, beginnend bei magischem Schlaf über verschiedene Darstellungen von Traumszenen, *fake sleep*, komatösen Schlaf, Schlaf unter Alkoholeinfluss oder *sick sleep*. Joy H. Calico (University of California, Los Angeles) analysierte diese in ihrem Vortrag zu *The Sommeil as Scene Type in Opera since Salome*. Ebenfalls eine Art der Schlafdarstellung im Musiktheater ist das sogenannte Traumballett, dem sich Patrick Mertens (Universität Heidelberg) widmete. Auch im Musical finden sich wieder Elemente der Magie, beispielsweise durch die Verwendung eines Riechsalzes in *OKLAHOMA!* (1943), um durch den so hervorgerufenen Schlaf in die Traumwelt und die Ballettszene überzuleiten und einzutauchen.

Die abschließenden Beiträge führten uns in den Bereich der Schlafgesundheit und der Verwendung von musikalischen Mitteln in diesem Zusammenhang. Schlafapnoe, eine starke Form von Atemaussetzern während des Schlafes, ist neben Insomnia eine häufig vorkommende Schlafstörung, die in vielen Fällen unentdeckt bleibt. Sie entsteht durch die Erschöpfung der Muskulatur in den oberen Atemwegen und führt so zu einer Verengung der Atemwege im Rachenbereich. Neben dem Tragen einer Atemmaske im Schlaf gibt es weitere Therapieansätze – wie beispielsweise Trompete spielen! Was im ersten Moment abwegig klingt, ist nach kurzer Erklärung vollkommen nachvollziehbar: Das Aktivieren der Muskelpartien, die man zum Spielen eines Blechblasinstrumentes wie beispielsweise Trompete benötigt, verhindert nachhaltig die Hauptursache, wodurch Schlafapnoe entsteht. Dieses Konzept wurde in einer Studie untersucht und zeigt, dass Trompeter:innen bis zu zehn Schlafapnoe-Vorfälle weniger pro Stunde erlitten.

Ebenso spannend ist das Themenfeld der Human-Animal-Studies. Insbesondere für Tiere enorm stressige Situationen sind der Grund, weshalb auf YouTube und anderen Musik-Streaming-Plattformen ganze Playlists zum Thema Schlafmusik für Tiere entstanden sind. Inwiefern Schlafmusik Tiere beeinflussen

kann, zeigte ein kritischer Bericht von Martin Ullrich, der nicht nur einen Einblick in die bisherigen Forschungsergebnisse gab, sondern auch einen Denkanstoß, warum die Erforschung zu Musik an Tieren ethisch so herausfordernd ist.

Ob Stille Entspannung oder das komplette Gegenteil in einem auslöst, ist subjektiv. Hörbücher, Schlafmusik und Meditation zum Einschlafen sollen die unangenehme Stille vertreiben – oder auch eine White-Noise-Maschine. Inspiriert von dem sogenannten weißen Rauschen, wie man es in Flugzeugen, Hotelzimmern oder von Ventilatoren kennt, wurde ein Gerät entwickelt, das diesen Sound imitiert. „I love my White Noise Machine“ zitierte Raphael Börger (Universität Potsdam) die Rezension eines solchen Geräts und ging in seiner Forschung kritisch darauf ein, wie Rauschen die Stille übertönen, Gedankenströme zum Schweigen bringen und so für Entspannung sorgen soll – und inwiefern die Gewohnheit hier eine kommerzielle Rolle spielt.

Einen Höhepunkt der Tagung bildete das Konzert *How Beautiful is Night!* im Haus der Musik. Anna Graf (Sopran) und Anastasia Grishutina (Klavier) präsentierten Kunstlieder und Klavierwerke vom 19. bis zum 21. Jahrhundert zu den Themenbereichen Nacht, Mond, Träume / Albträume und Wiegenlieder. Auch Stücke, die in Vorträgen behandelt wurden, fanden sich im Repertoire, unter anderem Max Regers *Mariä Wiegenlied* oder das *Wiegenlied* von Johannes Brahms. Aber auch andere Klassiker der „Nachtmusik“ wurden interpretiert, wie beispielsweise *Claire de Lune* von Claude Debussy.

Die Vielfältigkeit der Thematik Schlafmusik und der interdisziplinäre Zusammenhalt wurden in der Tagung eindrucksvoll zum Ausdruck gebracht. Vor allem der Konzertabend machte den Facettenreichtum der Schlafmusik für das Publikum greifbar – oder eher hörbar – und erweckte die Worte der Referent:innen zum Leben. Die Tagung zeigte, wie unterschiedlichste Fachrichtungen gemeinsam dazu beitragen können, ein tieferes Verständnis für die Wechselwirkung zwischen Musik und Schlaf zu entwickeln, und wie bereichernd der Austausch über wissenschaftliche, therapeutische und künstlerische Ansätze ist.

*Maria Ambros*