

Das **Sound** Seminar





Lässt sich der Einfluss von Musik auf unser Leben und unsere Tagesabläufe wissenschaftlich erklären? Um dieser Frage vollständig auf den Grund zu gehen, initiierte der Audiohersteller Sonos nicht nur eine umfangreiche Studie, sondern engagierte auch noch einen international anerkannten Musikpsychologen für die Auswertung. Die gewonnenen Erkenntnisse sind erstaunlich und sorgen für Überraschungen.

Birgit Paff



Musik verbindet

Zeit gemeinsam zu verbringen, macht noch mehr Spaß, wenn Musik im Spiel ist. Die Lieblingssongs lassen sich ganz einfach über das Smartphone auswählen und via Streaming an Lautsprecher senden.



Ein Ausflug in die Filmwelt zeigt, dass Musik ein elementares Handlungselement ist. Wenn Harrison Ford alias Han Solo im neuesten Star-Wars-Abenteuer seinen ersten Auftritt hat, wird er von einem ganz bestimmten Soundtrack begleitet, der dem Zuschauer vermittelt, dass dieser zuweilen etwas raubeinige, aber doch sympathische Held stets für das Gute eintritt. Viel mehr als jeder Dialog vermag die Musik Gefahr, Romantik oder Spannung zu erzeugen, sie besitzt die Macht, uns tief in die Handlung zu ziehen. Was auf der Leinwand perfekt funktioniert, ist längst auch in unser alltägliches Leben eingekehrt. Musik wirkt sich positiv auf unsere Stimmung aus und füllt unser Zuhause mit Leben. Sie sorgt beim Sport für zusätzliche Energie und bringt uns zum Träumen.

Doch wie reagiert eigentlich die menschliche Schaltzentrale auf Musik, welcher Prozess läuft da in unserem Gehirn ab und gibt der Musik eine derartige Macht? Faszinierend ist, dass unser Ohr nicht nur einfach der Empfänger von Schallwellen ist, sondern, dass es vielmehr das Gehirn selbst ist, das über die Klangaufnahme entscheidet. Es steuert bewusst die Funktionen der Haarzellen im Ohr und model-

liert die Töne, die vorrangig unser Bewusstsein erreichen sollen. So ist es möglich, dass wir uns auf bestimmte Klänge konzentrieren können und dafür andere Töne in den Hintergrund schieben können, die unser Gehirn eher als minderwertig oder uninteressant einstuft.

Das Hören von Musik verändert unseren Herzschlag, die Atemfrequenz, die Körperspannung und sogar unseren Hormonhaushalt. Durch den Reiz der Musik findet ein permanenter Informationsaustausch zwischen Körper und Geist statt, wodurch auch das limbische System im Gehirn angesprochen wird, das unsere Gefühlswelt steuert. Auf diese Weise vermag Musik die unterschiedlichsten Emotionen hervorzurufen. Zuweilen ist sie auch für euphorische oder depressive Zustände verantwortlich und nicht selten sind diese Gefühlsregungen mit bestimmten Erinnerungen verknüpft. Mehr noch, Musik beeinflusst sogar das Miteinander von Familie und Partnerschaft – was von den meisten Menschen jedoch allenfalls unterbewusst wahrgenommen wird. Dies untermauert jetzt eine globale Studie, die das schwedische Umfrageinstitut United Minds im Auftrag von Sonos durchgeführt hatte. Ziel war es, zu ergründen, welche

Auswirkungen Musik auf Familie oder Partnerschaft hat.

Studie Teil 1: Die Umfrage Im Dezember 2015 hatte Sonos zur Teilnahme an einer weltweiten Online-Umfrage aufgerufen, mit dem Ansatz, herauszufinden, wie Menschen zu Hause mit Musik umgehen und wie Musik ihr Leben, ihre Zufriedenheit sowie ihre Beziehungen beeinflusst. Zirka 30 000 Menschen aus Deutschland, Frankreich, den Niederlanden, Schweden, England, Kanada, den USA und Australien nahmen innerhalb von 11 Tagen an der Umfrage teil.

Nicht weniger als 41 komplexe Fragen galt es zu beantworten. Ein Teil der Fragen bezog sich auf den Umgang mit der Musik. Zum Beispiel, wie wichtig Musik ist, wie häufig Musik zu Hause gehört wird, bei welchen Gelegenheiten und in welchen Räumen, ob allein oder gemeinsam mit anderen Familienmitgliedern.

Im nächsten Teil wurde dann nach den Lebensumständen und allgemeinen Vorlieben geforscht, durch Fragen beispielsweise nach dem Alter, wie viele Personen einschließlich Haustiere im selben Haushalt leben, ob man Smartphone-Anwender ist, soziale Medien

Das Sonos-Smart-Speaker-System

Bei der Studie kamen die Musiksysteme Play:1, Play:5 sowie das WLAN-Modul Boost zum Einsatz. Die Teilnehmer konnten Musik in verschiedene Räume per WLAN streamen.



nutzt, wie oft man mit dem Partner intim ist oder wie zufrieden respektive gestresst man sein Leben empfindet.

Und welche Schlussfolgerungen konnten aus den Antworten gezogen werden? Diese Frage wollte das Unternehmen mit wissenschaftlichem Ansatz und fachkundig für die unterschiedlichen Länder klären. Für den europäischen Markt engagierte Sonos den international anerkannten Musikpsychologen Dr. Daniel Müllensiefen vom Goldsmiths College der Universität London. »Bei der Auswertung der Fragen ist uns aufgefallen, dass es einen direkten Zusammenhang zwischen dem Musikhören und der allgemeinen Zufriedenheit der Teilnehmer gibt«, erklärt der gebürtige Deutsche. »Menschen, die zu Hause viel Musik hören, verbringen ganz offensichtlich mehr Zeit gemeinsam mit ihren Familien oder Lebenspartnern.« Die Umfrage ließ also vermuten, dass diejenigen, die daheim viel Musik hören, die glücklicheren Menschen sind. Ebenso gut konnten die Ergebnisse aber auch das Gegenteil bedeuten: Wer glücklich ist, hört auch mehr Musik.

Die Umfrage war in diesem speziellen Punkt demnach nicht eindeutig und musste

genauer untersucht werden, respektive es wurden zusätzliche Informationen benötigt. Zu diesem Zweck startete Sonos im Nachgang ein umfangreiches Experiment, das die positive Auswirkung von Musikhören auf das tägliche Zusammenleben bestätigen sollte.

Studie Teil 2: Experiment Musikentzug

Aus allen Teilnehmern der Umfrage wurden nun weltweit 30 Familien oder Partnerschaften ausgewählt, die an einem zweiwöchigen Feldversuch im Januar 2016 teilnehmen sollten. Die Kriterien, nach denen die Probanden ausgewählt wurden, waren klar definiert: Es sollten erneut alle Länder vertreten sein. Mindestens zwei Personen mussten in einem Haushalt gemeinsam leben und über einen Highspeed-Internetzugang verfügen. Außerdem sollte noch kein Sonos-Musiksystem vorhanden sein.

Während der ersten Woche durfte in den teilnehmenden Haushalten keine Musik gehört werden. Bei ihren täglichen Beschäftigungen wurden die Teilnehmer mittels Apple Watches, iPhones, iBeacon-App und bewegungsempfindlicher Kameras beobachtet. Die so ermittelten Daten wurden zudem mit


Videotagebüchern der Teilnehmer unterstützt. Die Reaktionen der Testpersonen waren durchweg ähnlich: »Ein Zuhause ohne Musik ist kalt und leer«, bekennt Hannah aus England, Patrick aus den Niederlanden meint, dass »ein Leben ohne Musik unvollständig ist«, und Sheema aus dem amerikanischen Baltimore glaubt, dass jedes Familienmitglied den eigenen Beschäftigungen nachgeht, man eher nebeneinander her lebt. Während also die musiklose erste Woche für die Teilnehmer eher unbefriedigend verlief, wurde es in den folgenden sieben Tagen turbulent in den Familien. Sonos stattete alle Haushalte mit Smart-Speaker-Systemen inklusive Apple Music aus, mit denen die Teilnehmer Musik in mehreren Räumen kabellos per WLAN streamen konnten. Auch in dieser zweiten Woche wurden alle Testpersonen wie gehabt beobachtet. Die Auswertung der Bewegungsprofile ergab, dass sich alle Familien begeistert mit den neuen Systemen beschäftigten und mit der Musik in der Gemeinschaft interagierten.

Musik als Gesellschaftsmagnet »In der Woche mit Musik waren die Testpersonen häufiger im selben Raum zusammen als in

der Woche ohne Musik«, erklärt Dr. Müllensiefen. Zudem hätten sie nach seiner Meinung mehr Energie verbraucht, sich also mehr bewegt. Auch die Zeit, die die Familien beim gemeinsamen Essen verbracht hätten, wäre deutlich länger gewesen. Analog dazu drückten die Videotagebücher der Musikwoche wesentlich mehr Lebendigkeit aus – man sieht Testpersonen bei der Interaktion mit den Musiksystemen über Smartphone oder Computer, wie sie miteinander tanzen, lachen, ausgelassen sind und einfach mehr Zeit gemeinsam verbringen. »Ich habe das Gefühl, dass man sich mehr unterhält, wenn Musik und Radio läuft«, sagt Lazar, Familienvater aus der Berliner Drei-Generationen-

Wohnung. Auch Großmutter Luby, bislang eher zurückhaltend, ließ sich von der allgemeinen Begeisterung über die neuen Musiksysteme anstecken und wählte ihren Beatles-Song über das Smartphone aus.

Fasst man nun die Auswertung aus der Umfrage und aus dem zweiwöchigen Experiment zusammen, ergeben sich für Sonos folgende Erkenntnisse: Menschen, die zu Hause viel Musik hören, verbringen pro Woche 3 Stunden und 13 Minuten mehr Zeit miteinander. Zudem steigert Musik die Romantik und das allgemeine Glücksgefühl. Ungeliebte Hausarbeiten gehen mit musikalischer Unterstützung leichter von der Hand und auch das Kochen macht noch mehr Spaß mit Musik.

Audio & Flatscreen Journal meint: Sicher spielte auch der Reiz des Neuen und die Entdeckung der neuen Musiksysteme eine große Rolle für den Ausgang der Auswertung. Dennoch lässt sich zweifellos feststellen, dass Musik grundsätzlich einen sehr hohen Einfluss auf unser allgemeines Befinden und unser tägliches Miteinander hat. Die Studie »Music Makes it Home« ist daher ein klares Votum für den gemeinsamen Musikgenuss zu Hause. 

Erfahren Sie mehr über die Sonos-Studie »Music Makes it Home« auf der Website: www.musicmakesithome.com



Statement

»Jeder Musikfan weiß: Musik macht das Leben schöner. Musik ist Emotion. Sie schreibt Geschichte und weckt Erinnerungen, ist sexy, lebensfroh, traurig und energiegeladen. Manchmal alles gleichzeitig. Musik verbindet einfach. Das hören wir auch immer wieder von unseren Usern. Aber bisher waren diese Aussagen nicht richtig greifbar. Mit der Studie »Music Makes it Home« wollten wir noch besser verstehen, wie Musik unser Zusammenleben zuhause wirklich verändert.«

Paul Perzlmaier, Senior Manager Marketing, CE bei Sonos

Das Musik-Experiment

Weltweit nahmen 30 Familien oder Partnerschaften an der Musikstudie teil und gaben zwei Wochen lang Einblicke in ihr Leben.



Interview

Dr. Daniel Müllensiefen



Dr. Daniel Müllensiefen ist Musikpsychologe und Mitglied der Music, Mind and Brain Research Group am Goldsmith College, London. Um die Studie »Music Makes it Home« zusätzlich durch einen international anerkannten Experten prüfen zu lassen, beauftragte Sonos Dr. Müllensiefen mit einer speziellen Auswertung für den europäischen Markt. Im Interview mit dem Audio & Flatscreen Journal erläutert der Musikwissenschaftler Hintergründe der Studie.

Audio & Flatscreen Journal: Herr Dr. Müllensiefen, warum war es erforderlich, nach der allgemeinen Umfrage noch ein Experiment mit den 30 ausgewählten Familien anzuschließen?

Daniel Müllensiefen: Wir brauchten einen Beweis dafür, dass es einen kausalen Zusammenhang von der Musik auf das Verhalten der Teilnehmer gibt. Nach der Umfrage konnten wir nur sehen, dass es einen Zusammenhang zwischen Musik und dem Verhalten gibt, aber wir wussten nicht, was Ursache und was Effekt ist. Es könnte also sein, dass die Menschen, die an sich glücklicher sind, auch mehr Musik zu Hause hören. Oder es könnte umgekehrt sein, nämlich, dass Musik sie glücklicher und zufriedener macht. Um dies sicher belegen zu können, haben wir letztendlich das Experiment angeschlossen.

AFJ: Nun wurden ja die Testfamilien oder Testpaare in der zweiten Woche sowohl mit Apple-Produkten als auch mit Sonos-Musiksystemen ausgestattet –

also alle Objekte der Begierde. Besteht nicht die Gefahr, dass die so generierte Ausnahmesituation das Testergebnis verfälscht, und wäre eine Langzeitstudie nicht aufschlussreicher gewesen?

DM: Ja, eigentlich müsste man eine Langzeitstudie installieren, sagen wir mal über ein halbes Jahr, um zu sehen, wie sich das Verhalten verändert. Es stimmt schon, wenn etwas Neues passiert und man auch weiß, dass man beobachtet wird, dann kann das natürlich einen gewissen Effekt haben. Und es ist möglich, dass entweder der positive Effekt nach ein paar Wochen verflacht, weil der Reiz des Neuen weg ist, oder aber stärker wird, so dass sich bestimmte Verhaltensmuster herausbilden. Was wir aber während der Testphase beobachtet haben, waren vor allem Neugier und Ausprobierereffekte. Wenn die Teilnehmer nach zwei Tagen aufgegeben und gesagt hätten, ist mir zu kompliziert oder macht mir keinen Spaß, wäre der Versuch als gescheitert anzusehen, aber so war es nicht. Ich habe mit mehreren Familien telefoniert und dabei festgestellt, dass sie die ganze Woche mit großem Interesse dageblieben sind und immer etwas Neues entdeckt haben, was die Dynamik verändert hat.

AFJ: Was unsere Leser noch interessiert, Herr Dr. Müllensiefen, wo würden Sie sich denn persönlich innerhalb der Studie sehen, wie gehen Sie selbst mit Musik um?

DM: Na ja, mein beruflicher Hintergrund ist ja Musik. Ich habe Musikwissenschaften studiert und arbeite als Musikpsychologe

und sehe Musik oft aus einer wissenschaftlichen Perspektive. Während der Studie hatte ich auch ein Sonos-System zur Verfügung gestellt bekommen, das ich gemeinsam mit meiner Familie ausprobieren konnte. Und ich muss sagen, das ist wirklich die Zukunft des Musikhörens. Und das ist meine ganz persönliche Meinung, weil es zwei Sachen zusammenführt. Erstens den richtig guten Sound – obwohl es Wireless-Speaker sind – und zweitens die Flexibilität, die viele Leute vom Smartphone her kennen. Man kann alle Musik zu jeder Zeit und in jedes Zimmer bringen. Bisher ist Streaming eigentlich immer über kleine, schlechte Lautsprecher gelaufen, wenn überhaupt, oder nur über Kopfhörer. Das heißt, die Idee, dass sich nun die ganze Familie die Musik teilt und sich Gedanken macht, was als Nächstes gehört wird, ist in meiner Familie sehr gut angekommen. Bei den Familien aus der Studie, mit denen ich gesprochen hatte, waren da welche, die normalerweise nur Musik im Radio hören, die haben auch weiterhin Musik im Radio gehört und fanden es natürlich toll, dass sie nun alle Internet-Radiosender so schnell auswählen konnten. Und es gab die Audiophilen, die gesagt haben, oh ja, meine ganze Musik-Kollektion, die ich schon seit Jahren hier auf der Festplatte habe, die kann ich jetzt endlich mal in mehreren Zimmern und in guter Qualität genießen. Jeder hatte also für sich etwas dabei entdeckt. Und genauso ist es mir auch ergangen, als ich das System zu Hause hatte.

AFJ: Herr Dr. Müllensiefen, wir bedanken uns für das Gespräch und wünschen viele weitere spannende Musikprojekte wie dieses.