

Michael Behrendt

PLAYLIST ZUM GLÜCK

MICHAEL BEHRENDT

**PLAYLIST
ZUM
GLÜCK**



**99 1/2 SONGS FÜR
EIN ERFÜLLTES LEBEN**

Reclam

Für Sanne

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist ausgeschlossen.



2025 Philipp Reclam jun. Verlag GmbH,
Siemensstraße 32, 71254 Ditzingen
info@reclam.de

Dieses Werk wurde vermittelt durch die
Literaturagentur Wildner, Wien.

Druck und buchbinderische Verarbeitung:
CPI books GmbH, Birkstraße 10, 25917 Leck
Printed in Germany 2025
RECLAM ist eine eingetragene Marke der
Philipp Reclam jun. GmbH & Co. KG, Stuttgart
ISBN 978-3-15-011508-4
reclam.de

Inhalt

Die Kraft der Musik

Einleitung 15

I. Das Universum und wir 27

- 1 Nur temporär: Kansas, »Dust in the Wind« 30
- 2 Die ungeordnete Gleichzeitigkeit der Dinge:
Roger Cicero, »In diesem Moment« 32
- 3 Das Rätsel des Lebens:
Käptn Peng & Die Tentakel von Delphi, »Es ist« 34
- 4 Die Macht des Zufalls: Alanis Morissette, »Ironic« 36
- 5 Wir sind fragil: Dog Eat Dog, »Expect the Unexpected« 38
- 6 Subjektivität und Selbstverantwortung:
Talk Talk, »Life's What You Make It« 40
- 7 Technologie ist kein Ersatz für Spiritualität:
Esperanza Spalding, »Dancing the Animal (Mind)« 42
- 8 Seien Sie, wie Sie sind (denn das ist gut so):
Lady Gaga, »Born This Way« 44
- 9 Entdecken Sie Ihr persönliches Mysterium:
Cindy Lee Berryhill, »Woke Up from a Dream« 46
- 10 Selbstachtung + Unvoreingenommenheit = Respekt:
Staple Singers, »Respect Yourself« 48
- 11 Der Wert des wertschätzenden Umgangs:
Carole King, »Beautiful« 50
- 12 Der Mensch ist fehlbar:
Rag 'n' Bone Man, »Human« 52
- 13 Bleiben Sie auch bei schlechten Karten gelassen:
Kenny Rogers, »The Gambler« 54

II. Haltungen, die das Leben leichter machen 57

- 14 Entscheiden Sie sich für das Gute:
The Undisputed Truth, »You Make Your Own Heaven and Hell Right Here on Earth« 60
- 15 »Was du nicht willst, dass man dir tu, das füg auch keinem andern zu«:
Bob Dylan, »Do Right to Me Baby (Do Unto Others)« 62
- 16 Cancelln Sie das Cancelln:
Alte Bekannte, »Leben und leben lassen« 64
- 17 Erkennen Sie, dass es neben all dem, was bedrückt, auch Positives, Schönes gibt:
Louis Armstrong, »What a Wonderful World« 66
- 18 Versuchen Sie's mal mit Selbstaffirmation:
Bing Crosby, »Count Your Blessing Instead of Sheep« 68
- 19 Seien Sie stets so gut vorbereitet wie möglich:
Een Glish, »Unprepared« 70
- 20 Begeben Sie sich nicht unnötig in Gefahr:
Johnny Cash, »Don't Take Your Guns to Town« 72
- 21 Ein bisschen Pragmatismus kann nicht schaden:
The Rolling Stones, »You Can't Always Get What You Want« 74
- 22 Sie müssen es nicht immer allen recht machen:
GReeeN, »Nein« 76
- 23 Klären Sie Probleme zeitnah:
Fabian Römer (feat. toksi), »Was du nicht sagst« 78
- 24 Seien Sie ehrlich gegenüber sich selbst – zumindest so ehrlich es geht:
The Mighty Mighty Bosstones, »The Skeleton Song« 80
- 25 Bauen Sie Frust ab – und erheben Sie Einspruch!
Tears for Fears, »Shout« 82

- 26 Keine egoistischen Eskapaden – teilen Sie lieber!
Gotye, »Learnalilgivinanolvin« 84
- 27 Lachen Sie ... wenn möglich auch mal über sich selbst:
David Bowie, »The Laughing Gnome« 86
- 28 Sehen und gesehen werden:
Alanis Morissette, »Empathy« 88
- 29 Unterstützen Sie andere – zumal Sie selbst einmal Hilfe
brauchen könnten: Bill Withers, »Lean on Me« 90
- 30 Auch ein Ausflug nach Mittelfingersdorf hilft:
Großstadtgeflüster, »Fickt-Euch-Allee« 92

III. Liebe und Partnerschaft 95

- 31 Keine Liebe ist auch keine Lösung:
The Magnetic Fields, »Love Is Like a Bottle of Gin« 98
- 32 Erzwingen Sie nichts:
The Supremes, »You Can't Hurry Love« 100
- 33 Gegenseitige Akzeptanz:
Billy Joel, »Just the Way You Are« 102
- 34 Liebe ist kein Schaulaufen:
The Fixx, »You Don't Have to Prove Yourself« 104
- 35 Engen Sie sich nicht gegenseitig ein:
Sting, »If You Love Somebody Set Them Free« 106
- 36 Projizieren Sie nicht: Billy Joel, »An Innocent Man« 108
- 37 Sagen Sie einfach mal nichts:
Depeche Mode, »Enjoy the Silence« 110
- 38 Sex ist gut für den Kreislauf – und das auch im
übertragenen Sinne:
Kate Bush, »Symphony in Blue« 112
- 39 Nur aus Angst, allein zu sein? No way!
Martin Garrix and Dua Lipa, »Scared to be Lonely« 114

- 40 Beziehung ist Arbeit:
Ashford & Simpson, »Solid as a Rock« 115
- 41 Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen:
Tina Dico, »Count to Ten« 116
- 42 Schätzen Sie, was Sie haben:
Little Milton, »Let Your Loss Be Your Lesson« 118
- 43 Was vorbei ist, ist vorbei: Survivor, »Burning Bridges« 120

IV. Resilienz 123

- 44 Ich komme durch – auch unter schwierigsten Bedingungen:
Reinhard Mey, »Ficus Benjamini« 126
- 45 Entschlossen im Angesicht der eigenen Machtlosigkeit:
Udo Jürgens, »Ich glaube« 128
- 46 Es stimmt nicht, dass Sie gar nichts haben:
Nina Simone, »Ain't Got No / I Got Life« 130
- 47 Es gibt kein schlechtes Wetter, nur die falsche Kleidung:
B. J. Thomas, »Raindrops Keep Falling on My Head« 132
- 48 Auch düstere Phasen gehören zum Leben:
Demi Lovato + Marshmelo, »OK Not to Be OK« 134
- 49 Ein Scheibchen könnten Sie sich davon abschneiden ...
Dota Kehr, »Für die Sterne« 136
- 50 Denken Sie an etwas Schönes:
Mary Martin, »My Favorite Things« 138
- 51 Bleiben Sie bei sich: Taylor Swift, »Shake It Off« 140
- 52 Verstehen Sie, wie Ihre Ängste funktionieren, benennen
Sie sie und gehen Sie bewusst dagegen an:
Julia Brennan, »Inner Demons« 144
- 53 Stoßen Sie die Angst vom Sockel:
Peter Gabriel, »Darkness« 148
- 54 Beginnen Sie zu strahlen: Joseph, »The Sun« 152

- 55 Schweben Sie sich frei:
Ariana Grande, »No Tears Left to Cry« 154
- 56 Was Ihr Körper wirklich braucht:
Sesame Street, »Healthy Food« 156
- 57 Schwitzen hilft: C+C Music Factory, »Gonna Make You
Sweat (Everybody Dance Now)« 158
- 58 Vergnügen ist ein Menschenrecht:
Jessie Ware, »That! Feels Good!« 159
- 59 Täglich eine Dosis Lieblingssongs:
Doobie Brothers, »Listen to the Music« 160
- 60 Was vorbei ist, ist vorbei:
Fleetwood Mac, »Don't Stop« 162
- 61 Lassen Sie hinter sich, was Ihnen nicht guttut:
Billie Eilish, »Happier Than Ever« 163
- 62 Werfen Sie Ballast ab – im materiellen wie im übertragenen
Sinne: Silbermond, »Leichtes Gepäck« 164
- 63 Seien Sie achtsam mit sich: Ed Sheeran, »Save Myself« 166
- 64 Bauen Sie (auf) ein Netzwerk:
The Rembrandts, »I'll Be There for You« 168
- 65 »Lebbe geht weiter«:
Vicky Leandros, »Ich liebe das Leben« 172
- 66 Weil es noch so viel zu erfahren und zu erleben gibt:
Paramore, »Now« 174
- 67 Jeder neue Tag ein Feld der Möglichkeiten:
Disco Inferno, »The Atheist's Burden« 176
- 68 Demenz anders sehen:
Amy Macdonald, »I Left That Body Long Ago« 178
- 69 Die Unausweichlichkeit des Todes: Oehl, »Ruh« 180
- 70 Wenn Kinder gehen: Eric Clapton, »Tears in Heaven« 184
- 71 Erinnerungsritual: Christina Stürmer, »Du fehlst hier« 188
- 72 Abschied nehmen und weiterleben:
Herbert Grönemeyer, »Der Weg« 190

V. Veränderung managen 193

- 73 Ergreifen Sie die Chance Ihres Lebens:
Eminem, »Lose Yourself« 196
- 74erspüren Sie den Punkt, an dem etwas nicht mehr stimmt:
Jupiter Jones, »Dann greif ich an« 198
- 75 Etablieren Sie neue Regeln und Routinen:
Dua Lipa, »New Rules« 200
- 76 Nutzen Sie die Macht der Vorstellungskraft:
John Lennon, »Imagine« 202
- 77 Blicken Sie über den Tellerrand hinaus:
Lisa Stansfield, »Coming Up for Air« 204
- 78 Kommen Sie in den Flow:
Incubus, »Aqueous Transmission« 205
- 79 Finden Sie heraus, wie ernst es Ihnen ist:
Aerosmith, »Dream on« 206
- 80 Glauben Sie nicht, dass das ein Spaziergang wird:
Kontra K, »Erfolg ist kein Glück« 208
- 81 Geben Sie lieber zu viel als zu wenig:
New Radicals, »You Get What You Give« 210
- 82 Geben Sie vor allem nicht auf:
Jacob Collier, »Little Blue« 212
- 83 Veränderung braucht einen klaren Kopf:
Clueso, »Neuanfang« 216
- 84 Veränderung gelingt nur im Team:
Shapeshifter, »Bring Change« 218
- 85 Stärken Sie Ihr Team durch Diversität:
The Beatles, »Come Together« 220
- 86 Suchen Sie Entschleunigung:
Wishbone Ash, »Leaf and Stream« 222

- 87 Vergessen Sie Ihre Kinder (Familie, Freunde) nicht:
Harry Chapin, »Cats in the Cradle« 224
- 88 Feiern Sie Erfolge: Kool & The Gang, »Celebration« 225

VI. Getting Started 227

- 89 In Bewegung zu kommen, verlangt Bewegung:
Marvin Gaye, »Got to Give It Up« 230
- 90 Ist es nicht zumindest einen Versuch wert?
Nat King Cole, »Is It Better to Have Loved and Lost
Than to Never Have Loved At All?« 232
- 91 Wenn der Leidensdruck groß genug ist:
Death Cab for Cutie, »You Are a Tourist« 234
- 92 Es braucht einen Funken – den ersten Schritt:
Bruce Springsteen, »Dancing in the Dark« 236
- 93 Spüren Sie die Macht, Ihr Schicksal zu verändern:
Kelly Clarkson, »Breakaway« 238
- 94 Das Bewusstsein verändert das Sein:
En Vogue, »Free Your Mind« 240
- 95 Fangen Sie bei sich selbst an:
Michael Jackson, »Man in the Mirror« 242
- 96 Wechseln Sie die Perspektive:
Lari Basilio, »Man in the Mirror« 244
- 97 Heute beginnt das erste Kapitel vom Rest Ihres Lebens:
Natasha Bedingfield, »Unwritten« 248
- 98 Gehen Sie in kleinen Schritten voran:
Whitney Houston, »Step by Step« 249
- 99 Danke, dass ihr mir unter die Arme greift:
The Beatles, »Help!« 250
- 99½ Legen Sie sich in die Lücke in Ihrem Lebenslauf:
Theodor Shitstorm, »Ratgeberlied« 252

Anhang

Literaturhinweise und Quellen 255

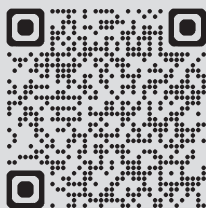
Hilfeportale auf einen Blick 270

Danksagung 272

Playlist zum Glück

Die Playlist zum Glück mit ihren Lebensratschlägen, Aufmunterungen und Denkanstößen ist ein wirksames Mittelchen, das, läge es in Präparatform vor, sicher einen lustigen Namen wie »Songosan forte« tragen würde. Seine volle Wirkung entfaltet dieses Mittel, wenn es in ganzer Pracht erklingt. Und deshalb gibt es, rezeptfrei natürlich, eine Playlist zum Buch – die Playlist zur Playlist sozusagen. Ihre Anwendung ist ganz einfach: Hören, hören, hören, und zwar wann, wo, sooft und so laut Sie wollen. Auf nüchternen Magen oder zu den Mahlzeiten, gern auch davor oder danach. Wechselwirkungen mit anderen Mitteln und Tätigkeiten sind nicht bekannt. Im Gegenteil: Die Playlist unterstützt Sie zu jeder Tages- und Nachtzeit und kann sogar Ihre Leistung steigern. Risiken? Keine. Nebenwirkungen? Nur positive: Entspannung, Inspiration, Trost, Glücksgefühle. Und damit lässt sich schon eine Menge anfangen.

Die Playlist finden Sie unter reclam.de/playlist_zum_glueck bzw.:



Die Kraft der Musik

Einleitung



Hätten Sie gedacht, dass ein R&B-Kracher wie »Crazy in Love« von Beyoncé & Jay-Z Leben retten kann? Oder ein Dance-Song wie »In My Mind« von Dynoro & Gigi D'Agostino? Justin Timberlakes Club-Reißer »Rock Your Body«? Oder auch »Get Lucky«, dieser leicht melancholische Groove-Hit von Daft Punk, Nile Rodgers und Pharrell Williams? Aber hallo, selbstverständlich können diese Songs Leben retten! Was alle nämlich gemeinsam haben, ist ein Tempo von 100 bis 120 Schlägen pro Minute, im Fachjargon »Beats per Minute« (BPM) genannt – und das ist genau der Takt, der notwendig ist, um bei einem medizinischen Notfall ein menschliches Herz per Herzdruckmassage in Bewegung zu halten. Sollte man also je in die Situation kommen, diese Form der Ersten Hilfe leisten zu müssen, dann, so einschlägige Hilfsorganisationen, sei es gut, die oben genannten Hits oder einen Lieblingssong mit ähnlicher BPM-Zahl im Kopf zu haben: damit man nicht allzu lange überlegen muss und gleich den optimalen Herzdruckmassagetakt anschlägt.

Letzte Nacht hat ein DJ mein Leben gerettet ...

Sie ahnen es, liebe Leserinnen und Leser, bei derlei Ansagen von Hilfsorganisationen ist Rhetorik im Spiel: ein cleverer Marketingtrick, um Menschen an das unangenehme Thema Erste Hilfe heranzuführen. Doch so weit hergeholt scheint der »Musik als Retter«-Gedanke gar nicht zu sein. Wird er doch immer wieder in Songs und Filmen und sogar in großen Autobiographien beschrieben: »Last night a DJ saved my life«, bekannte etwa 1982 die New Yorker Post-Disco-Band Indeeep, »Last night a DJ saved my life with a song«. Schon klar, der DJ war's – er rettete ein gebrochenes Herz, »a broken heart«, und das mit einem treffsicheren Track vom Plattenteller ... Schon sechs Jahre zuvor hatte der britische Komponist und Instrumentalist John Miles in seiner

epischen Liebeserklärung »Music« verraten: »To live without my music / Would be impossible to do / In this world of troubles / My music pulls me through«. Zu Deutsch: »Es wäre unmöglich für mich, ohne meine Musik zu leben, sie trägt mich durch diese schweren Zeiten«. Kann ein Song dein Leben retten, im Original: *Can a Song Save Your Life?* Das fragte 2013 auch eine romantische Musikkomödie mit Keira Knightley und Mark Ruffalo in den Hauptrollen, und natürlich war die Titelfrage nur rhetorisch gemeint: Auf jeden Fall kann Musik dein Leben retten, so die Botschaft des Films. Eine Botschaft, die auch der weltbekannte Oboist Albrecht Mayer in seiner 2022 erschienenen Autobiographie *Klangwunder* vermittelt, Untertitel: *Wie die Kraft der Musik mich geheilt hat*. Das Buch erzählt vom aufregenden Weg eines eigenwilligen stotternden Kindes mit außergewöhnlichem musikalischem Talent in die größten Konzertsäle der Welt.

Sternenstaub und Freudenexplosionen

Keine Frage: Musik hat einen überaus positiven Effekt auf uns Menschen, egal ob wir nun aktiv komponieren, selbst musizieren oder Musik lediglich hören. In jedem Fall erfüllt uns der Umgang mit Musik, inspiriert, belebt, macht uns glücklich, bezaubert. Wenn wir dann noch Teil einer Band, eines Orchesters oder Teil eines Konzertpublikums sind, spüren wir auch die verbindende, Gemeinschaft stiftende Kraft, die Rhythmen, Harmonien, Melodien und Sound entfalten können. Viele Menschen, die Musik komponieren und aufführen, haben einen therapeutischen Effekt ihrer Arbeit bestätigt, ich habe es selbst hin und wieder in Interviews, die ich mit Künstlerinnen und Künstlern geführt habe, gehört. Und schon das Lächeln, das einem ein unerwarteter Lieblingssong aus dem Radio ins Gesicht zaubert, ist ein Indiz für gesteigertes Wohlbefinden, schüttet der Körper doch auch in solchen Fällen Glückshormone aus. Das ist wissenschaftlich erwiesen.

Schon mehrfach habe ich versucht, die Empfindungen beim Hören meiner Lieblingsmusik in Worte zu fassen – es ist mir eher schlecht als recht gelungen. Aber warum soll ich mich weiter bemühen, wenn doch jemand schon treffend vorgelegt hat? In seinem Stück »Gib mir Musik!« beschreibt der wunderbare Reinhard Mey unter anderem den Musikgenuss mit Kopfhörern: »Den Walkman auf den Ohren, die Musik ist klar und laut, / Und ich wag' es kaum zu atmen, und ich spür' die Gänsehaut, / Wie ein mächt'ger Strom von Wärme mich mit der Musik durchfließt, / Wie mir plötzlich, unwillkürlich Wasser in die Augen schießt«. In der letzten Strophe dieses kleinen Meisterwerks skizziert der große Liedermacher eine Kehraussituation zu vorgerückter Stunde. Dabei erfasst er auch die Magie, die spontan zwischen Musiker und Publikum entsteht: »Und jetzt steht da dies Klavier und Manni rückt den Sessel ran, / Streicht ganz sacht über die Tasten, fängt zu spielen an und dann / Lässt er Töne funkeln, perlen und wie Sternenstaub aufweh'n, / Lässt die Melodien fließen, lässt kleine Wunder gescheh'n, / Und er rührt dich und er schürt dich und zerreißt dich Ton für Ton, / Bis du glaubst, dein Herz zerspringt in einer Freudenexplosion!« Auch den plötzlichen Optimismus und die Euphorie, die ein rauschhaftes Musikerlebnis wecken können, werden leidenschaftliche Musikfans nur zu gut kennen: »Gib mir Musik! Die Träume, die längst aufgegeben, / Verschüttet in mir verdorr'n, beginnen wieder aufzuleben, / Und ich weiß, dass ich jede verlor'ne Chance noch einmal krieg. / Gib mir Musik!«

Music for Wohlbefinden

Und so ist es keine Überraschung, dass Musik längst auch in medizinischen und therapeutischen Zusammenhängen Beachtung findet. 2023 berichteten Medien weltweit über eine in der Fachzeitschrift *Frontiers in Pain Research* veröffentlichte Studie aus Kanada, die zeigte, dass vor allem die jeweilige Lieblingsmusik

eines Menschen dessen Schmerzempfinden unterdrücken kann. Das heißt: Es ist keine bestimmte Art von Musik, auch keine erklärte Entspannungsmusik, die bei allen Menschen auf die gleiche Weise Schmerzen lindert, sondern es sind die Genres und Einzeltitel, die der jeweilige Patient, die jeweilige Patientin am liebsten hört. Wobei wiederum jene Lieblingsstücke, die schmerzlich und schön zugleich sind, so etwas wie »bittersweet symphonies«, bittersüße Sinfonien, am ehesten dabei helfen sollen, physische Schmerzen zu ertragen.

Das sind wie gesagt jüngere Forschungsergebnisse. Schon länger dagegen wird Musik in der Behandlung von Krankheiten und psychischen Störungen genutzt. Dabei gibt es sowohl rezeptive als auch aktive Therapieansätze: also solche Methoden, die auf das Hören von Musik zielen, wie auch solche, die das eigenständige Musizieren in den Mittelpunkt stellen. Dieses aktive Musizieren erfordert allerdings keine Vorkenntnisse oder musikalischen Begabungen. Im Gegenteil: In der Therapie geht es für die Patientinnen und Patienten vor allem darum, über Instrumente, die sie intuitiv spielen, mit sich selbst und mit der therapierenden Person zu kommunizieren. Ob das, was dabei erklingt, den gängigen Vorstellungen von Musik entspricht, ist unerheblich. Und natürlich kommt Musik auch im Bereich der Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden zum Einsatz, Stichwort: Wellness. Ob Meditations- oder Entspannungsmusik, Easy Listening oder Lounge-Tracks – sanfte Klänge unterstützen beim Yoga und bei Massagen, dazu bei Beauty-Behandlungen aller Art. Und nicht zuletzt beim After-Work-Drink in einer netten Bar.

Apropos: Wenn wir schon bei Musik sind, die gewisse Funktionen erfüllt, dann darf hier das Ambientgenre nicht fehlen. Ambientmusik versteht sich als eine Art Designelement, zum Beispiel als Teil der Einrichtung eines Raumes, gewissermaßen als akustisches Dekor oder Interieur. Zur Kunstform erhoben haben Ambientmusik Klangtüftler wie der Brite Brian Eno, der unter anderem mit seinem Album *Music for Airports* (1978) Ge-

schichte schrieb. Ich persönlich liebe nicht nur diese Musik, sondern muss gestehen, dass ich auch ein Faible für die eher negativ beleumundeten Ambientvorläufer habe, allen voran Muzak. Muzak? Das ist ein Firmenname, der schnell zum Inbegriff für ein ganzes Genre wurde. Gemeint ist eine von jeglicher Dramaturgie und spektakulären Elementen befreite funktionale Musik, die ihren Siegeszug in den 1930er Jahren von Amerika aus antrat – und zunächst zur Beruhigung von Menschen in engen Hochhausfahrstühlen eingesetzt wurde. Es dauerte nicht lange, da war diese »weichgespülte« und nur in dezenter Lautstärke präsentierte Hintergrundmusik ohne klangliche Höhen und Tiefen auch in Kaufhäusern, Büros und Lagerhallen, ja sogar in landwirtschaftlichen Betrieben zu hören. Und ich erinnere mich noch sehr gut, dass ich als Kind beinahe menschenleere Riesflächen in Möbel- und Warenhäusern, die sanft von Muzak beschallt wurden, als geradezu magische Orte empfand. Auch das hatte – gewürzt mit einer eskapistischen Note – mindestens einen Wellness-Effekt.

Kruschpeln und Wispern

Interessant ist, dass, was den Einsatz und die Wirkung von Klängen betrifft, immer wieder neue Trends entstehen. Zuletzt staunte ich über ein Social-Media-Phänomen namens »Autonomous Sensory Meridian Response«, zu Deutsch: Autonome Sensorische Meridian-Resonanz. Klingt, wenn man ehrlich ist, in jeder Sprache kompliziert – und bezeichnet doch etwas eher Simples. Es geht um Onlinevideos, in denen betont zurückhaltend kommunizierende Menschen flüstern, mit den Fingerspitzen auf verschiedene Oberflächen klopfen, mit Papier und Textilien rascheln oder auf andere Weise dezente Geräusche erzeugen. Diese Videos werden weltweit von einem meist jugendlichen Publikum konsumiert, das dem Gehörten und Gesehenen eine höchst entspannende, bisweilen sogar angstlösende Wir-

kung attestiert. Der Trend wäre an dieser Stelle nur bedingt von Interesse, würde er nicht auch mit einer Künstlerin in Verbindung gebracht, die seit geraumer Zeit mit aufregenden Songs und einem wirklich eigenwilligen Sound rund um den Globus Chartserfolge feiert. Die Rede ist von der amerikanischen Singer-Songwriterin Billie Eilish. Der Sound der jungen Kalifornierin ist überwiegend elektronisch und eher ruhig gehalten, ihr »Gesang« schwankt zwischen Wispern und Raunen, in die Arrangements fließen seltsame Alltagsgeräusche ein. Weil sie in den Videos zu ihren Songs oftmals emotionslos und ausdruckslos in die Kamera blickt, ist Billie Eilish auch in der ASMR-Szene äußerst beliebt. Inwieweit ASMR Zusammenhänge spiegelt, die sich auch wissenschaftlich belegen lassen, ist nicht endgültig geklärt. Dennoch kann man speziell mit Blick auf Billie Eilish festhalten, dass von einigen ihrer Stücke eine eigenartige Faszination ausgeht.

Die »Playlist zum Glück«

Das Schöne an Musik: Sie ist omnipräsent und – sieht man einmal von überteuerten Konzerttickets ab – äußerst erschwinglich. Kosten ergeben sich, wenn überhaupt, aus dem Kauf von Tonträgern und Musikdateien, aus Internet-, Rundfunk- und Streamingdienstgebühren. Das meiste davon realisiert man allerdings gar nicht, und wenn, dann nur als Hintergrundrauschen. Warum? Weil Musik zur täglichen Grundversorgung gehört. Zudem kann man selbst steuern, wo, wie und in welcher Dosis man sie zu sich nimmt, ob am Radio, aus der Konserve oder live, ob raumfüllend oder ganz intim per Kopfhörer.

Das alles ist natürlich auch für Musik als »Lebensretter«, für Musik als Mittel zur Stärkung unseres Wohlbefindens von Bedeutung. Indem wir Radiosender anwählen, Tonträger abspielen oder thematisch zusammengestellte Playlists laufen lassen, gestalten wir als Hörerinnen und Hörer nicht nur unser eigenes

Musik-, sondern auch unser ganz persönliches Wellness-, vielleicht sogar Therapieprogramm. Ob aus Klassik oder Jazz, Soul oder Rock, Pop, Dance, elektronischer Musik oder Rap, ob mit Gesang oder instrumental, jeder Mensch hat persönliche Lieblingsstücke, die ihn glücklich machen, fröhliche und traurige, düstere wie meditative. Mit anderen Worten: Jeder Mensch hat seine eigene, individuelle Glücks-Playlist. Und vermutlich befindet sich diese Playlist in stetigem Fluss, kommen immer wieder neue Titel hinzu, während andere Stücke verblassen und irgendwann herausfallen.

Im Gegensatz dazu versteht sich die vorliegende *Playlist zum Glück* als kleiner Universal-Rundumschlag aus musikalisch anregenden Songs verschiedener Genres, die in ihren Texten Erkenntnisse vermitteln, Weisheiten formulieren und, sofern man sich darauf einlässt, in den unterschiedlichsten Lebenslagen wie ein Ratgeber funktionieren können. Ich habe diese Songs als Musikbuchautor ausgewählt, aber auch als Mensch mit meinen ganz persönlichen Lebenserfahrungen. Und mit einem Ohr für die vielen Fans, die auf diese Songs schwören und sich immer wieder von ihnen aufbauen lassen.

Allzu simple Haudrauf-Botschaften der Marke »Lebe jeden Tag, als wäre es dein letzter«, »Jede Krise ist auch eine Chance« und »Du schaffst das, ganz sicher« bleiben in dieser Zusammenstellung bewusst außen vor – sie mögen als beruhigende Mantras funktionieren, haben meines Erachtens aber wenig zu sagen. Dasselbe gilt für betont nerdige Handreichungen wie »Don't Leave Your Records in the Sun« (John Hartford), zwiespältige Beziehungstipps der Marke »Never Wear Mascara (When You Love A Married Man)«, formuliert von der Hank Wangford Band, und Nonsensweisheiten à la »Du musst doch nur den Nippel durch die Lasche ziehen« (Mike Krüger). Auch die bizarrereren Hilfestellungen eines Frank Zappa (»Don't Eat the Yellow Snow«) oder eines Leonard Cohen (»Don't Go Home With Your Hard-On«) möchte ich hier nicht näher erörtern, so unterhaltsam sie bei näherer Betrachtung auch erscheinen mögen. Nein,

in der Sonne schmelzende Schallplatten und die Tränen von enttäuschten Geliebten sollen hier ebenso wenig Thema sein wie skurrile Handwerkertipps, Urinflecken im Schnee oder schmerzende Erektionen. Viel lieber konzentriere ich mich auf Songs, die wirkliche Fingerzeige geben können: im täglichen Miteinander, in der Liebe und in der Partnerschaft, bei Veränderungsprozessen und bei seelischen Problemen.

Songs als Lebensbegleiter

Dabei möchte ich der einen oder anderen vielleicht ein wenig zu hoch gesteckten Erwartung begegnen. Dieses Buch soll informieren, es soll unterhalten – und natürlich soll es Ihnen ein paar, wie ich finde, wichtige Anregungen und Tipps mit auf den Weg geben. Doch dass Sie nach der Lektüre ultimativ gewappnet sind für sämtliche Herausforderungen des Alltags, bereit für das beste aller möglichen Leben, am Ende sogar geheilt von sämtlichen seelischen Nöten, auf immer und ewig – das kann ich Ihnen nicht versprechen. In meiner Wahrnehmung ist die Welt, sind unsere Lebensumstände zu kompliziert und zu volatil, um uns einen ewigen Zustand vollkommenen Glücks erreichen zu lassen. Zumal wir nicht nur genetisch, sondern auch durch individuelle Lebensumstände von klein auf geprägt sind. Deshalb kann es meines Erachtens auch nicht darum gehen, über Nacht ein komplett anderer Mensch zu werden. Ziel ist stattdessen zu lernen, die eigenen Stärken, Talente zu entfalten und gleichzeitig den Rucksack, den man auf den Lebensweg mitbekommen hat, etwas leichter zu machen; Ängste und Probleme einzuschätzen, gern auch zu mindern, auf jeden Fall aber in den Griff zu bekommen und so zu kanalisieren, dass ein sorgenfreieres, leichteres Leben möglich wird.

Vor diesem Hintergrund enthält die hier vorgeschlagene »Playlist zum Glück« nicht nur fröhliche, nach oberflächlichem Empfinden »positive« Songs. Nein, es sind auch nachdenkliche,

traurige, sogar düstere Stücke dabei. Die hin und wieder zu lesende Expertenmeinung, man müsse sich mutmaßlich »positiv konnotierter« Musik aussetzen, um die eigene Stimmung aufzuheben und sich positiv zu konditionieren, teile ich nicht. Pop, Rock, Soul und Dance, Folk, Chanson oder Rap erzählen nicht nur von Euphorie, Ekstase und (vorübergehender) Erfüllung – mindestens ebenso oft, wenn nicht viel häufiger erzählen sie von widrigen Umständen, von Leid und Frust und inneren Dämonen sowie davon, wie man sich in einer rauen, bisweilen feindseligen Umgebung zu behaupten versucht. Nicht nur hartgesottene Musikfans werden bestätigen, dass auch dunkle, beinahe destruktiv anmutende Songs positiv wirken können: zum Beispiel als Ventile, um Druck abzulassen. Abgesehen davon sind Mollharmonien und extreme Sounds nicht weniger wert als ihre nach gängigen Vorstellungen »schönen« Gegenstücke. Auch das Krachige, Schräge kann eine eigene Schönheit, eine eigene konstruktive Wirkung entfalten.

Zu guter Letzt: Wenn der düstere Song eines Acts, den man nicht persönlich kennt, das Gefühl vermittelt, genau die richtigen Sounds und Worte gefunden zu haben, um die eigene Erfahrung zu beschreiben, dann ist schon einiges gewonnen. Es wäre illusorisch, davon auszugehen, mit einigen Happy-Song-Empfehlungen über Nacht ganze Lebensläufe ändern, am Ende gar die Welt retten zu können. Um nicht missverstanden zu werden: Solche Happy-Songs sind unabdinglich, und sie finden auch in der vorliegenden Zusammenstellung ihren Platz. Doch schlussendlich geht es weniger um Songs als »Stairways to Heaven«, sondern um Songs als Lebensbegleiter. Um Songs als Denkanstöße. Songs, die motivieren, das eigene Leben mit seinen Höhen und Tiefen zu meistern.

Dass Melodien und Harmonien, Rhythmen, Sounds und Texte dieses wunderbare Potential besitzen, bewies 2012 die kanadische Pop-Punk-Band Simple Plan mit einer klugen Powerballade. Auf Bitten der Musiker hatten Fans aufgeschrieben, was ihnen Simple-Plan-Stücke und Musik an sich bedeuten. Ihre

Antworten bilden die Lyrics zum Stück »This Song Saved My Life«, in dem »der Song« als Du angesprochen wird: »Because of you, my life has a purpose / You helped me be who I am today / I see myself in every word you say«. Oder: »Sometimes I feel / Like you've known me forever / You always know / How to make me feel better.« Oder auch: »Because of you, my dad and me / Are so much closer than we used to be / You're my escape when I'm stuck in this small town«. Also: Songs stiften Sinn und helfen bei der Persönlichkeitsentwicklung, in Songs finden Hörerinnen und Hörer sich wieder. Songs sind Stimmungsaufheller, bieten Zuflucht, stellen Nähe zwischen Menschen her. Und auch wenn sie nichts von ihrer Wirkung wissen, geben Songs den Fans das Gefühl, nicht einsam zu sein – nie einsam sein zu müssen: »You'll never know what it means to me / That I'm not alone, that I'll never have to be«.

Songs als Lebensbegleiter ... eine schöne Vorstellung. Und eine heilsame Dynamik. Eine, die hilft, zu mehr Ausgeglichenheit, zu mehr Zufriedenheit zu gelangen. Zu einem erfüllten Leben.