



Sebnem Ragiboglu/123RF.com

Musik tut gut

Anna Röcker

Mit Musik können Sie viel für Stressabbau und Ausgeglichenheit tun. Denn Schwingungen und Rhythmus beeinflussen Kopf und Körper. Hören Sie genau hin und wählen Sie das für Sie Passende aus.

Der erste Sinn, den der Mensch bereits im Mutterleib entwickelt, ist der Hörsinn. Er hat deshalb zeitlebens eine besondere Bedeutung und eine enge Beziehung zum Gehirn. Dort ist er eng verknüpft mit dem Zentrum der Gefühlsverarbeitung. Das Wissen um die Bedeutung der Musik für unsere körperliche und seelische Gesundheit kannten bereits unsere Vorfahren, wie prähistorische Darstellungen in Mexiko oder den Grabkammern der Pharaonen Ägyptens belegen. Im Alten Testament wird berichtet, dass David König Saul mit Hilfe seiner Harfe von der Schwermut befreite. Der griechische Orpheus konnte sogar die Mächte der Unterwelt mit seiner Musik und seinem Gesang positiv stimmen.

Inzwischen ist die Wirkung der Musik vor allem auf körperlicher, aber auch auf emotionaler und mentaler Ebene weitgehend erforscht. Die Schwingung der Musik – physikalisch sind es Schallwellen

– überträgt sich auf biophysischer Ebene auf den ganzen Körper, auf die flüssigen Bestandteile, auf das Muskel- und sogar auf das Knorpel- und Knochen-System. Musik wirkt auf die körpereigenen Rhythmen, auf das Herz-Kreislauf-System und über das vegetative Nervensystem auf die Tätigkeit aller Organe. Eine besonders positive Wirkung scheint die Musik auf das Immunsystem zu haben. Forschungsergebnisse zeigen deutlich, wie stark zum Beispiel Stress durch Zeitdruck, Lärm oder auch länger bestehende disharmonische Gefühle das Immunsystem belasten. Grundsätzlich ist dann meist der Rhythmus gestört, der für unsere Gesundheit lebenswichtig ist.

Der Rhythmus entscheidet

Rhythmus ist neben Melodie und Harmonie ein wichtiges Element von Musik. Die vielen Schlaflieder für Kinder, die es in allen Kulturen gibt, sind ein gutes Beispiel dafür. Sie haben einen gleichmäßigen und langsameren Rhythmus als

unser Herzschlag (in der Regel 60 Schläge pro Minute) und wirken daher beruhigend. Je schneller der musikalische Rhythmus, umso mehr regt er an und teilweise auch auf.

Die Wirkung von Musik auf die emotionale Befindlichkeit kennt sicher jeder Mensch. In einem chinesischen Sprichwort heißt es, dass „alle Musik im Herzen der Menschen geboren wird“. Vielleicht ist das auch der Grund, warum Musik so schnell unser Herz berühren kann. Sie kann trösten, Sehnsucht und Erinnerungen wecken oder Lebensfreude aufsteigen lassen. Musik kann auch traurig stimmen oder gar Ärger hervorrufen. Jeder hat diesbezüglich seine eigene musikalische Biografie. Es lohnt sich immer, diesen Gefühlen nachzugehen, die durch die Musik oft nur aus dem Unbewussten hervorgeholt wurden. Manchmal kommt man damit verdrängten Gefühlen auf die Spur, von denen man sich leichter befreien kann, wenn man sich ihrer bewusst ist. Musik wird daher auch therapeutisch genutzt und ist hilfreich bei zahlreichen psychologischen Störungen.

Gezielt und achtsam eingesetzt können Sie mit Musik im täglichen Leben Spannungen abbauen

und zur Ruhe kommen. Nehmen Sie sich Zeit, um so genau wie möglich wahrzunehmen, wie Sie sich fühlen und wie sich Stress bei Ihnen äußert. Wenn Sie merken, dass Sie angespannt sind, fragen Sie sich, was dahinter stecken könnte. Ist es Ärger, den Sie weggeschoben haben und der sich jetzt als körperliche Anspannung zeigt, sind es Sorgen um sich oder andere oder ist es einfach ein Zuviel an Arbeit, an Verpflichtungen? Danach suchen Sie ein Musikstück aus, das Ihnen hilft, wieder in Balance zu kommen.

Stress wegtanzen

Ist es vor allem Anspannung auf der körperlichen Ebene, könnten Sie Musik mit einem schnellen Tempo wählen. Bei mehr als 72 Schlägen pro Minute wirkt Musik anregend und lädt damit zur Bewegung ein. Und die brauchen Sie, wenn Sie Stress abbauen möchten. Wählen Sie Musik, die Sie zum Tanzen anregt, das kann Pop-Musik sein oder Klassische Musik, z. B. die schnellen Sätze aus Sinfonien (wie Sinfonie Nr. 94 von Haydn oder Sinfonie Nr. 4 von Mendelssohn) oder wählen Sie einfach Ihre Lieblingsmusik. Schütteln Sie den Körper ordentlich durch, tanzen Sie oder dehnen Sie einfach Arme, Beine, Hände und Füße. Legen Sie sich danach für einige Minuten ruhig hin und erlauben Sie so Ihrem Körper, sich



Wählen Sie tanzbare Musik, wenn Sie Stress abbauen möchten.

Empfehlenswerte Musikstücke

Ressourcen aktivieren – O. Respighi: Fountains of Rome; J. Brahms: 1. Symphonie, Allegretto; W. A. Mozart: Hornkonzerte Nr. 3 und 4
Neuen Lebensmut gewinnen – J. Haydn: Streichquartett op.42 in d-moll, Adagio e cantabile; G. Fauré: Cantique de Racine; F. Schubert: Entre Act 3 aus Rosamunde
Umgang mit Ärger – J. S. Bach: Toccata und Fuge in d-moll; C. Orff: Carmina Burana, O Fortuna; M. Mussorgsky: Bilder einer Ausstellung für Orchester; von M. Ravel: 1. Thema Promenade
Kreativität entwickeln – C. Debussy: Prelude Nachmittag eines Faun; A. Vivaldi: Jahreszeiten, Frühling und Sommer



zu entspannen. Sie werden sich sicherlich danach erfrischt und gleichzeitig entspannter fühlen.

Liegt der Stress eher auf emotionaler Ebene, suchen Sie Musik in etwa nach der Stimmung aus, um die es geht. Wollen Sie Ärger abbauen, kann Ihnen afrikanische oder indianische Trommelmusik, Pop-Musik oder Orchestermusik aus dem Bereich der Klassik sehr gut helfen. Musik unterstützt dabei, gestaute Gefühle in eine positive Bewegung zu bringen, um danach mit klarerem Kopf das Thema noch einmal anschauen zu können.

Geht es um Sorgen, die Ihnen Stress bereiten, sollten Sie ruhigere Musik wählen, die Sie wieder ins innere Gleichgewicht bringt. Dazu eignen sich vor allem Musik von Mozart oder auch Gregorianische Gesänge, die sehr schnell zu innerer Harmonie führen können. Auch Ihre Lieblingsongs können Sie einsetzen, um Ihre Seele mit positiver „Nahrung“ zu versorgen.

Achtsamkeit üben mit Musik

Wichtiger als alle Theorie ist es, selbst herauszufinden, wie Musik auf Sie wirkt. So trainieren Sie nicht nur Ihr Gehirn – denn Achtsamkeit stärkt die Konzentrationsfähigkeit –, sondern können auch immer mehr die Musik wählen, die Ihnen in der jeweiligen Situation

gut tut. Achten Sie auf die Wirkung der Musik auf Ihren Körper und auf Ihre Gefühle, auf Instrumente und ihren speziellen Klang, auf Rhythmus und Melodie und nicht zuletzt auf die Wirkung des Musikstücks im Gesamten. Geben Sie dem Stück dann einen Titel wie: macht Laune, regt an, beruhigt, Urlaubsgefühl oder baut Ärger ab. So können Sie mit der Zeit eine eigene Musik-Vorratskammer anlegen und je nach Bedarf die Musik auswählen, die Sie gerade brauchen.

Und noch zwei Tipps: Bei dem großen Spektrum an sogenannter Entspannungsmusik achten Sie darauf, dass die Musik weitgehend von echten Instrumenten stammt, also weniger auf elektronischem Weg per Synthesizer produziert wurde. Echte Instrumente haben eine größere Wirkung, da neben den hörbaren Tönen auch noch die Obertöne mitschwingen. Und vermeiden Sie, Musik einfach immer nur im Hintergrund zu hören. Es ist sonst so, als würden Sie etwas essen, ohne genau wahrzunehmen, was es ist. Achtsamer Umgang mit Musik macht viel mehr Freude – und hält Sie gesund!

Anschrift der Verfasserin:
 Anna Röcker
 Erhardtstr. 8/V, D-80469 München
www.annaroecker.de