

☐ Musik ist Balsam für die Seele.

Musik kann die Welt verändern, weil sie die Menschen ändern kann. (Bono)

Musik, die gefällt, ist Balsam für die Seele. Musik kann vergessen machen, Musik kann trösten, Musik kann zum Träumen bringen, Musik versprüht Freude, Musik kann helfen, Probleme zu vergessen, Musik kann heilen, Musik animiert, Musik fordert zum Tanzen auf. Musik hat kurz gesagt eine enorme Wirkung auf Geist, Körper und Seele.

Die heilende Wirkung der Musik konnte durch neurologische Studien nachgewiesen werden. Die Musikalität ist nämlich nicht auf eine bestimmte Gehirnregion beschränkt, sondern sie spricht neben dem Gehör auch den Bewegungsapparat, den Verstand und das Gefühl an. Das bedeutet, dass die verschiedenen Gehirnregionen wie in einem Konzert zusammenspielen. Dies geschieht nicht nur dann, wenn ein Mensch ein Instrument spielt, sondern auch dann, wenn er Musik nur hört.

Musik hören und viel mehr noch selbst Musik spielen regt sämtliche Gehirnregionen an, so dass der menschliche Körper darauf reagiert, indem er mitschunkelt, mittanzt, Emotionen empfindet u.s.w. Beobachtet man beispielsweise das Verhalten von Menschen auf Konzerten, so erkennt man, dass sie sich im Takt der Musik bewegen, dass sie durch die Musik ihre Körperlichkeit zum Ausdruck bringen.

Oliver Sacks, Neurologe und Autor sämtlicher Bücher (unter anderen "Der einarmige Pianist: Über Musik und das Gehirn"), hat das Phänomen der Musik an Menschen mit unterschiedlichsten Krankheitsbildern erforscht. Besonders beeindruckend waren seine Untersuchungen in Bezug auf Parkinson-Patienten. An sämtlichen Fallstudien konnte er erkennen, dass selbst Patienten mit äußerst stark ausgeprägten Krankheitsbildern, also im Falle von völliger Bewegungslosigkeit, durch den Einsatz von Musik plötzlich zu tanzen und zu singen begannen.

Er behauptet, dass der Grund dafür im Rhythmus der Musik liege, da den Patienten Musik eine Struktur und ein klares Tempo gebe, die notwendig seien, um in ihren Bewegungsablauf wieder Struktur reinzubringen.

Die Macht der Musik und die Auswirkungen, die sie auf das kindliche Gehirn hat, wurden ebenfalls vielfach wissenschaftlich nachgewiesen. Dabei ist besonders die Wirkung von klassischer Musik auf die kindliche Gehirnentwicklung zu betonen.

Ein Kind, das von klein auf nicht nur regelmäßig Musik hört, sondern bald beginnt, auch ein Instrument zu spielen, potenziert seine Gehirnfunktionen um einiges. Vor etwas mehr als 10 Jahren konnte nachgewiesen werden, dass selbst bei Laien, die ihre erste Klavierstunde nahmen, bereits nach 20 Minuten eine Koordinierung von motorischem und auditivem Kortex über das EEG zu erkennen war. Nach ein paar Wochen sind diese Veränderungen bereits dauerhaft im Gehirn nachzuweisen. Bei einem ausgebildeten Musiker werden schließlich jene Regionen aktiv, die für die Fingermotorik zuständig sind, so dass der Musiker durch das bloße Lesen der Noten bzw. das Hören der Musik im Kopf das Stück auf seinem Instrument spielt.

Der Rhythmus der Musik hat einen klaren Aufbau, ein konkretes Muster, eine Struktur. Diese logische Struktur stärkt das analytische Denken, so dass Kinder und Jugendliche, die sich ernsthaft mit Musik auseinandersetzen, meistens auch über überdurchschnittliche Fähigkeiten in mathematisch-logischen Fächern verfügen. Musik und Mathematik sind sozusagen miteinander verknüpft. Musik und Mathematik können sogar als Geschwister bezeichnet werden. Für Johann Sebastian Bach war Musik beispielsweise ein Spiel mit Zahlen und Regeln, Serien und Intervallen, Korrelationen und Ordnungen.

Unabhängig davon, ob die Musik auch zu besonderen Leistungen in mathematisch-logischen Fächern führt oder nicht, so ist ihr großer Stellenwert für die menschliche Gehirnkapazität und für das emotionale Befinden eines jeden Menschen beachtenswert.

Die für den einzelnen Menschen richtige Musik zum richtigen Zeitpunkt kann die Stimmung anheben, kann die Kreativität fördern, kann helfen, Schwierigkeiten mit einer gewissen Leichtigkeit anzugehen. Musik verleiht sozusagen Flügel, sie beschwingt und animiert.

Johann Wolfgang von Goethe behauptete, dass folgende drei Aktivitäten in das tägliche Leben eingebaut werden sollten, um an Lebensfreude zu gewinnen: Die Lektüre eines lyrischen Textes pro Tag, einen ausgedehnten Spaziergang in der Natur und das Anhören eines Musikstücks, das einem gefällt, hielten laut Goethe Körper, Geist und Seele gesund.

Insofern ändert die Musik den Menschen, da er sich wohl, zufrieden, beschwingt, gefördert, animiert... fühlt. Menschen jeglicher Art vereinen sich unter dem Einfluss schöner Musik und gehen aufeinander zu. Sie fühlen sich nicht mehr getrennt, sondern erkennen die gemeinsame Verbindung.

Daniel Barenboim (weltberühmter Dirigent) und sein aus Palästinensern und Israelis zusammengestelltes Orchester, das West-Eastern-Divian Orchestra, hat sich genau dieser zusammenführenden Wirkung der Musik verschrieben. Durch sein Orchester beweist er der Welt, wie Frieden gelebt werden kann, wie durch Musik unterschiedliche Weltbilder, Religionen, Sprachen, Kulturen zusammengeführt werden können. Sein gelebtes Beispiel beweist, dass Musik nicht nur die Menschen ändern, sondern auch die Welt verändern kann.

Musik ist die Sprache des Friedens, des Verständnisses und der Gemeinsamkeiten. Wollen wir der Musik Ausdruck verleihen und uns täglich dafür Zeit nehmen!

Dr. Martina Holzer Geromin ist Coach und Erziehungsberaterin, Mitbegründerin von www.trans4mind.de und bietet neben Einzelberatungen auch sämtliche Workshops an (siehe www.be-you-unique.com).