

## Was Musik für die Seele tut

**Beitrag zur „Woche der seelischen Gesundheit“ aus der Musikschule Wartburgkreis.**

*geschrieben von Stefanie Ihling*

„Musik wäscht den Staub des Alltags von der Seele.“ Berthold Auerbach, deutscher Schriftsteller.

Wir wissen, dass Musik die Konzentrationsfähigkeit steigert, in musischen Schulklassen weniger Konflikte auftreten, sie aber auch einfach nur Spaß machen kann.

Weniger geläufig ist hingegen, dass das Hören und Spielen von Musik die Puls- und Herzfrequenz verlangsamen, den Blutdruck senken und die Produktion von Stresshormonen beeinflussen kann. Es ist möglich, die Stimmung wesentlich durch Musik zu steuern. Im Alltag kann besonders Kindern und Jugendlichen auf diese Art geholfen werden sich zu entspannen. Die Effizienz des Gehirns erhöht sich. Gefühle von Einsamkeit und Isolation können durch die Verbindung zur Musik eingedämmt werden. Studien belegen, dass die Musiktherapie eine erfolbringende und kostengünstige Behandlung für Depressionen bei Kindern und Jugendlichen, ohne Nebenwirkungen, darstellt. Vor allem Instrumentalmusik wirkt beruhigend und hilft den Geist zu leeren. Studien mit Sportlern haben gezeigt, dass langsamere Musik die Leistungsfähigkeit bremst, körperlich wie geistig, während schnelle Musik den entgegengesetzten Effekt hat. Auch die Muskelspannung kann durch das Hören von Musik verändert werden. Auf psychischer Ebene kann Musik jegliche Form von Emotionen hervorrufen. Sie kann Trauer oder Ängste wecken, aber auch lindern. Unter Umständen kann Musik sogar das körperliche Schmerzempfinden verringern.

Die Wirkung der Musik kann zum Beispiel bei der Behandlung von Demenzkranken abgelesen werden. Hier wirkt sie oft wie ein Tor zu den Emotionen. Die Patienten können sich häufig noch gut an Musik erinnern, zum Beispiel an Lieder aus ihrer Kindheit. Diese können sie zum Teil noch vollständig wiedergeben, obwohl sie an andere Ereignisse in ihrem Leben keine Erinnerung mehr haben.

Betrachtet man die Auswirkungen, die Musik auf den Menschen hat, so gibt es wesentliche Unterschiede zwischen dem Hören und dem aktiven Ausführen von Musik. Beim aktiven Musizieren ist der ganze Körper beteiligt, was sich auch im Gehirn abbildet. Bei keiner anderen Tätigkeit sind so viele Hirnregionen gleichzeitig aktiv wie beim Musik machen.

Ein weiterer Effekt ist die soziale Komponente. Wenn man in der Gruppe musiziert, muss man aufeinander hören und darauf achten, was die Anderen tun. Wenn man singt, kommt hinzu, dass man dabei den eigenen Körper als Instrument einsetzt. Da werden noch weitere Areale im Gehirn aktiviert, wie etwa sensorische und motorische Sprachareale.

Betrachtet man die Wirkung auf die Seele aber mal ganz unwissenschaftlich, kann man einfach sagen, Musik konsumieren oder produzieren ist schlicht eine wunderbare Form der Selbstfürsorge. In Zeiten, in denen wir mehr als je zuvor auf unsere körperliche Gesundheit achten müssen, dürfen wir das Mentale nicht vergessen. Was gibt es entspannenderes, als bei einer wärmenden Tasse Tee und der Lieblingsmusik die Seele baumeln zu lassen. Ob man das gerne bei einer Beethoven-Sinfonie macht, oder lieber zu Iron Maiden Songs, bleibt dann jedem selbst überlassen. Der Effekt kann durchaus der Selbe sein.