

Gemeinsam musizieren. Wie Singen entspannt, stärkt und heilt

Musik: Sie berührt und tröstet. Sie reißt uns mit und kann sogar heilen. Musik hat eine einzigartige Wirkmacht. Ihre Klänge und Rhythmen erreichen uns auf einer Ebene, zu der wir vom Kopf her nur schwer Zugang finden. Schon Musik zu hören verändert unsere Körperfunktionen, noch stärker wirkt sie, wenn wir selbst musizieren oder singen.

Der Herzschlag und die Atemfolge sind altvertraute Urrhythmen und eine vage Erinnerung an die Klangwelt, die jeder von uns als Fötus im Mutterleib erlebt hat, auch wenn wir uns nicht mehr bewusst daran erinnern. Es sind das ständige und verlässliche Pulsieren des mütterlichen Blutes, der Rhythmus ihres Herzschlags, ihr Atem und der Ton ihrer Stimme, aus denen sich unsere allererste Klangwelt zusammensetzt.

Auch in der Musik alter Meister, wie beispielsweise in Kompositionen von Johann Sebastian Bach, findet sich dieses rhythmische „Urmaß“ wieder: Der Takt der Musik entspricht mit 60 Schlägen pro Minute dem ganz normalen Herzschlag eines Menschen. Dabei hat jeder von uns seinen ganz persönlichen Rhythmus von Herzfrequenz und Atemfolge. Stören körperliche oder seelische Probleme das Gleichgewicht, geraten wir sprichwörtlich „aus dem Takt“. Hier kann uns Musik wieder ins Lot bringen. Denn beim Hören und noch stärker beim Musizieren oder Singen bestimmter Melodien und Rhythmen schüttet unser Körper Endorphine, sogenannte Glückshormone, aus, die ebenso schmerzlindernd wie stimmungsaufhellend wirken. Zudem senkt harmonische Musik den Stresspegel und bringt Balance und Ruhe in Körper, Geist und Seele.

Musik ist wie Luft zum Atmen

Vor allem die Barockmusik von Johann Sebastian Bach hat eine beruhigende Wirkung auf das Gemüt. Studien des Marienhospitals Heerne ergaben gar, dass die Kantaten Blutdruck und Herzfrequenz in ähnlicher Weise wie Medikamente senken. Während der Puls beim Hören von Bach ruhiger wird, weiten sich auch die kleinen Blutgefäße, was wiederum den Blutdruck senkt. Für diesen positiven Effekt reicht es sogar, die Musik nur wenige Minuten zu genießen.

Im Hinblick auf die entspannende Wirkung schnitten ebenso die Stücke von Mozart deutlich besser ab als beispielsweise Songs von Abba. Mozarts Kompositionen können nicht nur die Herzfrequenz senken, sondern auch Ohrgeräusche abmildern sowie die Anzahl epileptischer Anfälle verringern. Sogar Frühgeborene reagieren positiv auf die Klänge des Wiener Klassikers. Ein Grund dafür könnte sein, dass sein Werk ein besonderes Maß an Periodizität aufweist; die sich häufig wiederholenden Töne und Intervalle beeinflussen offensichtlich besonders positiv unser Herz-Kreislauf-System. Klüger, wie man einige Zeit meinte, machen sie allerdings nicht, sagen Forscher mittlerweile.