

## Mit Musik besser arbeiten

Unser Leben und alle Körperfunktionen werden durch Rhythmen bestimmt (Atmen, Herzschlag, Wachen/Schlafen...). Durch die Chronomedizin (Forschung, die sich mit den biologischen Rhythmen des Organismus beschäftigt) weiß man, dass ein Organismus um so gesünder und ökonomischer funktioniert, je mehr es ihm gelingt, den natürlichen Rhythmen zu folgen. Der Experte Professor Dr. Gunther Hildebrandt bezeichnet den menschlichen Organismus als "Musikphysiologie". Musik, die sich an den natürlichen Rhythmen orientiert, senkt den Stresspegel, die Herzfrequenz und den Blutdruck, reduziert die Muskelspannung, harmonisiert den Atemrhythmus und den Stoffwechsel und senkt sogar das Schmerzempfinden.

Wie findet der Klang über den Körper zur Psyche?

Die Hör-Nervenfasern im Innenohr transferieren die Erregung durch Schallwellen weiter zu diversen Zentren des Gehirns. Von hier wird durch bestimmte Reflexe und unbewusste Reaktionen das vegetative Nervensystem beeinflusst. Das vegetative Nervensystem reguliert alle Körperfunktionen wie Verdauung, Stoffwechsel, Atmung, Wasser- und Hormonhaushalt, auch unsere Gefühle und unseren Antrieb. Erst später erreicht der Hörreiz die für das Hören zuständigen Bereiche des Großhirns und die wahrgenommenen Klänge gelangen ins Bewusstsein.

Wie wir gefühlsmäßig auf Musik reagieren, wird von inneren und äußeren Faktoren bestimmt. „Innere“ Faktoren sind zum Beispiel Harmonie, Lautstärke oder Tempo. Ein äußerer Faktor kann zum Beispiel die Erinnerung an eine Person sein, die wir mit einem bestimmten Song in Verbindung bringen. Musik zur Entspannung ist deshalb sehr individuell. Wirksame Entspannungsmusik ist Instrumentalmusik ohne Worte und hat einen gleichmäßigen, harmonischen Rhythmus, der dem Takt unseres entspannten Pulsschlages von etwa 60 Schlägen pro Minute entspricht. Eine ruhige Melodie wird von Harfe, Flöte, Streichern oder weichem Klavier gespielt. Auch vertraute Naturgeräusche (z.B. Rauschen von Meereswellen) können integriert sein. Klassik-Liebhaber finden nachweislich mit diesen Stücken zur Entspannung:

Bach: Aria zu den Goldberg-Variationen, Largo aus dem Konzert für Cembalo solo in F-Dur

Händel: Alle langsamen Sätze aus Concerti grossi op. 6, Nr. 1-12, Largo aus dem Konzert für Viola, Streicher und Basso continuo in G-Dur

Vivaldi: Largo aus dem "Winter", die Vier Jahreszeiten, Flautinokonzert in E-Moll, op. 44, Largo

Musik mit Hemisphären-Synchronisation koordiniert die Tätigkeit der linken Gehirnhälfte, die für Logik, Verstand und Analyse zuständig ist, mit der rechten Gehirnhälfte. Diese arbeitet intuitiv, bildhaft, emotional, unkoordiniert und ungebremst. Der Informationstransport funktioniert optimal und dadurch verschränken sich die Potenziale der beiden Gehirnhälften. Für einen optimalen Einsatz lohnt es sich, mit verschiedenen cds zu experimentieren und die persönlich beste Lautstärke zu finden. Meine Erfahrung ist, dass nach mehrmaligem Anhören der Effekt sehr schnell einsetzt, so als ob das Gehirn „gelernt“ hat, mit diesem Reiz umzugehen und dass man in kurzer Zeit die Musik bewusst gar nicht mehr wahrnimmt (wurde mir auch mehrfach von Seminarteilnehmern bestätigt), weil man voll auf seine Tätigkeit konzentriert ist.

Hier [www.sanftemusik.de](http://www.sanftemusik.de) finden Sie viele Gema-freie cds für Ihr Unternehmen, wenn Sie Musik auch in „öffentlichen“ Bereichen einsetzen möchten.

Hier [www.hemi-sync.de](http://www.hemi-sync.de) gibt es Musik, die mit einer patentierten Technik die beiden Gehirnhälften synchronisiert und viel Information zur Funktionsweise.

Hier finden Sie Musik für verschiedene „Absichten“ von Steven Halpern, meinem persönlichen Lieblingskomponisten von „Arbeitsmusik“. [www.innerpeacemusic.com](http://www.innerpeacemusic.com)