

Was macht Musik mit uns?

Rhythmusgefühl wird von klein auf gelernt: Kindern wird vorgesungen damit sie einschlafen und schon Neugeborene erkennen musikalische Strukturen, wie eine Studie 2009 in Budapest beweist. Aber auch Erwachsene mögen eine gewisse Regelmäßigkeit, wenn also etwas vorhersehbar ist und wir eine Struktur erkennen.

Jeder Mensch hat einen Rhythmus, der erst einmal gar nichts mit Musik zu tun hat. Da wäre zum Beispiel ein Schlafrhythmus oder der Herzschlag. Und generell leben wir verbunden mit verschiedenen Rhythmen; wir leben mit den vier Jahreszeiten, sowie Ebbe und Flut. Alles besteht durch einen gewissen Zyklus - das eine wechselt sich mit dem anderen ab. Trotzdem genießen wir hin und wieder kleine Ausbrüche von der Regelmäßigkeit, damit es nicht langweilig wird, was ganz typisch für den Rhythmus von beliebten Liedern ist...kurze Pausen steigern die Spannung.

Was macht nun aber ein musikalischer Rhythmus mit uns? Wir verbinden bestimmte Lieder, Texte, Melodien oder Rhythmen nicht selten mit einer Erinnerung oder einem Gefühl. Wenn wir also Musik bewusst hören, bleibt im Gehirn für kurze Zeit keinen Platz um an die Alltagsorgen, den Einkauf oder einen Streit zu denken. Musik lenkt ab, verringert das Belastungsempfinden und lässt uns den Moment genießen. Wenn Musik läuft, die uns gefällt, befinden wir uns in einem ausgeglichenen Zustand. Und wie man so schön sagt, kann allein schon gute Laune und positives Denken Berge versetzen. Positive Gefühle schütten Serotonin und Endorphine im Körper aus, welche u.a. die Immunabwehr stärken und uns gesünder machen. Die stärkste Auswirkung von Serotonin ist eine verbesserte Stimmungslage. Es gibt uns das Gefühl der Gelassenheit, inneren Ruhe und Zufriedenheit. Dabei dämpft es eine ganze Reihe unterschiedlicher Gefühlszustände, insbesondere Angstgefühle, Aggressivität, Kummer und das Hungergefühl. Endorphine sind genaugenommen Morphine und werden auch gerne „Glückshormone“ genannt, denn sie werden im Körper zur Schmerzlinderung produziert. Oder anders gesagt: Sie sind eine körpereigene Droge, die bei Bedarf ausgeschüttet wird und für ein High sorgt. Diese Kombination ist unschlagbar, also: „wer lächelt, lebt bekanntlich länger“.

Angetrieben durch gute Musik schaffen wir speziell bezogen auf sportliche Leistungen oft noch ein paar Wiederholungen oder Meter mehr; wir halten länger durch. Allerdings gibt es hierbei einen größeren Effekt, wenn es um die Ausdauer geht, als bei technisch/motorischen Übungen. Vor allem die Art der Musik ist bei „schneller, besser, weiter“ wichtig, denn die Emotion, die wir beim Hören empfinden, verändert die körperliche Leistungsfähigkeit. Da es nun um Leistung geht, motiviert das angriffslustige Lied „Eye of the tiger“ vermutlich mehr als der romantische Song „My heart will go on“. Was genau passiert? Der Muskeltonus und die Hautatmung nehmen zu, signalisiert durch die Sinnesveränderung im Gehirn – der Körper kann bessere Leistung erbringen. Ein gesteigertes Selbstvertrauen ist das Resultat - wir sind überzeugt von den eigenen Fähigkeiten und die Risikobereitschaft steigt.

In diesem Sinne: Musik an, Sorgen aus!