

Sich musikalisch in gute Zustände versetzen



Hand aufs Herz: Kennen Sie nicht die Erfahrung, dass Sie zufällig ein Musikstück hören und gleichzeitig wird Ihnen ganz anders zumute? Vor diesem Hintergrund wollen die folgenden Gedanken Sie dazu ermutigen, sich die heilende Wirkung von Musik regelmäßig zu gönnen. Wie die bereits gestellte Frage zeigt, können die Effekte rasch eintreten und Sie dabei unterstützen sich zumindest vorübergehend in bessere „Zustände“ zu versetzen.

Musik kann in doppelter Hinsicht hilfreich wirken: Zum einen verbindet sie sich für die meisten Menschen mit bestimmten Erfahrungen (hier wollen wir uns auf die positiven konzentrieren), zum anderen wirken manche Musikstücke bei fast allen Menschen beruhigend. Letzteres hängt sicherlich damit zusammen, dass sich unsere Körperrhythmen äußeren Taktgebern anpassen können. Der Herzschlag ist dazu besonders gut in der Lage. So erklärt sich, warum heitere und zugleich ruhige Musik bei so vielen Menschen unmittelbar entspannend und aufbauend wirken kann, sofern die Betreffenden nicht überreizt sind und sich nicht nur nach kompletter Ruhe sehnen.

Ich empfehle Ihnen daher nachhaltig, sich JETZT mindestens 5 bis 10 Musikstücke zu notieren, mit deren Hilfe Sie sich erfahrungsgemäß in einen guten Zustand versetzen können.

Interpret	Name des Musikstücks

Besorgen Sie sich diese Stücke als mp3-Datei und erstellen Sie sich eine persönliche CD oder Playlist mit allen Stücken, um sich diese regelmäßig anzuhören. Sie ermöglichen sich damit täglich eine kleine „Kur“ und können sich immer wieder in einen gesundheitlich förderlichen Zustand versetzen. Mögliche Beispiele sind: Louis Armstrong „What a wonderful world“.....

Verknüpfen Sie Ihre Musikauswahl möglichst mit anderen entspannenden Ritualen (etwa einem entspannenden Wannenbad, einem genussvollen Candle-light Dinner u.ä.). Dadurch wird die Musik noch positiver „aufgeladen“. Verzichten Sie darauf, die Musik im Hintergrund zu spielen, während Sie gleichzeitig unangenehme Dinge verrichten. Bringen Sie Ihre Musik zu unseren Treffen mit, damit wir die heilenden Effekte von Musik gemeinsam erleben und nutzen können. Machen Sie sich eine Kopie der CD und legen Sie diese in Ihren „Notfallkoffer“ für mögliche Krisen in der Zukunft.