

# Die Sprache der Gefühle

Was wäre die Welt ohne Musik? Für die meisten ein unvorstellbarer Gedanke. Musik ist nicht nur ein ständiger Begleiter in unserem Alltag, sie hilft uns, schwere Lebenssituationen zu überwinden, drückt Gefühle aus und vieles mehr.

Jennifer Steger

Sponsored by

SKRent Michael  
www.skirent-michael.at



JENNIFER STEGER

Music is the literature of the heart, it commences where speech ends.

**M**usik hat einen großen Einfluss auf unsere Gefühle. Sie bringt uns zum Weinen, regt zum Nachdenken an und motiviert uns. Doch damit nicht genug. Sie ermöglicht es uns sogar, einen Einblick in die Vergangenheit zu erhaschen. Wie das geht?

Jeder kennt es, man hört ein bestimmtes Lied und versetzt sich sofort in eine vergangene Situation zurück. Manchmal werden dabei sogar längst vergessene Gefühle wieder hervorgerufen.

Das kommt daher, dass Musik oft mit persönlichen Ereignissen und Gefühlen verknüpft ist. Dazu wirkt Musik in Stresssituationen sehr beruhigend auf uns. Es heißt ja nicht umsonst „Musik an, Welt aus“. Durch die sanften Klänge gelingt es vielen, den Alltagsstress abzuschüteln und gänzlich zur Ruhe zu kommen.

Gerade deshalb hören wir meist Lieder, die zu unserer momentanen Stimmung passen.

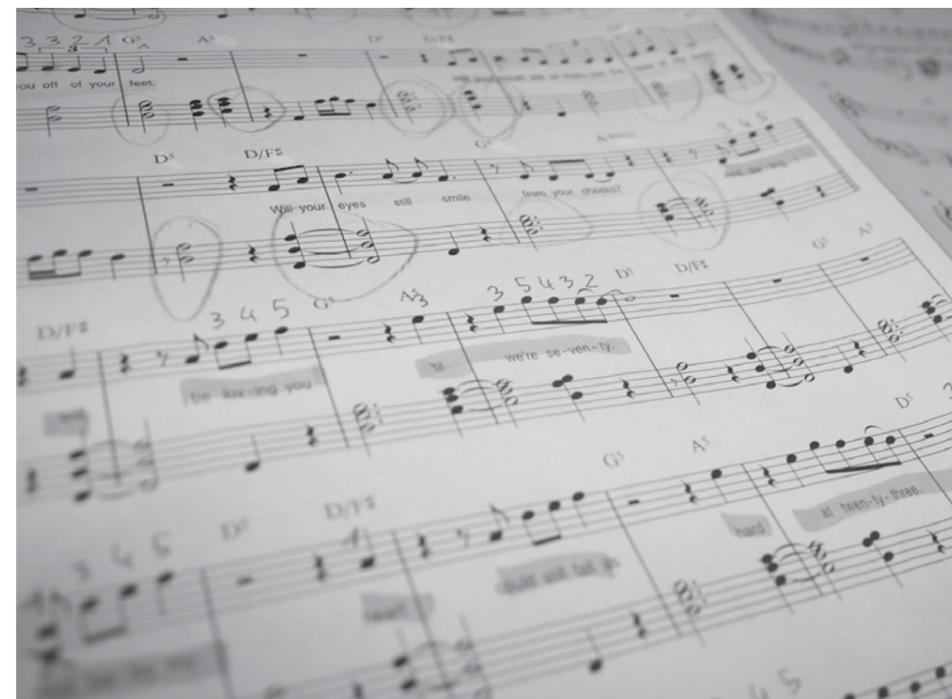
## Welche körperlichen Auswirkungen hat Musik auf uns?

Nicht nur geistig, sondern auch körperlich beeinflusst uns die Musik. Laut einer Studie verändern sich beim Hören eines Liedes der Blutdruck, der Herzschlag, die Atemfrequenz und die Muskelspannung des Menschen. Bei schneller und harter Musik wird das Hormon Adrenalin ausgeschüttet und Noradrenalin bei ruhigen und sanften Tönen. Musik spielt sogar in der Medizin eine große Rolle. Sie wird vor allem in der Schmerztherapie und in der Psychologie eingesetzt.

Auch bei der Behandlung von Patienten, die einen Schlaganfall erlitten oder an Demenz erkrankt sind, zeigt sie sich von ihrer besten Seite. Denn durch die richtige Musik sind die Betroffenen in der Lage, sich an bereits vergessene Dinge zurückzuerinnern.

## Das Geheimnis des Musizierens

Musik zu hören ist ja schön, doch sie selbst zu produzieren, ist viel schöner.



Noten sind grafische Zeichen, welche die Tonfolge in der Musik aufzeichnen. Sie sind die Schrift der Musik.

Jeder, der sich dazu entschließt, ein Instrument zu erlernen, sollte sich dabei zwei Dinge merken. Zum einen wäre das die Technik. Es ist sehr wichtig, geduldig und präzise an ein Instrument heranzugehen. Doch die eigentlich viel schwierigere Sache beim Musizieren ist, Gefühl mit Technik zu verbinden. Man muss in jedem seiner Lieder eine Geschichte erzählen und ein bestimmtes Gefühl zum Ausdruck bringen. Das gilt natürlich auch für das Singen. Tatsächlich entstehen meist die besten Lieder, wenn Sänger eine harte Zeit durchleben.

## Musik in Filmen

Natürlich ist Musik auch ein wichtiger Bestandteil in der Filmindustrie. Was wäre ein Horrorfilm ohne die verzerrten Geigenklänge? Oder ein Liebesfilm ohne die lieblichen langsamen Töne? Da wäre der Film wohl nur halb so gut. Bestimmte Melodien werden in Filmen gekonnt eingesetzt, um in den Zuschauern die entsprechende Emotion auszulösen.

## Warum Musik so wichtig für uns ist

Eine der schönsten Funktionen von Musik: Sie verbindet Menschen. Paare haben sich oft durch denselben Musikgeschmack kennen und lieben gelernt.

Fotos: Jenny Steger

Viele spielen in einer Band und bauen damit eine starke Verbindung zueinander auf. Manchmal reicht es aber auch schon, auf ein Konzert zu gehen und sich von den wunderschönen Klängen verzaubern zu lassen. Sicher ist: Ohne Musik wäre das Leben nur halb so schön.

Klavier spielen trainiert beide Gehirnhälften.

