

Wie Sie mit Musik Ihre Leistungsfähigkeit steigern

Prof. C. Diehm

Musik besitzt einen weitgehend unterschätzten Einfluss auf unsere Gesundheit. Sie kann Schmerzen lindern und unsere Leistungsfähigkeit steigern. Und das ist noch nicht alles.

Die Personalberatung Heidrick & Struggles hat vor zwei Jahren Vorstandsmitglieder unter 50 Jahren aus Dax- und MDax-Unternehmen befragt, wie sie ihr Privatleben gestalten. Dabei wurde deutlich, dass Sport einen sehr großen Raum einnimmt und der Musik beziehungsweise dem Besuch von Konzerten und Opernaufführungen eindeutig den Rang abgelaufen hat. Der moderne Manager ist kein Liebhaber mehr von klassischer Musik, er singt und tanzt nur in Ausnahmefällen.

Kulturell mag man das bedauern oder auch nicht, aus medizinischer Sicht jedoch ist das eindeutig ein Verlust. Denn Musik – und ich meine jetzt nicht harten Rock oder Techno – besitzt einen weitgehend unterschätzten Einfluss nicht nur auf unsere Psyche, sondern auch auf das Wohlbefinden unserer Organe. Die Neuroforschung liefert uns zunehmend Beweise für diesen Zusammenhang.

Rhythmus bestimmt unser Leben. Elementare Körperfunktionen wie Puls, Atmung und vielfältige Bewegungsformen folgen autonomen Rhythmen, die wir nicht beeinflussen können. Ein Atemzug bedeutet in der Regel vier Herzschläge. Alle vier Atemzüge ändert sich der Blutdruck ein wenig. Während des Einatmens in

entspanntem Zustand wird unser Herz zwei Schläge schneller und beim Ausatmen zwei Schläge langsamer. Herzspezialisten nennen dieses Phänomen respiratorische Arrhythmie.

Vor diesem Hintergrund nutzen Kardiologen langsame Adagio-Passagen zur Beeinflussung von Herzrhythmusstörungen und Extrasystolen (Extraschlägen). Viele Herzspezialisten empfehlen heute fröhliche Musik von Mozart oder aktuellen Pop-Acts zur Herzgesundheit. Wenn Patienten die Musik gefällt, kommt es zu einer Erweiterung der peripheren Blutgefäße, der Blutdruck fällt ab, und die Pulsfrequenz wird stabilisiert.

Da wir unseren inneren Rhythmen nicht entkommen können, sollten wir sie zu unserem Freund machen. Ziel ist es, uns mit unserem Rhythmus zu synchronisieren. Und genau dabei kann Musik helfen.

Kreative Musiktherapeuten arbeiten mit dieser Erkenntnis bei psychosomatischen Erkrankungen, beispielsweise mit der sogenannten Taketina-Methode, die Menschen in einen „Flow“ bringt. Dieses Konzept hat der österreichische Musiker und Autor Reinhard Flatischler entwickelt.

Musik kann auch bei chronischen Schmerzen äußerst wirksam sein. Bei Angststörungen sind ebenfalls günstige Effekte beschrieben. Musik ruft Emotionen hervor und wird deshalb auch mit viel Erfolg in der Schmerztherapie und gegen Depressionen eingesetzt. In den renommiertesten amerikanischen Kliniken wie der Mayo-Klinik und dem Massachusetts General Hospital kommt Musik bei vielen chronisch kranken Patienten zum Einsatz.

Studien haben gezeigt, dass eine Musiktherapie vor (zur Narkoseeinleitung) und nach Operationen Patienten nicht nur beruhigt, sondern auch dazu führt, dass diese postoperativ weniger schmerzempfindlich sind. Auch bei Zahnbehandlungen macht man sich diese Erfahrungen heute schon zunutze.

Rhythmische Musik kann Menschen aber nicht nur glücklich machen, von Angst befreien und Schmerz lindern. Musik steigert auch die körperliche Leistungsfähigkeit. Probanden, die Krafttraining machen, finden Work-out in Kombination mit rhythmischer Musik nur halb so anstrengend.

Es hat gute Gründe, wenn Jogger einen Taktgeber im Ohr haben. Es läuft sich so viel leichter. Wenn der Rhythmus stimmt, ist das schon das halbe Training. Musik im Fitnessstudio kann helfen, Müdigkeit und Unlust zu unterbinden, steigert die Motivation und die Wachheit. Rhythmus und Musik führen zu einer Ausschüttung von Endorphinen, Dopamin, Serotonin, Oxytocin und anderen Neurotransmittern.

Hirnforscher wissen, dass das Gehirn nur durch Rhythmen funktioniert. Alle Hirnfunktionen machen rhythmische Schwingungen, sie sind Grundlage von Aufmerksamkeit, Sinneswahrnehmungen und Entscheidungen.

Bei neurologischen Erkrankungen wie Autismus, ADHS, Alzheimer oder Parkinson ist der Gehirnrhythmus gestört. Das haben amerikanische Neurowissenschaftler herausgefunden. Das gilt auch nach Schlaganfällen und Schädel-Hirn-Verletzungen. Musik kann helfen, neue Nervenverbindungen und neue Vernetzungen zu schaffen.

Musik kann sogar eindrucksvoll beim Lernen helfen, wie eine neue Studie der britischen Psychologin und Verhaltenstherapeutin Dr. Emma Gray beweist. Bei wissenschaftlichen Aufgaben ist langsamere Musik besser, bei kreativen Aufgaben unterstützen schnellere Beats.

Einmal wird die linke Gehirnhälfte in Schwung gebracht, das andere Mal die rechte Gehirnhälfte aktiviert.

Singen verbessert bei Kindern die Sprachfertigkeit, Tanzen die Koordination und die Flexibilität bis ins hohe Alter. Neuere Forschungsergebnisse zeigen auch, dass Musik die Immunabwehr stärken kann und damit Erkältungen vorbeugt. Seit Langem ist bekannt, dass Musik vielen Menschen bei Schlafstörungen hilft. Die Senkung der Pulsfrequenz und des Blutdrucks sowie die Abnahme der Atemfrequenz fördert das Einschlafen und Durchschlafen. Die passende Musik muss man dabei selbst aussuchen.

Auf den Manageralltag übertragen bedeuten all diese Erkenntnisse: Musik hören, singen und tanzen sind sehr probate Mittel gegen Stress und negative Emotionen. Bemerkenswert fand ich ein Interview mit dem verstorbenen Astrophysiker Stephen Hawking, der von klassischer Musik begeistert war.

In einer Radiosendung der BBC erläuterte er einmal, welche acht CDs er bei einer Verbannung auf eine einsame Insel mitnehmen würde. Seine Wahl fiel auf Gloria von Francis Poulenc, ein Violinkonzert von Brahms, Beethovens Streichquartett Opus 132, Wagners Walküre, Erster Akt, „Please Please Me“, das erste Album der Beatles, Mozarts Requiem, die Oper Turandot von Puccini und Edith Piaf mit dem Song „Non, je ne regrette rien“. Der geniale Brite wusste, Musik ist gut für uns.

Die zu Beginn erwähnte Studie kommt im Übrigen auch zu dem Ergebnis, dass sich männliche und weibliche Führungskräfte in Sachen Musik unterscheiden. Frauen tendieren deutlich häufiger dazu, im Chor zu singen, zum Tanzen zu gehen oder klassische Konzerte zu besuchen.