

Die Macht der Musik

Text von Dr. Lilith Jappe, November 2017

Wohin trägt uns die Musik?

Was bewirkt Musik in uns und warum hören wir sie?

Wir hören – oft – den Tag lang so verschiedene Musik, aus dem Radio, was uns Pop- und Klassik-Sender so anbieten, Musik zum Entspannen daheim oder zum Tanzen am Abend. Vielleicht erlauben wir uns sogar manchmal zu singen und mit der Stimme unseren eigenen Gefühlen oder unserer spirituellen Sehnsucht Ausdruck zu geben.

Manchmal hören wir Musik nur, um anderen Lärm zu übertönen und um uns herum einen eigenen Space aufzumachen: etwa, wenn wir mit Kopfhörern durch die Straße gehen oder in der U-Bahn sitzen.

Hast Du Dich schonmal gefragt, was Musik in Dir bewirkt und auslöst?

Musik wirkt stark auf unsere Gefühle und durch ihre Rhythmen und ihre Struktur auch auf unseren Körper und unseren Geist.

Musik kann Dich in einen Rausch tragen, manchmal sehr erfüllend, indem Du in Ekstase anderen Ebenen Deiner selbst begegnest, manchmal ablenkend indem Du übertönst, was in Dir ist.

Musik kann Dich in einen bestimmten Rhythmus zwingen: das kann es Dir leichter machen zu tanzen oder es kann Dich wiederum auch davon ablenken, auf Deine innere Stimme zu hören, Deinen eigenen Rhythmen zu folgen.

Wir sind feine rhythmische Wesen: Atem, Herzschlag und viele energetische Rhythmen durchziehen unseren Körper. Und es ist spannend, sich zu fragen, wie die Musik auf diese Rhythmen einwirkt: ob sie mit ihnen in Übereinstimmung ist oder uns in ein fremdes Muster zwingt, innerhalb dessen wir uns von unserer Körperweisheit entfernen. (Erklingt die Musik etwa in einer Stimmung von 432 Hz wirkt das harmonischer auf die Synchronisation von rechter und linker Gehirnhälfte als bei der üblichen Stimmung auf 440 Hz.)

Nach Novalis ist Gesundheit eine musikalische Frage: eben wie gut wir mit unseren verschiedenen Rhythmen im Einklang mit dem Universum sind.

Ob die Musik uns stärkt, hängt sehr davon ab, wie sie auf unser System abgestimmt ist und mit welchen Frequenzen sie uns verbindet. Darum empfehle ich, gut auf Dich zu hören und darauf zu achten, wie Musik auf Dich wirkt.

Besonders wirkt die Musik auf die Gefühle. Kennst Du es, wenn Du eine Melodie hörst und Dir plötzlich Tränen in die Augen treten? Die Musik geht in Einklang mit dem, was in Dir ist und bringt es zum Ausdruck. Auf einmal kannst Du voll erleben, was zuvor in Dir verstummt war. Musik hilft uns, uns selbst zu spüren.

Durch ihre emotionale Wirkung kann Musik Dich aber auch manipulieren wie etwa in Werbespots. In Dir wird der Wunsch geweckt, etwas zu haben oder zu tun und durch Konsum ein Bedürfnis in Dir zu befriedigen. Doch die Musik oder der Spot geben Dir nicht den Raum um in Ruhe zu spüren, was für ein Bedürfnis da angesprochen wird. Du wirst von Dir abgelenkt. Plötzlich rennst Du etwas hinterher, was für Dich mit guten Gefühlen assoziiert ist, getragen von der Musik. Würdest Du spüren, was Dein tieferes Bedürfnis ist, könntest Du klarer entscheiden, wo für Dich die Reise hingehen soll. Hier und Jetzt, in diesem Moment, in Deinem Leben.

Musik ist sehr machtvoll! Sie kann meine eigene Schwingung stärken oder schwächen und mit etwas anderem überlagern.

Es liegt in meiner Verantwortung, wie ich Musik begegne: welche Musik höre ich? Wie öffne ich mich ihr und lasse ich mich von ihr berühren?

Es hilft, der Stille Raum zu geben um der Musik innerlich entgegenzugehen und sie anschließend in mir nachklingen zu lassen! So kann ich viel besser ab-stimmen, ob die Musik gerade zu mir und meiner Verfassung passt! So kann ich wahrnehmen, was die Musik in mir auslöst und ihre positive Wirkung in mich einsinken lassen!

Es geht um bewusstes Hören und Lauschen:

Höre ich auf mich selbst und auf meine innere Stimme? Lausche ich auf meine Bedürfnisse?

Wenn ich auf mich und auf die Musik zugleich lausche, kann die Kraft der Musik mir zufließen mich stärken und beschwingen!

Was ist Musik für Dich? Ich lade Dich ein, dem für ein paar Tage auf den Grund zu gehen, indem Du einfach Deine Hörgewohnheiten beobachtest.

(Am Ende des Textes findest Du ein paar Fragen für Dich zur Reflexion).

(Teil 2 des Audios)

Musik kann so viel Gutes bewirken! Sie verbindet uns: miteinander und besonders mit uns selbst. Sie verbindet uns mit dem Land der Träume, mit unseren Wünschen und Sehnsüchten, mit all dem, was in uns gehört werden will: wenn wir uns lauschend ihr öffnen, wenn wir bereit sind, uns berühren zu lassen und in der Musik uns selbst zu begegnen.

Im Besten Fall dient Musik dazu, uns mit uns selbst in Resonanz zu bringen. Dass unsere Gefühle, unser Körper und unsere Gedanken sich synchronisieren und zwar nicht mit einer äußeren Vorgabe (wie bei Marschmusik oder Werbung), sondern mit dem, was auf tieferen Ebenen in uns schwingt: unserer Essenz, unserem Wesen, dem, wofür wir hier sind.

Wenn das geschieht, dann bin ich nach einem Konzert ganz anders mit mir und der Welt verbunden: Spüre mich, empfinde mich neu, weiß was ich will, bin berührt vom Dasein, wach und lebendig und spüre den Sinn meines Lebens klarer. Und neue Möglichkeiten, mein Leben zu gestalten, eröffnen sich mir.

Als Musikerin ist dies mein Ziel und meine Ausrichtung: so zu spielen und zu singen, dass dies möglich wird. Ich trachte danach, mich auf eine innere Wahrheit, meine und die des Moments, des Raums, wie ich ihn jetzt gerade empfinde, auszurichten.

So bin ich zum intuitiven Spielen gekommen um ganz offen für den gegenwärtigen Moment zu sein. Doch ich merke mehr und mehr, dass es auch mit klassischer, mit ‚geschriebener‘ Musik möglich ist, wenn wir uns, wie im [Projekt QuoVadis-Bach](#), nicht von der Vorgabe dominieren lassen, sondern uns mit der Musik ganz dem Moment öffnen.

Das Spannende, was ich erlebe, ist, dass wir: Musiker und Zuhörer gemeinsam gestalten, was wir hören. Nicht nur wir Musiker „empfangen“ die Klänge und tragen sie nach außen. Die Art, wie Du zuhörst, bestimmt, wie die Musik erklingt, und was sie ermöglicht, welche Räume sie öffnet.

Wie das genau geschieht, kann ich Dir nicht sagen und doch ist es so. Musik entsteht nicht allein durch den Musiker, sondern auch durch die, die zuhören. Wenn es ein wechselseitiges Erspüren und mithören ist, kann das sehr magisch sein und die Musik kann dann auf genau das antworten, was Du oder Dein System gerade brauchen.

Dazu gehört wesentlich die Stille. Ein Wechselspiel von Klängen und Lauschen. Ein bewusstes sich Ausrichten auf das, was gehört werden, was erklingen will. *Damit ist nichts anderes gemeint, als die Verantwortung, von der ich vorhin gesprochen habe: Du nimmst Dir den Raum, auf Dich selbst und die Musik zu lauschen, so dass beide gut zusammen stimmen.*

So gebe ich der Musik die Chance auf das zu antworten, was in mir ist und mit dem in Resonanz zu gehen, was noch stumm ist und doch endlich erklingen will.

Und wenn der Musiker auf das antwortet, was er im Raum spürt, dann betrifft die Musik jeden einzelnen der Zuhörer. Jeder Einzelne ist gemeint, jeder Einzelne kann die Musik auf eine ganz persönliche Weise spüren und erleben und in ihr eine neue Ausrichtung erfahren.

Ich liebe es, wenn wir gemeinsam so einen Raum teilen und dazu lade ich in meinen Konzerten ein. Jeder der da ist, wirkt – einfach durch sein Dasein, seine Präsenz und sein Zuhören mit an dem Ganzen. Am Ende des Konzerts haben wir eine gemeinsame Reise gemacht und sind, jeder auf seine Weise, vom Leben berührt worden.

Wenn Du heimkehrst bist Du neu ausgerichtet und geklärt, Du spürst Dich mehr, getragen von der Musik Deines Lebens!

Fragen für Dich zur Reflektion:

Was ist Musik für Dich und was löst sie in Dir aus?

Ich lade Dich ein, dem für ein paar Tage auf den Grund zu gehen, indem Du einfach Deine Hörgewohnheiten beobachtest!

Schenkt Dir Musik Trost, wenn Du traurig bist?

Weckt sie Deine Lebenslust, Deinen Mut und Deine Energie?

Wenn Du im Radio mitsingst: was für Worte singst Du mit, was für Gefühle und Aussagen verstärkst Du damit? Ist es das, was Du gerade fühlst oder nimmst Du die Worte und Texte nur in Kauf, weil die Energie der Musik Dich beflügelt?

Nutzt Du Musik als Ventil, um negative Gefühle zu entladen, ohne Dich zu fragen, was diese Gefühle Dir sagen wollen?

Wann dient Musik Dir und Deiner Bewusstheit?

Wie muss Musik sein, welche Musik brauchst Du, um Dich auszurichten – um Dich selbst besser zu spüren, um mit tieferen Schichten Deines Wesens in Berührung zu kommen und zu erkennen, zu fühlen, was Dir wirklich wichtig ist, worum es in Deinem Leben geht?