

Kurz und gut am 06.06.2016 von Winfried Herzog

Musik als Kraftquelle

Ich war im Internet unterwegs und suchte auf YouTube nach einem ganz bestimmten Musikvideo. Ich klickte hin und her und stieß plötzlich auf ein Lied von John Miles aus dem Jahre 1975 mit dem einfachen Titel „Music“. Sofort tauchten innere Bilder in mir auf und ich hatte auch ganz schnell die Melodie wieder im Kopf. Nachdem ich mir das dazu passende Musikvideo angeschaut hatte, dachte ich, das ist ja ganz großes Kino. Da fährt einer alles auf, was die Musik zu bieten hat.

Voller Kontraste beginnt das Stück sehr langsam mit Klaviermusik und Sologesang. Es kommen Streicher dazu, um dann ganz abrupt in eine rockige Instrumentierung überzugehen einschließlich eines kurzen Auftritts einer Leadgitarre. Das Tempo wechselt immer wieder zwischen langsam und schnell, ruhigen und rockigen Passagen, um dann am Ende mit Bläsern und Chorstimmen zu einem grandiosen Finale anzustimmen. Bescheidener ging es für John Miles offensichtlich nicht.

Auch vom Text her nicht, wenn es da heißt: „Musik war meine erste Liebe und sie wird meine letzte Liebe sein. Und ein Leben ohne meine Musik, das wäre für mich unmöglich.“ Es ist also eine einzige Hymne an die Musik, eine Hymne an das Leben mit Musik und wie trostlos es wäre, wenn wir unsere Musik nicht hätten.

Aber das geht nicht nur John Miles so. Denn für viele Menschen ist Musik von Kindesbeinen an bis ins hohe Alter ein treuer Begleiter, eine Quelle der Freude und des Trostes, und manchmal sogar so etwas wie ein sicherer innerer Ort mit fast schon therapeutischen Qualitäten.

So wurde vielfach nachgewiesen, dass unser Körper beim Musikhören verstärkt das Kuschelhormon Oxytocin ausschüttet und den Pegel des Stresshormons Kortisol im Blut senkt. Und das funktioniert völlig unabhängig davon, ob wir gerade Johann Sebastian Bach oder Heavy Metal hören. Oder wie kürzlich englische Forscher dargelegt haben, dass schöne Musiktöne vor, während und nach Operationen schmerzlindernd wirken können, sogar bei Vollnarkose.

Musik also wirkt. Sie ist unsichtbare Medizin und ermöglicht wieder Leben. Und das wusste schon die Bibel. Als der König Saul unter Ängsten und Depressionen litt, riefen sie damals einen jungen Mann namens David, der die Zither zu spielen verstand. Und immer wenn David darauf spielte, fühlte sich Saul erleichtert. Es ging ihm wieder gut und der böse Geist der Depression wich von ihm. Musik kann also helfen, die Lebensgeister wieder zu wecken.

Was für ein kostbarer Schatz ist für uns die Musik! Es ist eine fast schon unendlich sprudelnde Quelle, die uns mal trösten und beseelen und dann auch wieder beschwingen und begeistern kann. Kurz gesagt: Sie berührt unser Herz. Insofern hat John Miles schon recht: Musik, das ist eine große Liebe!

Kurz und gut am 07.06.2016 von Winfried Herzog

Farben als Energiespender

Ein Mann um die vierzig kam zu mir in die Beratungsstelle und sagte: „Ich kann nicht mehr.“ Vor einigen Monaten hatte ihn seine Frau mit den beiden Kindern verlassen. Er hatte versucht, sich zunächst nichts anmerken zu lassen und einfach weiter zu funktionieren. Doch schnell wurde ihm klar, dass das so überhaupt nicht ging. Er wurde unkonzentrierter, konnte immer weniger schlafen und es stellten sich immer mehr Krankheitssymptome ein. Bis dahin, dass er am Ende auch noch seinen Arbeitsplatz verlor. Alles was sein bisheriges Leben einmal ausgemacht hatte, war ihm genommen. Jegliche Farbe war aus seinem Leben gewichen. Er wusste nicht mehr weiter.

Es war ein langer Prozess bis er sich dessen bewusst wurde, was da wirklich passiert war und was daran auch seine Anteile waren. Und während dieses Wachstums- und Entwicklungsprozesses machte er eine wichtige Entdeckung für sich. Er merkte nämlich wie sehr er auf Farben reagierte und wie diese ihm gut taten. Mit ein paar Farbeimern bewaffnet, machte er sich eines Tages daran, einige Wände in seiner Wohnung mit ganz unterschiedlichen Farben zu bemalen. Was für ein anderes Lebensgefühl! Er hatte aus seiner depressiven Höhle einen bunten, ansprechenden Wohnraum gemacht, der ihn immer wieder stimulierte, Farbe in sein Leben zu bringen.

Farben wirken tief auf Körper, Seele und Geist. Und jeder einzelne Farbton verfügt über ein ureigenes Energiepotential. Passen nämlich Energie und Farbe zusammen wie z.B. in meiner Lieblingsfarbe, dann entsteht ein Wohlgefühl. Ich kann freier atmen und fühle mich leicht und lebendig. Umgekehrt führen Farben, die unserem Energiesystem widerstreben zu Unbehagen. Farben sind also so etwas wie Energiespender. In anderen Kulturen weiß man schon lange um

die heilende Kraft der Farben. Im alten Ägypten baute man Farbtempel mit sieben unterschiedlichen farbigen Räumen. Jeder war in einer Farbe gestrichen, die das jeweilige Leiden lindern sollte. Auch die Chinesen nutzen die Heilkraft von Farben, indem sie ihre Kranken mit farbigen Tüchern therapieren. Und dort wo Babys in den richtigen Farben liegen, werden sie angeblich zufrieden und strotzen nur so vor Energie.

So hat auch der Regenbogen mit seinen intensiven sieben Farben die Menschen zu allen Zeiten fasziniert. Sie sahen in dieser bunten Farbenpracht eine ganz besondere, ja sogar göttliche Energiequelle. Und sie wussten, dass durch diese Farben die Seele wieder auf die Beine kommen kann.

Kurz und gut am 08.06.2016 von Winfried Herzog

Disziplin als Bewältigungsstrategie

Beim Blättern in einem Zeitschriftenmagazin war ich auf ein Interview von Katrin Bauerfeind gestoßen. Sie ist eine deutsche Journalistin, Moderatorin und Buchautorin. Bekannt wurde sie durch die Internet-Fernsehsendung „Ehrensenf“ und ihr aktuelles Buch lautet „Hinten sind Rezepte drin – Geschichten, die Männern nie passieren würden“.

In dem Interview erzählt sie, wie sie mit sieben Jahren angefangen hatte, in einem Jugendblasorchester Saxofon zu spielen. Sie hatte viermal die Woche Probe und der Musikdirektor war sehr ehrgeizig und streng. „Jugend musiziert“ oder irgendwelche Konzerte waren ständig auf der Tagesordnung. Dem Dirigenten war es ein Anliegen, die Jugendlichen so auszubilden, dass sie später einmal Profimusiker werden konnten. Er forderte also knallharte Disziplin. Kein Wunder, dass Frau Bauerfeind in der Pubertät tausendmal aufhören wollte. Aber am Ende blieb sie immer und stellte sich den musikalischen und menschlichen Herausforderungen.

Entscheidend dafür war, dass der Musikdirektor ihr von Anfang an eines ganz klar vermittelt hatte: „Bauerfeind, du hast Talent! Du solltest das beruflich machen.“ Und sie beschreibt, was für einen grundlegenden Effekt das für sie hatte. Da hatte jemand außerhalb des Elternhauses etwas in ihr gesehen und fest daran geglaubt. Und über dieses entgegengebrachte Vertrauen wurde bei ihr gleichsam ein sicherer Boden eingezogen, auf dem sie etwas aufbauen und entwickeln konnte. Ihre Selbstwahrnehmung veränderte sich und gleichzeitig wurde sie dadurch motiviert. Bei allen Schwierigkeiten durch die Pubertät oder die Scheidung ihrer Eltern blieb für Katrin Bauerfeind so das Orchester ihr Orientierungs- und Fixpunkt. Immer wenn es ein schwieriges Stück zum Üben gab, dachte sie als erstes: Das

werden wir nicht hinkriegen, es ist einfach zu schwierig. Aber dann fing sie an zu üben, probte viermal die Woche, das über Monate hinweg und irgendwann stellte sie fest: Es ist machbar. Und am Ende Applaus und vielleicht sogar noch einen Preis.

Sie hatte gelernt: Mit Disziplin und Durchhaltevermögen ist es möglich durch Täler zu gehen. Dinge, die am Anfang unmöglich erschienen, werden am Ende möglich. Und wie wichtig, ja lebensentscheidend es sein kann, auf Menschen, wie diesen Musikdirektor zu treffen, die nicht locker lassen, an uns zu glauben und wie es dadurch möglich wird, manchmal Berge zu versetzen.

Kurz und gut am 09.06.2016 von Winfried Herzog

Chorgesang als Herzensverbindung

Eine Freundin hatte mich kürzlich zu einem Gospelworkshop nach Mainz eingeladen. Zwar singe ich in einem Chor, aber Gospel war bislang nicht so mein Ding. Gospel ist diese christliche Musik afro-amerikanischen Ursprungs, in der mit viel Kraft und Gefühl gesungen und musiziert wird.

Inmitten von Mainz in der wunderschönen Christuskirche hatten sich für ein Wochenende ungefähr 130 Sängerinnen und Sänger zu diesem Workshop versammelt. Schon im Vorfeld hatte diese Freundin mehrfach davon geschwärmt, was für ein besonderes Chorevent das werden würde.

Als ich die selbst geschriebenen Lieder zum ersten Mal hörte, fiel mir sofort die Wärme und Herzlichkeit dieser Musik auf und wie sie sich in diesem großen Kirchenraum anfang, wie ein Klangteppich auszubreiten und zu entfalten. Unterlegt von verdichteten Glaubensbotschaften und einem mehrstimmigen Chorgesang war der erste Eindruck überwältigend. Hinzukam der fast schon südländische Charme des dänischen Chorleiters, der es verstand, eine herzliche Atmosphäre unter so vielen Menschen herzustellen. Und so war schon am ersten Abend etwas in mir in Schwingung gekommen, was sehr besonders war.

Hinzukam das gemeinsame Singen mit fremden Menschen, die mir immer näher kamen, obwohl ich sie doch gar nicht kannte. Wir alle saßen in demselben Boot und sangen und priesen Gott für das Leben und die Liebe. Und das steigerte sich immer mehr bis zum Abschlussgottesdienst am Sonntagabend. Dann war auch die ganze Gottesdienstgemeinde von dem Charme dieser

Lieder verzaubert. Selbst Wochen später hielt dieser Sog bei mir noch an. Zuhause hörte und sang ich fast nur noch diese Musik und bewegte mich immer wieder schwebend und lächelnd durchs Haus. Fast zum Abheben.

Beim Gottesdienst am Sonntagabend sprach die Pastorin etwas vom „Himmel auf Erden“. Sie zitierte den Sänger Xavier Naidoo, der einmal gesagt haben soll, dass es darum geht, den Himmel auf diese Erde herunterzuholen. Ja, so fühlte sich das in diesem Moment an. Ich hatte ein Stück Himmel auf Erden erlebt und ich war der Freundin so dankbar für ihre Einladung.

So betrachtet ist das gemeinsame Singen in einem Chor ein großes Geschenk und eine kaum zu fassende Ressource. Denn sie hilft uns zum einen, den Alltag zu klären, in dem wir alle unsere Gefühle einfach heraus singen können. Und zum anderen hat dieser mehrstimmige Chorgesang die Kraft, unser Herzen bis in die höchsten Höhen zu erheben. Forscher wissen: Wenn wir singen, freut sich unser Immunsystem, das Gehirn jubelt und das Herz-Kreislaufsystem wird angeregt. Wer singt, lebt stressfreier. Das ist überall belegt. Doch das Schönste für mich ist, dass Musik offensichtlich so mächtig sein kann, dass bei den Sängerinnen und Sängern im Chor die Herzen synchron schlagen. Was für ein faszinierendes, Herzen verbindendes Geschenk.

Kurz und gut am 10.06.2016 von Winfried Herzog

Berührung als Gesundheitsförderung

Immer wenn ich zum Friseur gehe und mir die Haare schneiden lasse, gibt es ein festes Ritual: das Haare waschen. Ich setze mich in einen Stuhl vor einem Waschbecken und schon fängt das warme Wasser an, ganz angenehm über meinen Kopf zu fließen. Über langsam kreisende Handbewegungen wird das Shampoo verteilt und gleichzeitig meine Kopfhaut von vorne bis hinten massiert. Ein berührendes Gefühl! Ich entspanne mich und wohlige Energie durchströmt meinen ganzen Körper. Jedes Mal denke ich, das könnte ich jetzt noch ganz lange so genießen. Zum krönenden Abschluss fährt dann nochmals eine feste Haarbürste so intensiv über meine Kopfhaut, dass ich das bis in meine Zehenspitzen spüren kann. Einfach umwerfend und kribbelnd schön!

Seit Urzeiten beherrschen wir Menschen diese Kunst der Berührung in vielfältigster Form und lassen uns davon berühren und verzaubern. Wenn wir z.B. ein Neugeborenes in unsere Arme schließen oder einem Sterbenden die Hand halten. Oder wenn Kinder sich an ihre Eltern heran kuscheln, nur um sich zu vergewissern, dass alles in Ordnung ist. Auch Verliebte können von zärtlichen Berührungen nicht genug bekommen.

Und dennoch scheinen uns heute diese einfachen und selbstverständlichen Berührungen im Alltag abhanden zu kommen. Fachleute sprechen schon von einer „chronischen Berührungsarmut“. Zwischen Smartphone, Facebook und Singlehaushalt bleibt offensichtlich wenig Platz für eine liebevolle Umarmung oder eine zärtliche Berührung. Auch von Paaren weiß man, dass sie sich immer weniger berühren, je

länger sie zusammenleben. Und dennoch bleibt die Sehnsucht nach einem berührenden Körperkontakt. Dies zeigt nur ein Blick auf die vielfältigen Angebote der Massagepraxen und Wellnessstudios. Berührungsangebote wohin das Auge blickt. Fachleute sprechen in dem Zusammenhang von „Ersatzangeboten“.

Nun haben Forscher herausgefunden, dass Zärtlichkeiten und Berührung nicht nur unser Wohlbefinden steigern, sondern auch für unsere Gesundheit von grundlegender Bedeutung sind. Denn bei Umarmungen werden Glückshormone ausgeschüttet, der Blutdruck sinkt, Ängste und Schmerzen werden weniger und sogar das Immunsystem wird gestärkt und zwar völlig unabhängig davon, ob es sich um ein Ersatzangebot handelt oder nicht. Hauptsache Berührung. Ein Forscher auf dem Gebiet hat es einmal so ausgedrückt: „Unsere Kultur will das oft nicht wahrhaben, aber Berührungen haben für uns Lebewesen einen Stellenwert wie die Luft zum Atmen.“ Ohne Luft – kein Leben. Ohne Berührung – kein Wachstum.

Und das alles spielt sich auf zwei Quadratmetern unseres Körpers ab, nämlich auf unserer Haut, unserem größten Sinnesorgan. Es ist ein Wunderwerk der Natur. Gleichsam eine beglückende Spielwiese, die uns täglich verzücken und verzaubern kann. Und umso mehr, wenn das alles noch so gesund ist.

Kurz und gut am 11.06.2016 von Winfried Herzog

Beziehung als Energieerzeuger

Am Ende saß Thorsten K. nur noch apathisch an seinem Schreibtisch und war völlig verzweifelt. Inhalte von E-Mails verstand er nicht mehr und eigene Texte vermochte er nicht mehr zu schreiben. Er bekam Bauchkrämpfe, Kopfschmerzen und konnte irgendwann nicht mehr essen und auch nicht mehr schlafen. Ein Teufelskreis hatte sich an seinem Arbeitsplatz gebildet, aus dem er aus eigener Kraft nicht mehr aussteigen konnte.

Erst sechs Monate zuvor hatte der 40-jährige Ingenieur voller Tatendrang seine neue Stelle angetreten. Doch das gefiel seinen Vorgesetzten nicht. Sie fingen an, ihn zu kritisieren und zwar immer mehr und immer heftiger je länger es dauerte. Ihm wurde vorgeworfen, dass er nicht flexibel genug sei, überhaupt viel zu viel verdiene und mit seinen 50 Stunden pro Woche zu wenig arbeite. Wegen angeblicher Rechtschreibfehler musste er irgendwann jede Mail seinen Vorgesetzten zur Korrektur vorlegen, ihm wurden Projekte weggenommen und er durfte wichtige Kontakte nicht mehr anrufen. „Irgendwann wusste ich gar nicht mehr, was ich noch machen sollte und was meine Aufgabe war“, sagte Thorsten K. Es kam ihm so vor, wie wenn er in einem Autokreisverkehr ständig im Kreis fahren würde – ohne, dass eine Ausfahrt in Sicht kommt. Am Ende sah er gar nichts mehr.

Menschen, die in ihrer unmittelbaren Umgebung, ob am Arbeitsplatz oder zuhause, immer wieder respektlos und abwertend behandelt werden, verlieren schnell ihre Lust und Energie. Und nicht wenige von ihnen werden sogar krank. Denn noch immer gilt: „Erfüllte Beziehungen zu Menschen sind die besten Energielieferanten überhaupt.“ Wir brauchen gute Freunde, um

Lebensfreude zu verspüren, kollegiale Mitarbeiter und Vorgesetzte, die unsere Arbeit respektieren, einfühlsame Partner, die uns so lieben wie wir sind. Auch wenn wir gerade mal nicht so gut aussehen.

Studien aus der Neurobiologie belegen: der beste Motivator für den Menschen ist der Mensch. Wenn die Emotionen stimmen, dann schüttet unser Gehirn Dopamin aus, einen Botenstoff, der körperliches und seelisches Wohlbefinden auslöst und den Organismus in Hochstimmung versetzt. Das Dopamin treibt gleichsam unseren inneren Motor an und erzeugt Energie, so dass wir uns frohen Mutes auf ein Ziel hin bewegen können. Grundlegend dafür ist die zwischenmenschliche Anerkennung. Wir sind also existentiell darauf angewiesen, dass uns Menschen mit Wohlwollen und Wertschätzung entgegenkommen und so diese Energie in uns freisetzen.

Interessant ist, dass die Neurobiologie offensichtlich keine Scheu hat, an der Stelle das Wort Liebe in den Mund zu nehmen. Denn sie ist es, die offenbar für unbegrenzte Energieressourcen sorgt. Ist also Liebe im Spiel, fließt die Energie. Doch nicht alle Beziehungen tragen das Gütesiegel „Liebe“ und spenden Energie. Aber mit diesem Gütesiegel lässt es sich ganz anders leben und auch arbeiten.