

Ist Musik ein Luxusgut?

Nein, Musik ist lebensnotwendig und hilft uns dabei, unseren Alltag zu bewältigen

In unserer Zeit, in der es immer mehr um Leistung geht und um Schnelligkeit hilft uns gerade die Musik und das Musizieren dabei, unsere Aufgaben zu bewältigen. Die hohen Anforderungen in unserem Alltag machen die Musik und das Musizieren so essenziell notwendig, da sie sich positiv auf Körper, Geist und Seele auswirken.

Es beginnt damit, sich richtig hinzustellen (beugt Abnutzung durch falsche Haltung vor), mit Zwerchfell und Beckenboden zu atmen, also mit dem ganzen Körper, sich beatmen zu lassen, ja, sie haben richtig gehört. Unser Atem schafft es auch ohne unseren Verstand und ist dadurch 1000 Mal besser, abgestimmter, effektiver und bringt uns in Kontakt mit uns selbst, wie zum Beispiel auch bei Yoga oder bei anderen meditativen Therapien. So gibt uns diese Atmung eine ganz andere Lebenskraft.

Wussten Sie, dass Sprache und Gesang Sekundäreffekte einer gut funktionierenden Atmung sind? Nur durch die Ausatmung werden unsere Stimmbänder geschlossen und so entstehen Klänge. Dadurch erreichen wir eine Klarheit der Aussprache und eine Schonung unserer Stimmbänder und des gesamten Kehlkopfes. Das hilft speziell Menschen, die sehr viel sprechen müssen oder Probleme mit der Stimme haben.

Sich nun einzulassen auf Gesang oder ein Instrument - egal welches - heißt außerdem die Aufmerksamkeit zu trainieren, die Motorik zu trainieren und zu sensibilisieren, und bringt den Kreislauf und die Gehirnzellen in Schwung, (kann so Demenz vorbeugen), ganz zu schweigen von den wunderbaren Schwingungen und Klängen, welche die Musik uns schenkt! Und welches ein besonderes Erlebnis ist es, wenn man in einem Instrumentalensemble oder einem Chor miteinander singt, lacht und spielt. Dann erhält man etwas ganz Besonderes, denn jeder, der daran mitwirkt ist einzigartig und bereichernd.

Zum Schluss ergibt sich ein großes Ganzes, dass die vielen wunderbaren Farben widerspiegelt, die jeder Einzelne mitbringt!

Mit herzlichen Grüßen

Gabriele Althammer
Gesangslehrerin und Chorleitung