

Musik

Musik und Menschsein gehören zusammen. Das Gehör ist einer der ersten Sinne, die sich schon im Mutterleib herausbilden. Wenn die Mutter ihrem ungeborenen Kind etwas vorsingt, verändert sich bei ihm die Produktion des Stresshormons Cortisol - das Kind entspannt sich. Das kann die Wissenschaft auch schlüssig erklären. **Musik** hatte schon vor 100 000 Jahren die gleiche Wirkung wie heute: Sie **lässt das Gehirn wachsen**. Ob Hörkerne, Gedächtniskerne, Emotionskerne oder Areale für die Steuerung der Atmung: Jede Stelle im Gehirn wird durch die musikalische Stimulation erreicht und zum Wachstum angeregt.



Einige **wissenschaftlich überprüfte** Tatsachen:

- Singen ist der beste Schutz vor Erkältungen, weil beim Singen deutlich mehr Immunglobulin im Speichel nachweisbar ist.
- Wer 30 min. lang singt, reduziert im Gehirn das Stresshormon Adrenalin. Hingegen werden drei Glückshormone (Serotonin, Betaendorphin, Noradrenalin) produziert.
- Musikwahrnehmung und aktives Musizieren gehören zu den anspruchsvollsten menschlichen Tätigkeiten. Leistungsfähigkeit, Konzentration und Aufnahmefähigkeit werden um bis zu 70 Prozent gesteigert.

Der Körper gelangt durch Musik in ein inneres Gleichgewicht. Musikalische Schwingungen beeinflussen Körperrhythmen.

Wie keine andere Tätigkeit stimuliert aktives Musizieren das Gehirn und die beiden Hirnhälften „funken“ viel intensiver hin und her. Die Kinder lernen genau zuzuhören, eigene Gefühle wahrzunehmen und in Form von Musik auch auszudrücken.

Vorsicht!

Diese Aussagen gelten für das **aktive Musizieren**, also nicht für das stundenlange Passivhören vor Computer oder Radio oder über den mp3-Player usw. Sie gelten auch nicht für das Komponieren am Computer mit gekauften Programmen.

Wer sich in das Thema vertiefen will gibt in der Computer - Suchmaschine die Worte „Musik Intelligenz“ ein und findet eine Fülle von Beiträgen zum Schnuppern.