

Dieser Kurs setzt sich aus acht Modulen zusammen. Jedes Modul besteht aus zehn Komponenten. Das ergibt 80 Lern- und Übungsthemen.

Ein kompaktes Musikstudium von Null an mit dem **Effekt eines koordinativen Gehirntrainings!**

Es ist so gestaltet, dass es von allen ab dem zweiten Lebensjahrzehnt bewältigt werden kann. Es ist egal, ob du 12 bist oder 92. Es ist egal, ob du ein Musikinstrument spielst oder nicht. Es ist egal, ob du schon etwas von Musik verstehst oder nicht. Du wirst in jedem Fall wertvolle Vorteile aus ihm schöpfen. Vorteile für deine Fähigkeiten und deine Persönlichkeit. — **Erhöhter Lerneffekt durch umgestaltete Wiederholungen!**

Lernprogramme außerhalb des staatlichen Bildungswesens, wie Seminare, Kurse, Privatunterricht sind entweder sehr kurz oder sehr teuer. Für viele zu teuer. Die Kosten für diesen Kurs hingegen sind so knapp bemessen, dass jeder sich ihn leisten kann.

Hier, in dieser Einführung, geben wir dir einen Überblick, der dir umrisshaft zeigt, was in diesem Kurs alles steckt. Einiges wird dir mehr Spaß machen als anderes, doch das ist ja auch bei einem guten Essen so — es sei denn, man hat echten, quälenden Hunger. Da schmeckt dann alles gut, wie man denn auch sagt: Hunger ist der beste Koch.

### Als Lehr- und Übungsmittel stehen zur Verfügung:

**1.) Textblätter** (pdf-Dateien). Sie sind dazu da, auf Papier ausgedruckt und durchstudiert zu werden. Empfehlenswert ist darüber hinaus ein Notizheft oder -block mit Lochung zum Abhängen in einem Ordner, um darin mit eigenen Worten den Inhalt der Komponenten nebst eigenen Gedanken darüber festzuhalten.

Wer größere Blätter mit entsprechend größerer Schrift möchte, kann sie im Format A4 ausdrucken, wer kleinere Schrift auch gut lesen kann, kann die Blätter optional auch in A5 ausdrucken, wofür allerdings auch ein A5-Ordner empfohlen wird

**2.) Übungsblätter** (pdf-Dateien zum Ausdrucken), die in zwei Varianten vorliegen:

a) als Notationsblätter zur grafischen Darstellung von Tönen und zum Lösen von Aufgaben

b) als Blätter mit Fragen und Freiräumen für Antworten

**3.) Online-Präsentationen**, die den Inhalt der Komponenten stichwortartig wiedergeben; mit Tonbeispielen

**4.) Online-Videomaterial** mit weiteren Erklärungen zu den Inhalten.

Grundsätzlich kann an jedem Modul unabhängig von der Teilnahme an einem vorangehenden teilgenommen werden. Empfohlen wird aber, die Module von A ab der Reihe nach aufwärts durchzuarbeiten, weil sie aufeinander aufbauen, und zwar besonders in Hinsicht auf die Zielsetzung des **mentalen Trainings**. Das ist ja das Besondere an diesem Kurs.

Am Beginn eines Moduls ist es am besten, sich zunächst die dazugehörigen pdf-Dateien auszudrucken und anschließend die Präsentation anzusehen, dabei auch die betreffenden Tonbeispiele und Videos aufzurufen. Erst danach folgt die ausführliche Beschäftigung mit den Text- und Arbeitsblättern. Als nächstes sollte zu den Einzelpunkten auf den Folien nach betreffenden Inhalten der Textblätter gesucht werden. Anschließend in ein Arbeitsbuch oder -heft zu jedem Punkt auf den Folien mit eigenen Worten eine kurze Abhandlung niederschreiben! Suche dir zum Schluss jemanden, dem du deine neuen Kenntnisse mündlich berichten kannst.

Die ausgedruckten Textblätter sollten gelocht und zusammen mit den eigenen Aufzeichnungen in einem Ordner abgehängt werden. So können sie stets einzeln hervor genommen und beliebig für das Studium verwendet werden. Scheue dich nicht vor Fehlern. Es muss nicht alles perfekt sein. Wichtig ist deine Freude an der Sache und besonders an den endlos vielen Möglichkeiten in der Kombination von Tönen und Klängen, aber auch am Entdecken von Systemen und Regeln, die aus den Tönen und Klängen Musik machen.

Wie soll nun am besten die Zeit eingeteilt werden, die man sich für ein Modul nimmt? Wir schlagen vor, sich für ein Modul einen Monat Zeit zu nehmen und für eine Komponente zwei bis drei Tage, wobei natürlich nicht der ganze Tag gemeint ist. Auch sind das nur Durchschnittszeiten, weil die einzelnen Komponenten unterschiedlich viel Stoff enthalten und das Ausmaß der damit verbundenen Übungen einmal mehr, einmal weniger Zeit beansprucht. Besonders bei den höheren Modulen hängt es ganz von den Teilnehmern ab, wie ausgiebig sie sich mit den Übungen und kreativen Möglichkeiten beschäftigen wollen.

Man sollte mit dem Inhalt eines Moduls vertraut sein und sich die Kenntnisse, die es vermittelt, angeeignet haben, bevor man in das nächste einsteigt. Wenn man bereits ein Musikinstrument spielen kann, wird man es spätestens beim zweiten oder dritten Modul wohl auch einsetzen. Andere werden vielleicht Lust bekommen, sich auch auf einem Instrument zu versuchen. Hierfür eignen sich Tasteninstrumente am besten, und ein Keyboard lässt sich schon um wenig Geld auftreiben.

Der Online-Zugang zur jeweiligen Präsentation samt dazugehörigen Videos ist jedenfalls mindestens drei Monate lang offen. Doch wenn man die Text- und

Arbeitsblätter ausgedruckt und das betreffende Modul durchgearbeitet hat, kommt man auch gut nur mit den gesammelten Blättern zurecht. Damit kann man dann bestens selber weiterarbeiten und sich auf eigenen Wegen musikalisch weiterbilden. Die Anregung zur **Eigeninitiative** ist ein ganz wesentliches Anliegen dieses Kurses.

## Überblick über den gesamten Kurs

Hier findest du einen Gesamtüberblick über den mehrteiligen Kurs

*Musik* konstruktiv®.

**Einleitung:** Titelblatt  
Der Aufbau des Kurses  
Die Anwendung des Kurses  
Thematischer Überblick

**Modul A:** **Entdeckungen des Hörens**

- 1) Deine Strategie mit Musik
- 2) Das Gehirn gut behandeln
- 3) „Ich bin nicht musikalisch“
- 4) Musik wirkt – aber warum?
- 5) Ein Tagebuch der Gefühle
- 6) Ein Dirigent und ein Gehirnforscher
- 7) Guter Ton und gute Töne
- 8) Die Musik der Sprache
- 9) Vom Rufen zum Singen
- 10) Was ist schön?

Kurzfassung als Merkhilfe und Ergänzung (Digitalfolien)  
Fragen und Übungen zum Vertiefen

**Modul B:** **Das Wunder der Töne**

- 1) Schwingen und Mitschwingen
- 2) Geschmacksache?
- 3) Klanggefühle
- 4) System gegen Chaos
- 5) Faszination des Zwischenraums
- 6) Töne an der Sprossenwand
- 7) Was gibt den Ton an?
- 8) Mehr oder weniger Töne
- 9) Ganze und halbe Sachen
- 10) Problematische Feinheiten

Kurzfassung als Merkhilfe und Ergänzung (Digitalfolien)  
Fragen und Übungen zum Vertiefen

## **Modul C: Familienleben der Töne**

- 1) Der Vorteil des Überblicks
- 2) In guter Stimmung
- 3) Zeitenwechsel
- 4) Gleiten und Springen
- 5) Spannung und Auflösung
- 6) Es geht auch anders
- 7) Töne mit Auftrag
- 8) Was zusammenpasst
- 9) Basis und Überbau
- 10) Figuren bilden

Kurzfassung als Merkhilfe und Ergänzung (Digitalfolien)  
Fragen und Übungen zum Vertiefen

## **Modul D: Ein Gebäude aus Tönen**

- 1) Auf festem Boden (der Bass)
- 2) Die richtigen Schritte
- 3) Alleskönner Dreiklang
- 4) Der Reiz der Abwechslung
- 5) Mehr ist mehr
- 6) Kreativität im Rahmen
- 7) Volkstümliche Einfachheit
- 8) Monotonie und ihre Wirkung
- 9) Mauern mit Öffnungen
- 10) Ausnahmsweise zu viert

Kurzfassung als Merkhilfe und Ergänzung (Digitalfolien)  
Fragen und Übungen zum Vertiefen

## **Modul E: Töne als Spiegelbild**

- 1) Henne oder Ei?
- 2) Homo oder Poly?
- 3) Die Freiheit der Regeln
- 4) Die Regeln der Freiheit
- 5) Was ist klassisch?
- 6) Gefühle ausdrücken
- 7) Eindrücke vermitteln
- 8) Hin und her und vorwärts
- 9) Gleichberechtigung als Problem
- 10) Wann stimmt die Stimmung?

Kurzfassung als Merkhilfe und Ergänzung (Digitalfolien)  
Fragen und Übungen zum Vertiefen

## **Modul F: Akustische Coolness**

- 1) Ist Jazz degenerierte Musik?
- 2) Modernes Mittelalter
- 3) Improvisation — nichts Neues
- 4) Erweitern von Klängen
- 5) Swing — was ist das?
- 6) Links und rechts
- 7) Verschmelzungen
- 8) Übersprießende Ideen
- 9) Körperlichkeit
- 10) Die verkannte Elite

Kurzfassung als Merkhilfe und Ergänzung (Digitalfolien)  
Fragen und Übungen zum Vertiefen

## **Modul G: Freiheit und Übereinstimmung**

- 1) Individuum und Kollektiv
- 2) Gemeinschaft in Gruppen (Canon)
- 3) Setzen von Stimmen
- 4) Ein paar wichtige Begriffe (Generalbass usw.)
- 5) Der entscheidende Punkt
- 6) Nicht ganz, aber doch
- 7) Die imitierte Stimme
- 8) Reizende Missklänge
- 9) Zusammengefügt
- 10) Der Mount Everest der Musik

Kurzfassung als Merkhilfe und Ergänzung (Digitalfolien)  
Fragen und Übungen zum Vertiefen

## **Modul H: Kreativ werden**

- 1) Komponieren und arrangieren
- 2) Ein einfaches Lied schreiben
- 3) Eine Harmonienbasis schaffen
- 4) Modulationen einbauen
- 5) Verschiedene Skalen ausprobieren
- 6) Eine bekannte Melodie harmonisieren
- 7) Einen Klavierauszug herstellen
- 8) Eine Partitur erstellen
- 9) Mit Stilrichtungen experimentieren
- 10) ein polyphones Stück komponieren

Kurzfassung als Merkhilfe und Ergänzung (Digitalfolien)  
Fragen und Übungen zum Vertiefen Modul A

# Modul A

## Einführung

Am Anfang gibt es hauptsächlich Text. Doch schon bald steigen wir in die Musikerfahrung ein. Dieser Teil des Kurses, das Modul A, kann als Einführung in das Gebiet der Musik und in ihre Bedeutung insgesamt für den Menschen verstanden werden. Die Beschäftigung mit Musik ist zugleich eine Beschäftigung mit einer Kultur, da in der Kunst sich immer auch eine Kultur widerspiegelt.

Musik gibt es seit Menschengedenken. Wir wissen aber nur wenig darüber, wie etwa im alten Babylon Musik geklungen haben mag. Nur von der Erwähnung bestimmter Musikinstrumente in archäologischen Aufzeichnungsfunden her können wir uns ungefähr den Klangkörper der damaligen Musik vorstellen, doch ist es zweifelhaft, ob jenen Instrumenten auch die richtigen Benennungen zugeordnet worden sind.

Man kennt aus Abbildungen verschiedene Instrumente, und man kennt aus schriftlichen Aufzeichnungen bestimmte Namen von Instrumenten. Aber was gehört jeweils zusammen? Es bleibt uns nichts anderes übrig, als jene Musikinstrumente mit unseren üblichen Benennungen zu versehen. So können wir verschiedene Arten von Trommeln und harfenartigen Saiteninstrumenten als die am häufigsten erscheinenden Instrumente jener Kultur nennen. Ob Musik zu privater Erbauung oder Belustigung gespielt wurde, ist weithin unklar. Festzustehen scheint jedoch, daß Musik besonders im religiösen Kult eingesetzt wurde. Für uns ist das nicht so wichtig, denn wir haben für uns eine klare Richtung, in die sich unser Kurs bewegt, und eine definitive Zweckbestimmung.

Der Musik in ihrer konstruktiven Ausprägung wurde schon im Altertum eine heilende Wirkung zugeschrieben. Im 20. Jahrhundert ist diese Erfahrung neu aufgegriffen worden. Das Jahr 1947 brachte die Veröffentlichung der Arbeit „Grundgedanken zur psychischen Heilwirkung der Musik unter besonderer Berücksichtigung der Musik von J. S. Bach“ des Musiktherapeuten Aleks Pontvik. Er entdeckte durch seine Forschungstätigkeit musikalische Urformen, die kulturunabhängig von allen Menschen empfunden und wahrgenommen werden, so etwas wie eine gemeinsame Fähigkeit, musikalische Inhalte in gleicher Weise aufzuschlüsseln und zu deuten — eine Art gemeinsame Ton-Ursprache als genetisch verankertes und bleibendes Kommunikationsmittel. Es ist offensichtlich weit stabiler als die verbale Sprache, die ständig Veränderungen unterworfen ist.

Das passt auch mit der Beobachtung zusammen, dass musikalische Gedächtnisinhalte in der Erinnerung tiefer verankert werden als andere und auch bei schwer demenzkranken Personen reaktiviert werden können, wenn sie auch auf alles andere nicht mehr reagieren. Das dürfte damit zusammenhängen, dass Musik so viele Bereiche im Menschen anspricht und ihn ganzheitlich in Anspruch nimmt. Musiktherapie hat daher bis heute zunehmend an Bedeutung gewonnen.

Unserer Einschätzung nach wird das so weiter gehen, denn psychische Belastungen scheinen in dieser Welt zuzunehmen, und eine Trendänderung dessen zeichnet sich nicht ab. Mit Sorgen und Ängsten steigt auch die Anfälligkeit für eine Demenzerkrankung. Wir brauchen daher unter anderem auch ein sinnvolles Programm für eine Selbsttherapie mit Musik; und auch hier gilt: **Vorbeugen ist besser als heilen.**

Verbesserung der Lernfähigkeit, Erhaltung der Lernfähigkeit, Gleichgewicht von Gefühl und Verstand, nebenwirkungsfrei gegen Gemütsstörungen ...

*Musik* konstruktiv®

nur von **proscio-net**

Investitionen sind kein Luxus, sondern eine Lebensnotwendigkeit und ein Bereich der persönlichen Verantwortung jedes Menschen.

## Komponente 1: Deine Strategie mit Musik

Eine Strategie ist ein Plan, mit dem man später etwas Bestimmtes erreichen will. Sie umfasst das große Ganze vom Ausgangspunkt bis zum Ziel. Taktiken hingegen sind bestimmte Vorgehensweisen bei einzelnen Schritten zu diesem Ziel hin. Die Planung der Taktiken nennt man "operative Planung", im Unterschied zur "strategischen Planung". Man kann den Unterschied auch so beschreiben: Wie sollen die einzelnen Schritte aussehen und wie der ganze Weg? Bei einer Bergtour ist es ähnlich. Dieser Kurs folgt also einer Strategie, und die taktischen Schritte sind seine Komponenten.

### Investiere in dich selbst!

Wie ist das eigentlich mit dem Investieren? Man hört oft davon, dass Leute in das oder jenes investieren: in eine Wohnung, in ein Haus, in ein Auto, in ein Hobby ... Doch das ist jeweils ein Aufwand, der Geld verbrennt und immerzu Geld kostet. Es sind keine Investitionen.

Ein Aufwand bringt dir vielleicht einen bequemeren Alltag oder auch einen höheren Spaßfaktor. Er hat aber ein bestimmtes Kennzeichen, und zwar die Folgekosten. Der Aufwand hört nie auf, weil er mit Sachen gekoppelt ist, die sich abnutzen und veralten.

Eine Investition hingegen bringt etwas ein. Das ist zumindest ihr Zweck. Bei ihr fließen die Mittel wieder zurück. Sie bringen einen Ertrag ein statt Folgekosten. Sie bringen Rendite. Dieser Ertrag kann materiell oder auch ideell sein. Er kann aus Geld oder Produkten bestehen oder aber auch aus besserer Leistungsfähigkeit, gesteigerten Fähigkeiten und einem erweiterten Horizont.

Mit diesem Kurs investierst du in dich selbst, vor allem in die Leistungsfähigkeit deines Gehirns, nicht zuletzt aber auch in dein seelisches Befinden, das sich auch wohltuend auf deinen Körper auswirkt. Doch bleiben wir zunächst beim Gehirn. Das Gehirn nützt sich nämlich nicht ab, wenn wir es gebrauchen, sondern wird durch den Gebrauch besser — was freilich beispielsweise auch für die Muskulatur zutrifft. Was du in dich selbst investiert, kann dir niemand wegnehmen, kann auch niemand beschädigen oder gar zerstören, auch nicht durch Inflation oder Krieg.

Das Gehirn besteht aus vielen Nervenzellen, die durch Erfahrungen und Tätigkeiten miteinander verbunden und vernetzt werden. Es befindet sich in steter Veränderung, was mit unserem Verhalten zusammenhängt. Wir können auf unser Gehirn Einfluss ausüben, und die Menschen können das auch gegenseitig. Dein Umgang, was du siehst, was du hörst, was du liest — alle deine Wahrnehmungen und Erfahrungen hinterlassen Spuren in deinem Gehirn und gestalten seine Nervenverbindungen.

Die Gehirnforschung ist ein zentrales Gebiet der Neurowissenschaften, also der wissenschaftlichen Erforschung von Nervensystemen, und hat dank stark verbesserter Bildgebungsverfahren seit etwa dreißig Jahren viele neue Erkenntnisse gewonnen. Auf die greifen wir in diesem Kurs selbstverständlich zurück, um seinen Nutzen zu optimieren. Dennoch liegt darauf nicht das Hauptgewicht, sondern auf der persönlichen Erfahrung einzelner Menschen mit Musik und auf der vergleichenden Gegenüberstellung von Erfahrungen vieler; ja noch konkreter: auf **deinen** Erfahrungen, die in deiner eigenen Freiheit liegen, dich mit Hilfe dieses Kurses dich selbst so zu gestalten, wie es am besten für dich ist, den Herausforderungen in schwierigen Zeiten erfolgreich zu begegnen zu können.

### Der Kurs beginnt beim Hörbewusstsein

Er fängt ganz unten an und hört ganz oben auf, wie es beim Bau eines Hauses ist. Am Anfang geht es um seinen Sinn und Zweck und darum, Musik dort zu entdecken, wo man sie nicht vermutet. Dazu eine kleine Geschichte auf einem anderen Kunstgebiet:

Ein vermögender Mann kam zu einem Kunstmaler und bestellte bei ihm ein Bild eines ganz bestimmten Vogels, der so richtig lebendig dargestellt sein sollte. Der Maler nannte dem Kunden eine mehrwöchige Lieferzeit, und das Geschäft wurde abgemacht. Gegen Ende der Lieferzeit besuchte der Kunde den Maler, um zu sehen, wie weit das Bild schon gediehen war. Mit Verwunderung erfuhr er, dass der Künstler damit noch gar nicht begonnen hatte. Er sagte aber zu seinem Kunden: „Wenn Sie etwas Zeit haben, können Sie hier bleiben und warten, bis das Bild fertig ist.“ Dann machte sich der Maler sofort ans Werk. Im Nu skizzierte er den Entwurf auf die Fläche und arbeitete ihn in verblüffender Geschwindigkeit mit Pinsel und Farben zu einem faszinierenden Meisterwerk aus. Daraufhin fragte ihn der Kunde: „Warum all die Wochen Lieferzeit, wenn Sie das in so kurzer Zeit so perfekt hinbekommen?“ Der Künstler antwortete: „Weil ich mehrere Wochen lang in der Natur unterwegs war, um diesen Vogel und seine Bewegungen zu studieren. Jetzt kenne ich ihn, vorher aber kannte ich ihn nicht.“

Wer malen oder zeichnen will, muss lernen, seine Augen bewusst einzusetzen. Bei der Musik geht es darum, sein Gehör bewusst zu betätigen, wobei das Sehen und das Hören jeweils etwas Einzigartiges sind, das durch nichts anderes vollständig ersetzt werden kann. Doch sowohl ein Bild als auch ein Musikstück üben auf den Menschen eine Wirkung aus. Es geht also auch um Wirkungen, hier eben um Wirkungen von Musik. Diese Wirkungen sind unter anderem vom Lebensalter und dem Hormonhaushalt abhängig; doch das soll nur ein kleiner Hinweis sein, was im Zusammenhang mit Musik alles mitspielt.

Das sind die Schwerpunkte im ersten Modul dieses Kurses, dem Modul A. Der ganze Kurs besteht aber aus acht Modulen, bis hin zum Komponieren. Im nächsten, dem Modul B, geht es um Klänge und um die Ordnung von Tönen unterein-



„Ernst ist das Leben, heiter die Kunst“, meinte ein Dichter. Musik soll aufbauen. Richtige Musik tut das auch. Sie schafft ein gutes Klima für die Psyche, eine Atmosphäre zum Wohlfühlen. Sie ist ein Umweltfaktor für deine Ohren – für deine organischen und deine psychischen. Deshalb lohnt es sich, die akustische Umwelt annehmlich zu gestalten.

### Fragen und Aufgaben zur Komponente 1:

1.) Was ist eine Investition?

.....

.....

.....

2.) Was geschieht in deinem Gehirn durch das, was du siehst, hörst und tust?

.....

.....

.....

3.) Nenne drei Wirkungen, die Musik bei dir schon ausgelöst hat!

.....

.....

.....

4.) Entwirf in Stichworten eine Strategie zur Weiterentwicklung deiner Persönlichkeit.

.....

.....

.....

Die Position des Gehirns im Körper zeigt an, wie wichtig es für den Menschen ist. Es dirigiert dein Leben. Mach etwas wie gute Musik daraus!

## Komponente 2: Sein Gehirn gut behandeln

Was man schlecht behandelt, geht schnell kaputt. Was den Zweck hat, betätigt zu werden, soll betätigt werden. Wenn man das nicht tut, behandelt man es schlecht. Muskeln, die man nicht betätigt, bilden sich zurück. Man könnte sogar sagen: Sie ziehen sich beleidigt zurück. Das gilt auch für das Gehirn. Niemand kann ernsthaft wollen, dass sich sein Gehirn beleidigt zurückzieht. Wollen wir nicht alle klüger sein als andere? Doch wenn wir so klug sind, unser Gehirn nicht zu beleidigen, dann brauchen wir uns nicht mehr mit anderen zu vergleichen, denn dann haben wir einen optimalen Ausgangspunkt.

Dieser Kurs ist keine wissenschaftliche Vorlesung. Er soll von allen verstanden werden können und alle vorwärts bringen. Er ist eine Hinführung zu konstruktiver Tätigkeit, um die mentalen Fähigkeiten zu trainieren und zu entwickeln – und solche Fähigkeiten hat jeder Mensch in jedem Alter. Doch diese Hinführung geschieht sehr wohl auf Grundlage wissenschaftlicher Forschungen und Entdeckungen. Auf diesem Gebiet ist in jüngerer Zeit viel geschehen.

Die Wirkungen von Musik auf den Menschen haben von jeher starke Aufmerksamkeit erregt, sind auch für bestimmte Zwecke eingesetzt worden, wie z. B. Marschmusik. Darüber kann jeder denken, was er mag. Es ist klar, dass Musik auch fragwürdige Reaktionen bewirken kann. Doch das können wir ja auch vermeiden. Wir steuern ein sinnvolles und lebensfreundliches Ziel an. Seit einigen Jahren wird mit Musik Patienten geholfen, die an Demenz leiden. Man braucht mit den betreffenden Stichwörtern nur im Internet danach suchen und wird viele Artikel von Ärzten und Therapeuten darüber finden. Musiktherapie scheint von Jahr zu Jahr an Bedeutung zu gewinnen.

Dieser Kurs soll Erfolgserlebnisse bringen, die psychische Verfassung verbessern, einen ganzheitlich belebenden Effekt auf den Teilnehmer ausüben, nämlich wie ein Professor für Neurobiologie gesagt hat: „Am Gehirn hängt ja noch ein Körper dran.“

Es ist seit langem bekannt, dass ein großer Teil des Gehirns in zwei Hälften geteilt ist, eine rechte und eine linke Hälfte. Die rechte Hälfte ist für Gefühle zuständig, die linke für logisches Denken, vereinfacht gesagt. In der Alltagssprache redet man von Gefühlsmenschen und von Kopfmenschen, je nachdem, welche Hälfte sich nach außen hin stärker tätig zeigt. Musik wird von beiden Gehirnhälften verarbeitet: von der rechten der emotionale Gehalt der Musik, in der linken ihre Ordnungsstruktur, zu der beispielsweise der Rhythmus gehört. Deshalb verwendet man zur Melodiebildung auf Streichinstrumenten die linke Hand, die ja von der rechten Gehirnhälfte gesteuert wird, und für den Takt und den Rhythmus die rechte Hand, die von der anderen Hälfte dirigiert wird.

Man kann man mit Musik ein ausgeglichenes Zusammenwirken beider Gehirnhälften trainieren, auch nur durch hören, aber noch viel besser durch musikalische Übungen. Diese Fähigkeit ist für das Leben sehr nützlich, wie man sich leicht vorstellen kann. Um sich darin üben zu können, muss man nicht schon

Jahre lang ein Musikinstrument geübt haben, sondern kann sofort ohne Vorkenntnisse damit anfangen, egal, wie alt man ist.

Es heißt, dass Menschen leicht Gewohnheiten annehmen. Das ist so, weil das Gehirn Gewohnheiten entwickelt. Es ist optimal, wenn beide Gehirnhälften in ihrer Tätigkeit gut aufeinander abgestimmt sind. Das ist besonders auch für das soziale Leben wichtig, dann dadurch verbessert sich die Fähigkeit, andere Menschen zu verstehen und auf sie einzugehen. Es ist daher ein großer Vorteil, wenn man seine beiden Gehirnhälften darin übt, gut zusammenzuarbeiten.

Das Gehirn ist ein großartiges Wunderwerk. Es nimmt von außen Elemente aus drei Bereichen auf. Erstens – als Körperorgan mit hohem Energiebedarf – Nahrungsstoffe, zweitens Sinneswahrnehmungen und drittens semantische Informationen. Wir wollen uns das ein wenig genauer ansehen.

**1.) Nahrungs- und Betriebsstoffe:** Das Gehirn besteht aus sehr vielen Nervenzellen mit dazu gehörenden Nervenfasern, die sich von Grund auf in einem elektrochemischen Ruhepotenzial befinden. Das klingt etwas kompliziert, deshalb sagen wir es einfacher: In den Fasern gibt es elektrische Spannung, die durch bestimmte Ionen zustande kommt. Näher brauchen wir hier nicht darauf einzugehen. Die Fasern und damit auch die daran hängenden Nervenzellen sind durch Anschlussstellen, sogenannte Synapsen, miteinander verbunden. So können sie miteinander kommunizieren, und auch immer wieder neue Verbindungen herstellen. Die Vorgänge im Gehirn verbrauchen erstaunlich viel Energie. Demnach ist unter anderem nicht nur körperliche Bewegung für den Abbau überschüssiger Pfunde nützlich, sondern auch rege geistige Aktivität. Das Vermeiden von Anstrengung sowohl auf körperlichem als auch auf geistigem Gebiet ist deshalb am besten geeignet, Übergewicht aufzubauen, etwas, das von den meisten nicht gerade erwünscht ist.

Zwei, drei Stunden ungestörter Aufenthalt im Wald, auf Bergeshöhe oder in einer Au wirken auf Psyche und Gehirn regenerierend. Diese Zeit lohnt sich.

Es ist bekannt, dass bestimmte Verhaltensweisen das Gehirn schädigen können, etwa zu geringe Sauerstoffaufnahme, Alkohol und andere Drogen, schlechter Stress, Ansammlung bestimmter Schwermetalle im Organismus, Entzündungsvorgänge in den Arterien und damit verbundene Ablagerungen in ihnen, schlechte Ernährung, gewohnheitsmäßiges Rauchen. Greifen wir aus dem allem nur einmal das Rauchen heraus! Dazu heißt es beim Gesundheitsportal der deutschen Hauptstadt Berlin in einem Artikel über Demenz unter anderem:

*„Regelmäßige Befragungen von 8.780 Briten im Alter von über 50 Jahren ergaben, dass sich durch Rauchen besonders schnell, nämlich bereits innerhalb von vier Jahren, negative Auswirkungen auf die kognitiven Leistungen bemerkbar machen.“*

All die schädlichen Faktoren können fast vollständig vermieden werden, wenn die nötige Willenskraft dazu aufgeboten wird. Selbst wenn man bisher solche

Gewohnheiten pflegte und damit aufhört, kann der Körper sich in einem gewissen Maß wieder erholen. Das gilt auch für das Gehirn. Du kannst mit diesem Kurs bessere Wirkungen erzielen, wenn du schädliche Verhaltensweisen vermeidest. Dann kannst du dich über multikausale Verbesserungen deiner Lebensqualität erfreuen. Damit du nicht zeitraubende Recherchen durchführen musst, hält sich prosocio-net für dich stets auf dem Laufenden und bietet dir in der Rubrik "Prävention" wertvolle Hinweise dazu, womit du die aufbauenden Wirkungen dieses Kurses noch unterstützen kannst.

**2.) (Nonverbale) Sinneswahrnehmungen:** Das sind Wahrnehmungen, die nicht aus der Sprache gewonnen werden, sondern aus gegenständlichen optischen Eindrücken und akustischen Erlebnissen. Dazu mischt sich auch oft der Geruchssinn. Eine Wanderung durch einen Wald etwa führt im Hinblick auf die Wahrnehmungssinne zu einem dreidimensionalen Erlebnis. Der charakteristische Waldgeruch fügt sich zum Anblick der Bäume und Sträucher, und an das Ohr gelangt Vogelgezwitscher, das Klopfen eines Spechts, das Rufen eines Kukucks, das Rauschen von Blättern. Das Gehgefühl ist auch anders als das auf städtischen Straßen, auch weit besser für Gelenke und Muskulatur.

Ganz anders sind Wahrnehmungen in einer betriebsamen Stadt, anders auch in ihrer Wirkung auf den Menschen, einer Wirkung, von der man im Wald Entlastung und Erholung finden kann. Auch solche Wahrnehmungen hinterlassen in unserem Gehirn Spuren, Wegvernetzungen durch Synapsenverbindungen.

**3.) Semantische Informationen:** Damit sind Informationen durch die Sprache gemeint, das, was du an Sprache durch hören oder lesen aufnimmst. Hier hat sich durch die Gehirnforschung gezeigt, wie wichtig das Motto „lebenslanges Lernen“ ist. Je mehr neue Informationen aufgenommen und auf langfristigen Gebrauch verarbeitet werden, desto besser ist das für die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Dazu gehört auch die Kreativität. Bestimmte Inhalte von Informationen verbinden sich miteinander zu einer Idee. Ideenreichtum hat immer eine Vorgeschichte, die aus Erfahrungen und Erkenntnissen besteht. Zusammen mit anderen gespeicherten Sinneswahrnehmungen bewirken sie die Entstehung von Kombinationen, die sich als Ideen zeigen. Wenn man die Schule besucht, fragt man sich zuweilen, wozu man denn im Leben das eine oder andere, was da gelehrt wird, im späteren Leben brauche. Doch auch dann, wenn du vieles davon später nicht mehr direkt anwendest, hat es doch mitgeholfen, die Verbindungsbahnen in deinem Gehirn herzustellen und einen Vorratsschatz von gespeicherten Inhalten anzulegen, mit deren Hilfe du gelernt hast, auf bestimmte Weise zu denken, und aus denen Ideen entspringen können. Es war also keine verlorene Zeit und keine vergebliche Mühe, das alles zu lernen.

Es ist offenbar, dass Gehirn und Psyche eng zusammenhängen. Vorgänge im Gehirn wirken sich auf das psychische Erleben und Empfinden aus, und umgekehrt übt die Psyche Einfluss auf Vorgänge im Gehirn aus. Beide brauchen von Zeit zu Zeit Erholung und Sammlung. Um das zu ermöglichen, brauchen wir Ab-



## Fragen und Aufgaben zur Komponente 2:

1.) Wie wird das Gehirn durch die aktive Beschäftigung mit Musik trainiert?

.....  
.....

2.) Womit kannst du den konstruktiven Effekt dieses Musikurses verstärken?

.....  
.....

3.) Wenn möglich, unternimm eine etwa zwei Stunden lange Waldwanderung und achte gut auf deine Umgebung (akustisch und optisch)! Sollte dir eine Waldwanderung nicht möglich sein, verschaffe dir ein anderes, ähnliches Naturerlebnis gleicher Dauer.

4.) Notiere danach (unten) deine Wahrnehmungen bei dieser Naturerfahrung!

5.) Schreibe zwei Begriffe auf, die du mit unangenehmen Erinnerungen verbindest!

.....

6.) Höre dir ein Musikstück an, das bei dir angenehme Erinnerungen weckt.

7.) Nimm zwei oder drei Tage danach den Notizzettel von Aufgabe 6 mit den beiden negativ behafteten Begriffen und höre dir dieses Musikstück noch einmal an, indem du an das Negative denkst, das die beiden Begriffe für dich bedeuten. – Was steht in deinem Empfinden im Vordergrund? Die Musik oder die beiden Begriffe? Notiere deine Antwort

hier .....

Allfällige Notizen zu diesen Fragen und Aufgaben:

(Zurück [zur Webseite Musik konstruktiv](#))

Wer sich von seinen Vorurteilen gegenüber seiner Musikalität befreit, gewinnt dadurch eine hervorragende Startbedingung für *Musik* konstruktiv®