

Prof. Stefan Kölsch / Mag. Gabriella Squarra

# Musik tut gut



Ihr persönliches Journal zum wohltuenden Umgang mit Musik

# Impressum

Autor: Mag. Gabriella Squarra

Der Text ist eine autorisierte Kurzfassung der Tipps  
aus dem Buch "Good Vibrations" von Stefan Kölsch  
Zeichnungen und Layout: Martin Köppl

Herausgeber:

Bayer. Staatsbad Bad Reichenhall/Bayer. Gmain GmbH  
Wittelsbacherstraße 15  
83435 Bad Reichenhall

# Dankeschön

Mein Dank gilt Prof. Stefan Kölsch für sein Vertrauen und seine wohlwollende Unterstützung bei der Erstellung dieser Kurzfassung seines Buches „Good Vibrations“.

Die Idee zu diesem Buchextrakt entstand bei gemeinsamen Besuchen unserer Bad Reichenhaller Kurkonzerte.



---

## BENUTZEN SIE DIESES JOURNAL RUHIG ALS NOTIZBUCH...

Wir haben Ihnen sozusagen den „Seitenstreifen“ für Ihre Skizzen, Ideen, Anmerkungen und Gedanken freigehalten. Genießen Sie Ihre Fantasie und lassen Sie ihr einfach freien Lauf.

# Musik tut gut

Der folgende Text basiert auf dem Buch „Good Vibrations: Die heilende Kraft der Musik“ von Prof. Stefan Kölsch (Ullsteinverlag) und wurde mit Genehmigung des Autors für die Gäste unserer Kurmusik in Bad Reichenhall erstellt und freigegeben.

In seinem Buch „Good Vibrations“ zeigt Ihnen Professor Stefan Kölsch wie Körper, Geist und Seele auf Musik reagieren, wie Sie mit Musik gesund bleiben und wie Sie Ihre eigenen Selbstheilungskräfte mit Musik stärken können. Aus seinen Erkenntnissen für biologische und medizinische Psychologie und Hirnforschung sowie als Soziologe und Musiker werden in dieser Broschüre Anregungen und Tipps gegeben, die jeder für sich umsetzen kann.

Kurmusik in Bad Reichenhall mit den Bad Reichenhaller Philharmonikern und ihren Ensembles bietet Ihnen fast täglich die Möglichkeit, Ihre persönliche musikalische Hausapotheke zusammenzustellen. Beim Wunschkonzert können Sie gezielt Musik auswählen, die Sie ermutigt, Ihnen Kraft schenkt, Sie fröhlich werden lässt oder Ihnen Spaß und Genuss bereitet. Bei den verschiedenen Konzertformaten und unseren Ensembles erleben Sie eine große, bunte Palette von „Good Vibrations“, die Ihre Gesundheit stärkt.

Prof. Kölsch ist von dem Repertoire und der Emotionalität der Bad Reichenhaller Philharmoniker beeindruckt.

In unseren Kurkonzerten können Sie die Wirkung der Musik für Ihr eigenes Wohlbefinden intensivieren. Die heilsame Wirkung von Musik kann eine sinnvolle Ergänzung zur Schulmedizin sein.

# Wohltuende Wirkung von Musik

Musik ist essentieller Teil unserer menschlichen Entwicklung; sie ist uns von Anbeginn vertraut und tief in uns Menschen verankert. Gemeinsam Töne zu singen, in einer Gruppe einen Takt zu halten, sind wesentliche Schritte der menschlichen Entwicklung und haben zugleich positive Aspekte auf die Gemeinschaft und unsere Gesundheit. *„Die universellen Eigenschaften des musikalischen Rhythmus sind in den kognitiven und biologischen Eigenschaften des menschlichen Gehirns und des menschlichen Körpers veranlagt.“ S. 34 „Good Vibrations“*

Musik stärkt den Zusammenhalt mit anderen und fördert unsere Fähigkeiten zu teilen, zu helfen und gemeinsam etwas zu entwickeln. Aus dem einzelnen „Ich“ wird ein „Wir“. Musik kann helfen, negative Emotionen zu bewältigen und positive Emotionen zu stärken – unsere Gesundheit, unsere Fähigkeiten zur Regeneration und Heilung werden unterstützt. Gemeinsames Musizieren oder Singen mindert Konflikte und stärkt den Zusammenhalt.

# Gehirntraining stärkt unsere Gesundheit

Gefühle und Gedanken formen unser Gehirn. Neue Erlebnisse, neue Fertigkeiten, unsere Emotionen und unser Denken bewirken Veränderungen in unserem Gehirn. Sowohl beim Hören von Musik, als auch beim selber Musizieren ist unser Gehirn aktiv mit dabei.

Wenn wir uns auf Neues einlassen, entstehen neue Verbindungen, neue Bahnen und neue Strukturen in unserem Gehirn. Wenn wir beginnen, mit unseren Gedanken, Gefühlen und Erlebnissen neue Wege zu beschreiten, müssen wir dies auch regelmäßig tun, um die neue Gehirnaktivität frisch zu halten. Auch in fortgeschrittenem Alter wird unser Gehirn aktiv. *„Wenn wir also eine neue Fertigkeit lernen, etwas in unserem Leben ändern oder in neuen Bahnen denken, sind bereits wenige Tage ausreichend, um anatomische Änderungen im Gehirn zu messen.“* S. 58 *„Good Vibrations“* Es entstehen neue Verbindungen zwischen den Nervenzellen.

Positive Stimmungen sind der beste Jungbrunnen für unsere Gesundheit - negative Stimmungen machen uns krank. Chronischer Stress und negative Gefühle schwächen unser Immunsystem und behindern unsere Selbstheilungskräfte in unserem Organismus. Aktiv für die eigenen Stimmungen, Gefühle und Gedanken Verantwortung zu übernehmen bedeutet, aktiv seine eigene Gesundheit zu stärken. Musik bietet uns dazu viele Möglichkeiten.

## Länger Leben mit Musik

Musik wirkt auf alle Menschen, auch Nichtmusiker oder Unmusikalische. Durch das Erlebnis von Gemeinsamkeit werden viele wesentliche soziale Funktionen in uns gestärkt. Die Begegnung mit anderen Menschen, gemeinsames Hören oder Singen oder Musizieren lässt viele positive Gefühle in uns entstehen. Gemeinsam die gleichen Emotionen zu empfinden verstärkt die eigenen Emotionen um ein Vielfaches. *„Wir sind von Natur aus musikalische Wesen. Deshalb kann jeder Mensch von den heilsamen Effekten der Musik profitieren.“* S. 42 *„Good Vibrations“* Musik ist ein Mittel der Kommunikation, sie regt unsere Koordinations- und Kooperationsfähigkeiten an.



## TIPP

---

### GEMEINSAM MUSIK ERLEBEN

Erleben Sie gemeinsam mit anderen Menschen Musik. Hören Sie Konzerte, gehen Sie tanzen, singen Sie in einem Chor, lernen Sie ein Instrument, spielen Sie mit anderen Musik. Das gemeinsame musikalische Tun stärkt Ihre Gesundheit. Auszeiten, Urlaub oder Kur sind die beste Möglichkeit, sich auf Neues einzulassen, Neues auszuprobieren und zu beginnen. Körperliche Bewegung, aktive Entspannung, stärkende Gedanken, innere Gelassenheit und neue Begegnungen mit sich und anderen kann jeder Mensch für sich jeden Tag neu leben. Unsere Kurmusik bietet Ihnen eine Fülle von neuen gesunden Impulsen und Spielraum für neue Erfahrungen. Vielleicht blättern Sie unsere Repertoireliste durch und finden Ihre Stücke, die für Sie optimal sind. Wir laden Sie ein, Ihre eigenen Erfahrungen zu sammeln. Vielleicht mögen Sie die Konzerte als Chance nutzen, aktiv Ihre eigene Gesundheit zu stärken.

Wählen Sie aus den nachfolgenden Anregungen und Tipps Ihre persönlichen Favoriten aus und bereichern Sie Ihren Alltag verstärkt mit der Heilkraft der Musik. Möglicherweise entdecken Sie, beim Lesen oder Tun, dass Sie unbewusst Musik bereits für die Stärkung Ihres Wohlbefindens nutzen.



# Wirkung von Gedanken und Gefühlen

Jeder Gedanke und jedes Gefühl wirkt in unserem Organismus. Unser Gehirn neigt dazu, an negativen oder belastenden und ungelösten Themen festzuhalten und sich verstärkt nur damit zu befassen. Es kann eine Sogwirkung und ein Teufelskreis an negativen Gefühlen entstehen, die Ärger, Kummer, Sorgen, Trauer, Wut usw. immer mehr verstärken. Wir sind jedoch nicht hilflos diesem Kreislauf ausgeliefert, vielmehr haben wir es in der Hand, den Kreislauf von negativen Gedanken und Emotionen zu stoppen. Wie wir mit unseren Lebensumständen umgehen, entscheiden wir selber.

Es ist völlig natürlich, dass negative Erlebnisse zu negativen Bewertungen und Gedanken und Gefühlen führen. Zugleich entsteht in unserem Gehirn oft ein enger dunkler Tunnel. Es liegt an uns, die negativen Wirkungen zu stoppen. Sobald Sie für sich erkennen, dass in Ihnen ein negativer Gedankenkreis rotiert, können Sie aktiv werden: Sie können bewusst innehalten, durchatmen, entspannen und den negativen Gedanken aus einer inneren Distanz zuschauen, wie sie rotieren. *„Für Gesundheit und Wohlbefinden ist es wichtig, die positiven Seiten des Lebens zu sehen und negative Gedanken in positive umzuwandeln.“* S. 65 „Good Vibrations“

Es gibt viele Methoden, die Ihnen dabei helfen können. Musik ist eine schnelle und einfache Möglichkeit. Sie hilft Ihnen aus dem negativen Kreislauf auszusteigen und positive Gedanken und Gefühle in Ihnen zu aktivieren. Positiv empfundene Musik stärkt in uns den Optimismus, die Hoffnung und die Kreativität, unsere Stimmung wird aufgehellt und unser Gehirn kann neue Lösungen entdecken.

„Musik kann Good Vibrations in uns hervorrufen und uns animieren, negative Stimmungen in positive umzuwandeln.“ S. 67 „Good Vibrations“  
Unser Körper ist ein großer Resonanzraum, den wir nutzen können, wenn wir uns auf den Klang von Musik fokussieren. Klänge wirken nicht nur im Innenohr, sondern bewirken auch emotionale Reaktionen in unserem Körper und in unserem Gehirn.



TIPP

---

## NEGATIVE EMOTIONEN INS POSITIVE WANDELN

Um krankmachendes Kreisen unserer Gedanken rund um ungelöste Probleme, Sorgen und Ängste zu stoppen, kann Musik uns ganz rasch helfen. Wählen Sie Musik, die Sie in die gewünschte positive wohltuende Stimmung bringt. Wenn Sie fröhlich sein möchten, wählen Sie fröhliche Musik aus; wenn Sie entspannen möchten, entspannende; wenn Sie motiviert werden möchten, motivierende usw. Auftauchende negative, belastende Gedanken und Gefühle lassen Sie wie kleine weiße Wolken am Himmel weiterziehen oder wie einen Schwarm Zugvögel weiterwandern. Lassen Sie sich auf die angenehmen Gefühle der Musik ein, atmen Sie zwischendurch immer wieder mal tief und befreit durch und genießen Sie die wohltuenden Gefühle.



TIPP

---

### BESCHWINGT UND MUTIG DEN TAG BEGINNEN

Wenn Sie aufwachen, können Sie für sich entscheiden, mit welcher Stimmung Sie ihren Tag beginnen. Wählen Sie Musik aus, die Ihnen gut tut, Ihnen Mut macht und die Sie in Schwung bringt. Sie stärken die positive Wirkung der Musik, wenn Sie sich dazu bewegen, dazu tanzen, dazu summen oder gar mitsingen und sich ganz darauf einlassen.



TIPP

---

### MUSIKLISTEN

Ihre individuelle Wahl der Musikstücke, die für Sie persönlich wirkt, ist entscheidend. Erstellen Sie für sich eine Liste, welche Musik Sie rasch in gute Laune versetzt, Ihnen hilft zu entspannen oder Ihnen Mut macht oder...



TIPP

---

### VIBRATIONEN SPÜREN

Wenn Sie in unserem Kurkonzert sitzen, nehmen Sie sich bewusst Zeit, sich auch einmal gezielt auf einen anderen Sinn zu konzentrieren.

Achten Sie im Konzert auf den Klang der Musik und die dadurch hervorgerufenen Vibrationen, die in Ihnen Resonanzen bewirken. Vielleicht schließen Sie Ihre Augen und hören intensiv zu, und öffnen sich für Ihre Körperempfindungen. Spüren Sie die angenehmen Vibrationen und deren Resonanzen, wie sie zum gesamten Klangerlebnis beitragen.



TIPP

---

### EMOTIONALE RESONANZ VON MUSIK NUTZEN

Jede Musik bringt in Ihnen etwas anderes ins Schwingen. Achten Sie beim Hinspüren und Hinhören darauf, wie es sich anfühlt, welche Wirkung Musik auf Sie hat, die Sie als angenehm empfinden, die Sie innerlich lächeln lässt... Nutzen Sie die Wirkung von Musik durch gezielte Auswahl von Stücken, die Sie ganz einfach fröhlich, zufrieden, aktiv, entspannt, klar, motiviert, mitfühlender, glücklich... werden lässt.

# Musik und Emotionen

Mitgefühl für andere ist ein essentieller Teil unserer Fähigkeiten, unsere Gesundheit zu stärken. Ebenso wie körperliche Übungen oder Hygiene gehören emotionale und geistige Hygiene und Training zur individuellen Aktivierung unseres Wohlbefindens und unserer Immunkraft. Mitgefühl tut uns selber und anderen gut. Wenn wir uns für andere einsetzen und engagieren, kommen wir selber besser mit unserem Leben klar und unterstützen die eigenen Kräfte, die uns gesund halten. Mitgefühl und Liebesfähigkeit sind unentbehrlich für ein erfülltes Leben. Musik kann uns dazu animieren, uns mitfühlender zu verhalten - Kinder sind z. B. nach gemeinsamem musizieren hilfsbereiter.

*„Mit Musik fühlen sich oft viele Menschen in die gleiche Stimmung ein - gleichzeitig und gemeinsam - mit Musik können wir ideal gemeinsam emotional mitschwingen.“ S. 97 „Good Vibrations“*

Musik bringt auch unsere Gedanken zum Mitschwingen. Fröhliche Musik regt an, positiver zu denken; traurige Musik kann negative Gedanken intensivieren.

Das Mitschwingen von Gedanken, die emotionale Ansteckung, die körperlichen Resonanzen - alles zusammen erzeugt auch Atmosphären. Sie können unsere inneren Kräfte für Regeneration und Heilung anregen. Bei Konzerten - wenn die Musik gelingt, die Musiker hingebungsvoll spielen, das gesamte Publikum gebannt mit dabei ist - können wir gemeinsame Atmosphären erleben und diese "magischen Momente" intensiv spüren.



TIPP

---

### IHRE MUSIKALISCHE SCHATZKISTE

Je mehr Sie für sich Ihre persönlich wohltuenden Musikstücke entdecken, umso mehr Stücke können Sie in Ihrer musikalischen Schatztruhe verwahren. Achten Sie auf die Wirkung der Stücke und notieren Sie sich die Namen und Informationen dazu. Wenn Sie wissen, welche Musik bei Ihnen gute Gefühle, schöne Erinnerungen, Gelassenheit oder Heiterkeit oder auch einfach Ruhe und Geborgenheit hervorruft, haben Sie bereits Ihre musikalische Hausapotheke erstellt.

Legen Sie sich eine Sammlung von Musikstücken zu, mit denen Sie wohltuende, einzigartige, glückliche, schöne Erlebnisse und Erinnerungen verbinden. Legen Sie sich einen musikalischen wohltuenden Erinnerungsschatz zu, den Sie gezielt bei Bedarf für sich nutzen, vor allem in Zeiten, wenn Sie Ihre inneren Kräfte stärken wollen.

# Strukturierung und Vorahnung

Unser Gehirn sortiert und ordnet permanent. Dabei werden fortwährend Vorhersagen getroffen. Dieses Vorwegnehmen und scheinbares Vorausahnen was gleich kommt, ist eine grundlegende Funktion unseres Gehirns. Unsere Wahrnehmung und Motorik ist daran beteiligt, z. B.: beobachten wir eine Handlung und wissen, wie es weitergehen wird. Diese Voraussagen sind auch mit Emotionen verbunden. Deshalb lesen oder sehen wir gerne Liebesgeschichten oder Krimis. Es ist auch aufregend und bringt uns in Spannung bzw. Entspannung.

Bei Musik mit Takt und Ton können wir Vorhersagen treffen, wann und wie der nächste Ton kommen wird und welche Tonhöhe wir erwarten. Sobald nun der nächste Ton kommt, wissen wir, ob die Vorhersage unseres Gehirns eintrifft oder nicht.

*„Musik bietet uns immerfort Informationen über das System, die ihrer Konstruktion zugrunde liegt, und bietet uns fortwährend an zu erkennen, ob unsere Vorhersagen korrekt sind.“ S. 109 „Good Vibrations“*

Unser Gehirn liebt diese Beschäftigung und wir erfahren Spannung und Entspannung beim Zuhören der Melodien. Unsere Muskeln helfen uns beim Vorhersagen, daher regen die Musik und der Takt uns zum Bewegen, zum Mitwippen, zum Mittanzen an.

*„Damit Musik dann auch wirklich spannend und interessant klingt, braucht es eine gelungene Mischung aus Unsicherheit und Überraschung.“ S. 112 „Good Vibrations“* Auch wenn wir ein Stück gar nicht kennen, versucht unser Gehirn die richtigen Voraussagen zu machen.

Unser Gehirn hat viele Voraussagen für bekannte Abläufe, Strukturen und Melodien gespeichert. Unsere Voraussetzungen basieren auf diesen Erfahrungen und unser Gehirn weiß, wie es in einer Sinfonie gleich weitergehen wird und wir sind zugleich überrascht, wenn der Komponist eine andere Richtung eingeschlagen hat.

So erleben wir beim Zuhören Brüche oder Enttäuschungen unserer Erwartungen und danach auch die Erklärung oder wohltuend entspannende Auflösung. Wenn die Spannung beim Zuhören steigt, steigt auch die Nervenaktivität in unserem Gehirn. Die Auflösung behebt somit die Unsicherheit und Spannung und wird positiv empfunden. Unser Gehirn verfolgt beim Hören von Musik diese musikalischen Spannungsbögen. Starke Spannungen aktivieren den Mandelkern in unserem Gehirn, er ist sozusagen ein Dirigent des Emotionsorchesters in unserem Gehirn. Musik kann zentrale Strukturen der emotionalen Verarbeitung im Gehirn aktivieren. Durch Musik hervorgerufene Gefühle und Empfindungen beruhen auf Hirnaktivitäten, die die Grundlage jeden emotionalen Erlebens sind.



TIPP

---

#### KONZENTRATION AUF STRUKTUR

Nutzen Sie die Musik, um Ihre Fähigkeit sich zu zentrieren und zu entspannen zu stärken. „Konzentrieren Sie sich beim Hören (zum Beispiel ein ganzes Stück lang) auf die musikalische Struktur des Stücks.“  
S. 117 „Good Vibrations“



Achten Sie darauf, was Sie als nächstes erwarten oder ob etwas unerwartet kommt. Folgen Sie dem Spannungsbogen der Musik und erspüren Sie Ihre emotionalen Reaktionen darauf.

Wenn Ihre Gedanken abschweifen, fangen Sie sie ein, indem Sie immer wieder zu den Melodien zurückkommen. Innerliches Mitsingen hilft dabei. Mit dieser gezielten Konzentration können Sie zugleich das Kreieren von negativen Gedanken für eine Weile unterbinden und Ruhe und Entspannung entstehen lassen. Musik wirkt regenerativ.



#### TIPP

---

#### VISUELLE IMAGINATION

Lassen Sie sich von Melodien zu Ihren persönlichen Tagträumereien verführen. Schließen Sie bei uns im Kurkonzert Ihre Augen und stellen Sie sich dabei ein Tanzpaar vor, das sich dazu bewegt. Bei einem Walzer oder einem Tango wird Ihnen das gut gelingen und Sie werden möglicherweise noch viel intensivere Emotionen erleben können. Bei trauriger Musik werden andere Bilder und Emotionen auftauchen. Daher ist entscheidend, welche Musik Sie emotional intensiv an sich heranlassen und durch Ihre inneren Bilder verstärken.



TIPP

---

### STIMMUNGEN BEEINFLUSSEN

Unsere Gedanken und Gefühle, unsere Erinnerungen und Erfahrungen haben starke Wirkungen auf unsere persönlichen Stimmungen. Nutzen Sie gezielt Musik, um in gewünschte Gefühlszustände zu kommen, damit unterstützen Sie Ihre eigene Kreativität beim Lösung finden.

Wenn Sie sich aufmuntern und ermutigen möchten, wählen Sie heldenmütig klingende Musik aus. Stellen Sie sich dabei vor, wie Sie aufrecht und mit erhobenem Hauptes und stolzer Brust voranschreiten.

Wählen Sie energetische Musik – bei Motivationsmangel oder lustloser Stimmung - und stellen Sie sich selber voller positivem Tatendrang vor. Bei trauriger oder deprimierter Stimmung mit fröhlicher Musik fröhlich vor....oder tröstender Musik vor...



## TIPP

---

### ENTSPANNEN UND KRAFT TANKEN

Zum Entspannen wählen Sie ruhige, entspannende Musik und stellen Sie sich einen Ort vor, an dem Sie sich wohlfühlen und wo es angenehm warm ist, und Sie sich ganz gelassen ausruhen können. Lassen Sie Ihre Gedanken und Sorgen wie kleine weiße Wolken am blauen Sommerhimmel davon ziehen.

Wenn Sie sich schwach und krank fühlen, hören Sie ermutigende, aufbauende Musik, schließen Sie Ihre Augen und erinnern Sie sich an eine Zeit in der Sie fit, gesund, lebendig und voller Kraft waren und stellen sich vor, dass Ihr gesamter Organismus Kraft tankt und regeneriert und gesund wird.

# Aha-Vergnügen

*„Je mehr wir mit einem Musikstil vertraut sind, desto mehr Vergnügen bereitet er uns.“ S. 125 „Good Vibrations“*

Unser Gehirn ist ständig auf der Suche nach Zusammenhängen, Sinn und Verstehen. Je öfter für uns etwas Sinn ergibt, wir die Dinge verstehen, umso wohler fühlen wir uns. Wenn beim Hören von Musik, das Ganze für uns verständlich wird oder unsere Vorhersagen eintreffen oder Zusammenhänge und Abfolgen unsere Erwartungen erfüllen, umso lustvoller wird unser Musikerlebnis.

Dinge zu verstehen und Neues zu lernen ist in jedem Alter ein natürliches Bedürfnis. Musik bietet uns hierzu jede Menge Möglichkeiten. Aha-Erlebnisse sind eine Wohltat für unser Gehirn, es werden verjüngende Hormone ausgeschüttet.

*"Unsere Gehirne sind ständige 'Sinn-Sucher' und es bereitet uns Vergnügen, wenn wir Sinn erkennen und Dinge verstehen." S. 125 „Good Vibrations“*



## TIPP

---

### MUSIK VERSTEHEN

Bei unseren Kurkonzerten mit den Bad Reichenhaller Philharmonikern erläutern und moderieren die Dirigenten zwischen den Stücken, sie informieren auch über den Komponisten oder seine Intentionen: Programmmusik lädt gezielt zum Verstehen und Mitdenken ein. Erläuterungen zu Stücken oder auch das Lesen von Biographien der Komponisten oder Werkerläuterungen stärken die Freude am Mitdenken und intensivieren die Aha-Erlebnisse.

# Gemeinschaftserlebnisse wirken positiv

Musik fördert unsere Fähigkeit, Gemeinschaft zu erleben und kann das Gefühl der Zugehörigkeit stärken. Unsere Bedürfnisse, an Gemeinschaft teilzuhaben, ist beim Musik hören oder gemeinsamen Musizieren in einem Wir-Gefühl erlebbar.

In einem Konzert haben wir Kontakt zu Menschen, wippen gemeinsam im Takt der Musik, spüren die Emotionen und sind Teil der Zuhörer. Wir treten aus der Einsamkeit heraus und lassen uns ein auf Mitmenschen, auf die Musiker und vor allem auf die Musik. Sie bewegt und lässt uns mitraten, was als nächstes kommt, was der Komponist wohl als nächstes parat hat. Wir genießen Vertrautes und freuen uns über Neues.

*„Wenn wir gemeinsam Musik hören oder in einer Gruppe Musik machen, empfinden wir oft die gleichen Emotionen und Stimmungen, etwa die gleiche Spannung und Entspannung oder gemeinsame Freude und Rührung beim gemeinschaftlichen Singen.“ S. 131 „Good Vibrations“*

Wir fühlen uns gemeinsam in die Musik ein, wir können gemeinsam die Emotionen intensiver wahrnehmen. Wir erleben Musik als ein Mittel der Kommunikation und Begegnung. Und mit kleinen Bewegungen verstärken wir unsere Koordinationsfähigkeit und unsere positiven Emotionen. Das Gefühl der Zusammengehörigkeit und Zugehörigkeit ist ein wichtiger Faktor für unser gesamtes Wohlbefinden. Diese „Good Vibrations“ lassen möglicherweise unsere Alltagsorgen klein werden und können heilsam wirken, wenn wir uns selbst und anderen respektvoll und menschlich begegnen.



## TIPP

---

### MUSIK GEMEINSAM HÖREN UND ERLEBEN

Wir Menschen sind soziale Wesen und Begegnungen mit anderen, Erlebnisse in der Gemeinschaft sind wesentliche Faktoren für die eigene Gesundheit. Gemeinsame Musikerlebnisse und gemeinsames Musizieren mit anderen Menschen ist wichtig und hilfreich – es stärkt das eigene Wohlbefinden.

Falls Sie Anfänger beim Hören von Musik sind, bieten die Kurkonzerte die Möglichkeit, einzelne Stücke bewusst zu hören und sich auf die Emotionen und Erfahrungen einzulassen. Sie werden mit vielen Musik-Liebhabern gemeinsam Musik hören, denn unsere Kurmusik hat viele Stammgäste und Musik-Genießer.

# Musik und Hormone

Unsere Organe werden ständig und automatisch von unserem Gehirn gesteuert. Das vegetative Nervensystem und das hormonelle System beeinflussen die Aktivität unserer Organe und Drüsen und arbeiten eng mit unserem Immunsystem zusammen. Jede Emotion wirkt auf unsere vegetativen und hormonellen Systeme und damit auch auf unsere Immunkraft. Positive Emotionen können unsere Fähigkeiten zur Regeneration und unsere inneren Heilkräfte unterstützen, während andauernder Stress unsere Immunkraft schwächen kann. Wenn wir uns freuen, wenn wir lachen, wenn wir positive Emotionen erleben, fördert das unsere Gesundheit.

*„Musik kann positive Emotionen hervorrufen, unsere Stimmungen positiv beeinflussen, uns helfen zu entspannen und mit Stress umzugehen - und so unsere Heilkräfte unterstützen.“ S. 137 „Good Vibrations“*

Dabei wachsen unsere Fähigkeiten zur Regeneration und unsere Fertigkeiten, selber für uns zu sorgen und aktiv und positiv unser Leben zu gestalten. Die Aktivität von Körperorganen wird über vegetative Effekte der Musik beeinflusst. Herz- und Atemfrequenz können bei anregender Musik zunehmen und bei beruhigender Musik abnehmen. Der Blutdruck kann bei beruhigender Musik sinken. Nach dem Hören von wenigen Minuten entspannender Musik wird die Produktion von Stresshormonen im Gehirn reduziert.

*„Wenn also das Erleben von Musik, ob aktiv oder passiv, positive Stimmung hervorruft und vielleicht sogar dabei hilft negativen Stress abzubauen, hat dies eine positive Wirkung auf das Immunsystem.“*

*S. 144 „Good Vibrations“* Unser Organismus ist generell darauf ausgerichtet sich selber immer wieder zu regenerieren und zu heilen. Wenn wir gezielt Musik auswählen, die positive Emotionen in uns hervorruft,



uns ermutigt, Hoffnung und Freude auslöst, wirken diese Emotionen regenerierend und stärken unsere Gesundheit. Wiederholtes Hören der gleichen wohltuenden Musik verstärkt den positiven Effekt.

Mit Musik, die uns gut tut, können wir Gehirn und Körper bei der Aktivierung der Selbstheilungskräfte unterstützen. Negative Gedanken und die damit verbundenen negativen Gefühle belasten unseren Organismus und beeinträchtigen unsere Fähigkeiten zur Regeneration und Selbstheilung. Mit Musik können wir unsere bewussten und unbewussten Gedanken und Stimmungen positiv beeinflussen, können entspannen, Stress abbauen, innere Ruhe und Zufriedenheit und Gelassenheit finden.

Mit Musik können wir unsere Gesundheit stärken und jung bleiben. Musik hören, Musik machen, mitsingen, mitbewegen, tanzen hat positive Effekte auf unser Wohlbefinden. Musik schärft unsere Sinne, fokussiert unsere Aufmerksamkeit und kann positive Emotionen hervorrufen. Musizieren aktiviert unser Langzeitgedächtnis, trainiert unser Gedächtnis, aktiviert unsere Motorik und verjüngt unser Gehirn.



TIPP

---

## TÄGLICHE DOSIS WOHLTUENDER MUSIK

Nutzen Sie täglich die gesundheitsstärkende Wirkung der Musik und wählen Sie aus, was Ihnen gut tut. Nutzen Sie die Vielfalt unserer Kurkonzerte. In unserem Kurmusikprogramm finden Sie den Spielplan und können wohl überlegt die Musik auswählen, die Ihnen gut bekommt und diese ganz bewusst hören. Erleben Sie täglich bewusst schöne, wohltuende Momente mit der Musik, die Ihnen gut tut.

## Resilienz stärken

Resilienz bezeichnet die Fähigkeiten, mit denen wir schwierige Lebenssituationen überstehen und an den Herausforderungen des Lebens sogar wachsen können. Verschiedene Strategien helfen Resilienz aufzubauen, zu stärken und zu pflegen. Musik kann dabei helfen, die mentalen Widerstandskräfte zu optimieren.

Persönliches Wachsen fördert Ihre Resilienz. Und Resilienz hilft mit den Auf's und Ab's des Lebens besser klar zu kommen, Krisen zu überwinden, Veränderungen positiv zu gestalten, immer wieder neu zu beginnen und letztlich persönlich weiter zu wachsen.

Bewusstes Wahrnehmen der eigenen Gedanken und Empfindungen, respektvoller Umgang mit sich und anderen, Mitgefühl und gegenseitiges Helfen, Geduld und Gelassenheit sowie individuelle Werte und klare Ziele helfen die persönlichen inneren Widerstandskräfte zu aktivieren. Musik hilft beim Üben, Lernen und Wachsen.

# Kein Raum für negative Gefühle

Intensivierung von positiven Emotionen und Regulieren von negativen Emotionen ist hilfreich. Geben Sie Freude, Lachen, Entspannung, Glücksgefühlen, Zufriedenheit, Humor so viel Raum wie möglich - je weniger Raum für negative Gedanken und Emotionen bleibt, umso besser. Musik kann helfen, positive Emotionen hervorzubringen, die Stimmung aufzuhellen und aus negativen Gedankenschleifen auszuweichen. Positive Emotionen wirken regenerativ und fördern somit die mentale Widerstandskraft und unsere Gesundheit.



## TIPP

---

### SCHÖNES TUN UND AKTIV ERLEBEN

Regelmäßig etwas tun, was einem richtig gut tut, etwas, was man als schön empfindet, woran man Spaß hat, sich angenehm wohlfühlt. Bewusstes Hören von schön empfundener Musik ist ein stärkendes Vergnügen.

# Mitgefühl zulassen und aktivieren

Wenn wir anderen etwas Gutes tun, stärkt das unsere eigenen inneren Kräfte und unsere Gesundheit. Menschliche Begegnungen, aktive Nächstenliebe und bewusstes Helfen fördern die eigene Resilienz. Wichtig dabei ist, mit sich und den anderen respektvoll umzugehen, die eigenen Grenzen zu spüren und gesund mit sich selber umzugehen. Grenzenloses Aufopfern und Mitleiden schaden der eigenen Gesundheit.



TIPP

---

## EMOTIONALE TANKSTELLEN

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für sich selber, für Ihre eigenen Gefühle. Geben ist nur möglich, wenn Sie mit Ihren eigenen Kräften achtsam umgehen. Gemeinsames Singen in einem Chor, musizieren in einer Gruppe oder auch mitsummen in einem Konzert helfen, bei sich selber anzukommen und sich auf die eigenen positiven Emotionen zu konzentrieren.

# Gesunde Lebensgewohnheiten

Gesunder Umgang mit sich selber, tägliche Bewegung und Entspannung, ausreichender Schlaf, sportliche Aktivitäten, gesunde Ernährung, soziale Beziehungen, bewusst gestaltete Ich-Zeiten und das Vermeiden von Süchten sind wichtige Faktoren für die Stärkung der eigenen Resilienz. Klare persönliche Ziele und Werte sind eine enorme Unterstützung. Sie helfen, den eigenen Weg und die eigenen Handlungen zu gestalten.



## TIPP

---

### WERTE UND ZIELE

Ziele und unsere eigenen Prioritäten und Werte entscheiden über unsere Gedanken, unsere Gefühle, steuern unsere Wahrnehmungen und beeinflussen unsere Erfahrungen. Was ist Ihnen wichtig? Nehmen Sie sich Zeit, Ihre eigenen Werte und Ziele zu notieren. Wählen Sie hierfür Musik aus, die im Hintergrund läuft und Sie positiv stärkt und ermutigt. Verbringen Sie Zeit mit Aktivitäten und Menschen, die Ihnen wirklich wichtig sind. Lernen Sie nein zu sagen und nach Ihren Werten Ihre eigenen Aktivitäten und auch Beziehungen zu sortieren.

# Aktive Lebensgestaltung

Konsequentes, entschiedenes und selbstbestimmtes Gestalten Ihres Lebens ist ein wesentlicher Resilienzfaktor. Lösbare Probleme offensiv angehen und mit den Erfahrungen wachsen. Ein Verharren in der Opferrolle verstärkt negative Emotionen und hemmt unsere Selbstheilungskräfte. Veränderungen sind Teil unseres Lebens, dabei ist wichtig, aktiv das eigene Leben zu gestalten, Schritt für Schritt nach vorne zu schauen und immer wieder neu zu beginnen. Musik kann uns dabei helfen.

*"Es ist wichtig, bei lösbaren Problemen selbständig Schritte zu deren Bewältigung zu ergreifen, anstatt Probleme und Belastungen einfach zu ertragen und sich zu wünschen, dass sie von allein weggehen oder andere sie für einen beseitigen." S. 164 Good Vibrations*



## TIPP

---

### PROBLEME AKTIV LÖSEN

Wählen Sie Musik aus, die Ihnen hilft, ruhig und klar zu denken und Sie ermutigt. Formulieren Sie schriftlich das Problem. Im zweiten Schritt schreiben Sie so viele Lösungen nieder, wie Ihnen beim Musik hören einfallen. Schreiben Sie alles nieder - unzensiert! Lassen Sie Ihrem kreativen Denken einfach Raum. Probieren Sie die erste Lösung aus..... sammeln Sie Erfahrung... probieren Sie die zweite Lösung aus ....

Manchmal hilft es, den Berg von Problemen in viele kleine Hügel und Hügelchen aufzuteilen und so Schritt für Schritt den Berg anzugehen.

Wesentlich dabei ist, dass Sie Ihr eigenes Denken, Ihre Gedanken, Ihre Stimmungen, Ihre Handlungen verändern - statt andere Personen ändern zu wollen. Jede aktive Lösung eines Problems stärkt Ihre Resilienz. Gehen Sie Schritt für Schritt vor, verschwenden Sie jedoch keine Zeit für unlösbare Probleme. Lernen Sie gelassen und klug zu sortieren.

# Die Säulen unseres Lebens

Jedes Leben hat verschiedene Aspekte, die uns ausmachen und denen wir Raum geben - Familie, Freunde, Beruf, Hobbies und vieles mehr. Manchmal investieren wir extrem viel Zeit und Aufmerksamkeit in einen einzelnen Bereich, der unendlich wichtig erscheint. Damit vernachlässigen wir jedoch andere wichtige Säulen unseres Lebens. Eine gute Balance ist wichtig für unsere Resilienz. Wenn wir nur auf einer Säule stehen, uns nur ein Lebensbereich wichtig erscheint und wir nur einen Lebensbereich voller Aufmerksamkeit gestalten, dann ist die Gefahr sehr groß, dass wir bei Krisen in diesem Lebensbereich sehr schnell instabil werden.

*"Persönliches Wachsen und Gedeihen fördert also Resilienz. Und Resilienz hilft später, selbst an Krisen innerlich zu wachsen – so schmerzhaft sie auch oft sind." S. 167 Good Vibrations*

Musik hilft bei jedem Lebensschritt.





## TIPP

---

### LEBENSBALANCE FINDEN

Machen Sie sich bewusst, welche Rollen Sie in Ihrem Leben haben und wie diese gewichtet sind. Finden Sie mit Hilfe von Musik Ihre persönliche wohltuende Lebensbalance. Wählen Sie strukturierende Musik, die Ihnen Ruhe, Klarheit und Gelassenheit schenkt.

Nehmen Sie ein Blatt Papier und schreiben Sie auf, welche Lebensbereiche am meisten Aufmerksamkeit und Zeit von Ihnen bekommen, welche weniger und welche am wenigsten und welche vielleicht fehlen.

Dann zeichnen Sie aus Ihren Lebensbereichen einen Säulentempel - jede Säule so dick, wie wichtig sie für Sie ist. Nehmen Sie danach einen Farbstift und zeichnen ein, welche Säulen mehr Aufmerksamkeit von Ihnen brauchen, damit Ihr Lebenstempel in eine gesunde Balance kommt.

# Selbstvertrauen

Sich selber vertrauen, die eigenen Stärken anerkennen und darauf bauen und das Gefühl von Natur aus richtig zu sein – im Sinne von „ich bin o.k.“, ist ein wesentlicher Teil unserer inneren Widerstandskräfte. Bewusste Entscheidungen und gezielte Selbstreflexion helfen dabei, die eigenen Stärken wahrzunehmen und anzuerkennen.

Die Aussöhnung mit der eigenen Vergangenheit, die Akzeptanz der Gegenwart und auch Rückmeldung von Menschen, die einem wohlgesonnen sind, können helfen, die eigenen Stärken bewusster wahrzunehmen.



## TIPP

---

### EIGENEN STÄRKEN TRAUEN

Wählen Sie fröhliche Musik aus und schreiben Sie auf ein Blatt Papier Ihre Stärken und Ihre Glückserlebnisse auf. Falls die Glücksmomente mit Musik verbunden sind, notieren Sie die Stücke für Ihre persönliche Playlist oder speichern diese auf Ihrem Handy. Auf diese Weise haben Sie Ihre Musik stets zur Verfügung.

Nehmen Sie sich genügend Zeit, Ihre eigenen Stärken bewusst wahr zu nehmen und zu notieren – das erfordert anfangs manchmal Übung und freuen Sie sich über so manch neu entdeckte Stärke.

# Emotionen im Gehirn

Gefühle wirken im Gehirn und unsere Gedanken wirken auf unsere Gefühle. Musik kann uns beruhigen, uns aktivieren, uns Freude und Spaß machen, Schmerzen lindern, uns bewegen oder zu Tränen rühren und uns bei negativen Stimmungen wieder zuversichtlich stimmen. Musik kann auf alle Affektsysteme – die Quellen unserer Emotionen – in unserem Gehirn einwirken.

Prof. Kölsch spricht von der Quartett-Theorie der Emotionen. Verschiedene Regionen im Gehirn sind bei verschiedenen Emotionen aktiv.

Er bezeichnet sie als:

- Vitalisierungssystem im Hirnstamm
- das Spaß-, Schmach- und Schmerzsystem im Zwischenhirn
- das Glücks-System in der Hippocampus Formation
- das Unterbewusste im Orbitofrontalkortex

# Das Vitalisierungssystem

*„Musik kann reflexartig vitalisieren und ermutigen oder auch entspannen und beruhigen.“ S. 173 Good Vibrations.*

Es werden körperliche Reaktionen ausgelöst, z.B.: die Änderung von Herzschlag oder Atmung. Im Vitalisierungssystem werden vitale Funktionen reguliert und zugleich Belebung und Erholung organisiert. Es gleicht einem Wellnesscenter im Gehirn. Das Herzstück des Vitalisierungssystems ist das Mut-Zentrum. Dort werden Aufmerksamkeit, Wachsamkeit und Schlaf-Wach-Rhythmus gesteuert und auch Organe und Drüsen über das vegetative Nervensystem kontaktiert. Empfindungen wie fit, frisch, mutig, wach, erschreckt oder auch ruhig, entspannt, müde, ausgelaugt stammen aus dem Mut-Zentrum.

Musik wirkt über unser Ohr, dem Gleichgewichtsorgan auf unser Mut-Zentrum und das vegetative System. Daher kann Musik direkte Wirkung auf Organe und gleichzeitig unseren Geist haben. Fast jeder kennt Musik, die ihn ermutigt oder beruhigt.



TIPP

---

### MUT-ZENTRUM AKTIVIEREN

Entdecken Sie im Rahmen unserer Kurkonzerte Ihre persönlichen Mut-Melodien, Ihre Mut-Musik, Ihre Mut-Songs – also Musikstücke, die Ihnen Mut machen, Sie motivieren, Sie aktivieren.

Nutzen Sie Ihre Mut-Musik, wenn Sie einen Mangel an Motivation verspüren, oder sich nicht aufraffen können, sie kann Ihnen helfen, sich auf den Weg zu machen, sich zu motivieren, aktiv zu werden. Sie kann Ihnen beim Durchhalten helfen, beim Sport oder einfach nur in aktivierende Stimmung versetzen, wenn Sie das möchten.



## TIPP

---

### SPORT MOTIVATION MIT MUSIK

Möglicherweise zögern Sie auch manchmal den „ersten Schritt“ hinaus – mit Musik kann es viel einfacher sein, sich zu bewegen. Wichtig ist, dass Sie mindestens zwanzig Minuten durchhalten, damit ihr Körper positive Wirkung erleben kann.

Wählen Sie Musik aus, die Sie in Bewegung versetzt und beginnen Sie sich zu bewegen. Der Takt kann Ihnen bei Gymnastik oder beim Gehen und Laufen helfen, Sie können gerne auch mitsingen.

Nutzen Sie immer wieder die gleiche Musik, damit manifestiert Ihr Gehirn mit dieser Musik Bewegung und es fällt Ihnen jedes Mal ein wenig leichter, sich zu motivieren.

In unserem Gehirn finden sich auch Bereiche, die für die Regeneration und Entspannung zuständig sind. Musik kann körperliche Erregung deutlich senken. Beruhigung ist für unseren Organismus ebenso wichtig, wie Bewegung. Während wir entspannen, kann unser Organismus regenerieren. Die Fähigkeit zu Regeneration und Entspannung kann durch gezieltes Training sehr gut unterstützt werden.

Die Verbindung von Entspannungsmusik mit verbaler Entspannungsanleitung zeigt besonders gute Wirkung. Wenn wir uns beim Hören von Entspannungsmusik auf die Entspannung konzentrieren, verstärken wir die Wirkung.

*"Das bedeutet keinesfalls, dass Entspannungsmusik immer langsam und deaktivierend sein müsste; viel wichtiger ist, dass sie die 'Good Vibrations' von Seele und Geist anfachen hilft, sodass wir negative Gedanken vergessen, unsere Stimmung sich aufhellt und wir inneren Frieden finden." S. 180 Good Vibrations*





## TIPP

---

### ENTSPANNEN MIT MUSIK

Wählen Sie Musik aus, die Sie zur Ruhe kommen lässt, die Sie beim Entspannen unterstützt. Setzen Sie sich aufrecht hin, Beine hüftbreit am Boden abgestellt. Lassen Sie den Atem gehen und kommen. Atmen Sie leicht fließend und entspannt aus und spüren Sie, wie der Einatem von selber in Ihren Körper strömt. Wenn Sie ausatmen, entspannt sich Ihr Körper. Ihr Einatem strömt in Ihren Körper und dehnt dabei Ihren Brustkorb und Ihren Bauch. Legen Sie Ihre Hände auf Ihren Bauch, in Höhe Ihres Nabels und spüren Sie, wie Ihr Einatem dort hineinströmt. Lenken Sie Ihren Atem in Ihren Bauchraum und schauen zu, wie sich dort Ihr Körper dehnt und weitet und Ihrem Atem Raum gibt. Atmen Sie aus, vielleicht entsteht eine kleine Atempause und lassen Sie dann den Einatem einfach entspannt hineinströmen. Bleiben Sie eine Weile in dieser Entspannungsübung.

Wenn Sie immer wieder mit der gleichen Entspannungsmusik diese Atementspannungsübung machen, können Sie erleben, wie Ihr gesamter Organismus bereits mit dem Entspannen beginnt, sobald Sie die Musik einschalten. Diese Übung kann Ihnen auch im Alltag helfen, sich rascher zu entspannen, wenn Sie sich gestresst fühlen oder nervös oder unter Druck sind. Nehmen Sie sich dann kurz Zeit, einfach mal tief durchzuatmen. Lassen Sie negative Gefühle mit dem Ausatem los und lassen Sie Entspannung mit dem Einatem in Sie einströmen.

# Das Spaß-, Schmach- und Schmerz-System

*„Musik kann Spaß, Vergnügen und Genuss bereiten. Das Hirn-System für Spaß überlappt zu einem erheblichen Teil mit dem für Schmerz - deshalb kann Musik auch bei Schmerzen helfen.“ S. 183 „Good Vibrations“*

Kommt in unserem Körper etwas aus dem Gleichgewicht, gibt es regulierende Reaktionen und unser Organismus versucht wieder in Balance zu kommen. Wenn wir Hunger oder Durst haben, kann es schmerzen und wir bekommen ein großes Verlangen - wir „schmachten“ - wenn uns kalt ist, frieren wir und wenn wir gut für uns sorgen, sozusagen wieder in unserem Gleichgewicht sind, ist das wohltuend und ein Genuss. Im Lauf unseres Lebens lernen wir durch Ausprobieren sehr viel über unser Spaß-, Schmach- und Schmerz-System. Letztlich ist es ein Belohnungssystem, das wir innerlich erlernen und das in uns verankert wird.

*„Interessanter Weise kann auch Musik genau dieses Spaß- bzw. Belohnungssystem im Gehirn aktivieren.“ S. 184 „Good Vibrations“*

Gänsehaut-Erlebnisse, angenehme Schauer oder auch weniger intensive angenehme Gefühle bei Hören und Spielen von Musik werden durch das Spaß-System im Gehirn erzeugt. Sobald wir Musik hören, die wir als angenehm empfinden, wird der Spaß-Motor in unserem Gehirn aktiviert und es werden Glücksbotenstoffe ausgeschüttet. Diese Dopamine lassen unser Gehirn jung und aktiv bleiben, also ist es ratsam möglichst oft etwas zu tun, was uns richtig Spaß macht, Freude bereitet. Mit Ihrer richtigen Musik gelingt es sehr rasch.

Durch Musik kann die gesamte Neurochemie in unserem Emotionsnetzwerk des Gehirns gesteuert werden. Musik kann auch als Hilfe bei Schmerzen eingesetzt werden. Je stärker wir uns auf die Musik konzentrieren, den Takt unauffällig mitklopfen, innerlich mitsingen oder auch unsere Atmung der Musik anpassen, desto intensiver ist die Wirkung.



TIPP

---

## SPASS UND GENUSS MIT MUSIK

Wählen Sie Kurmusik, die Ihnen Spaß macht, die Sie zum Lächeln oder Lachen bringt, die Sie als angenehm empfinden – in unserer Repertoire Liste finden Sie sicher auch etwas für das Wunschkonzert der Bad Reichenhaller Philharmoniker. Genießen Sie den Klang fröhlicher Musik. Wippen Sie im Konzert mit den Füßen mit oder mit den Händen. Gehen Sie tanzen. Sortieren Sie für sich persönlich die Musikstücke beim Kurkonzert und stellen Sie sich eine Liste von angenehmen Musikstücken zusammen, die Ihnen Fröhlichkeit, Freude, Spaß und Genuss vermittelt.



## TIPP

---

### MUSIK ALS SCHMERZSTILLER

Musik kann bei körperlichen Schmerzen helfen, wenn Sie Musik hören, die Sie entspannt, die Ihnen Freude macht, die Sie in einen heiteren oder freudigen Gemütszustand versetzt. Wenn Sie sich einem medizinischen Eingriff unterziehen müssen, können Sie sich vorher Ihre Entspannungs- und Genussmusik zusammenstellen, die Ihrem Organismus hilft, eventuelle Schmerzen zu reduzieren. Wählen Sie aus Ihrer persönlichen Musikliste die Stücke aus, die Sie fröhlich machen.

Selbst wenn die Musik nur ein wenig im Spaß-System aktiviert, hilft es Ihrem Organismus.

# Das Glücks-System - Seele im Gehirn

Mit Musik können ganz besondere menschliche Bindungen entstehen. Bei menschlicher Begegnung und beim Erleben von Zugehörigkeit und Gemeinschaft fühlen wir Emotionen, die uns berühren und bewegen und erfüllen: Sympathie, Freude, Liebe und Glück. In unserem Gehirn gibt es spezielle Bereiche hierfür, die durch Botenstoffe auf unseren gesamten Organismus einwirken. Lieben zu können ist in diesem Bereich beheimatet, ebenso wie die Gefühle von „gerührt sein“ oder „bewegt sein“.

Zugleich gibt es einen Bereich, der neue Nervenzellen entstehen lässt und diese Fähigkeit hat unser Gehirn solange wir leben!

Durch Musik lässt sich unser Glückssystem besonders effektiv aktivieren. *"Musik kann die Seele beleben und dadurch die Bildung von Nervenzellen im Glücks-System stimulieren."* S. 202 *Good Vibrations*

Soziale Bindungen sind die wichtigsten Faktoren für das persönliche Glück und zudem ein wichtiger Faktor für unsere Resilienz und Gesundheit. Wenn wir in einer Oper zu Tränen gerührt werden, liegt es an unserem Glücks-System im Gehirn.



#### TIPP

---

#### MENSCHLICHE BEGEGNUNG MIT MUSIK

Nutzen Sie die Möglichkeit, Musik mit anderen Menschen gemeinsam zu erleben. Nutzen Sie Musik, um negative Stimmungen und Emotionen aufzuhellen und aktivieren Sie möglicherweise dabei Ihr Glücks-System bzw. die Seele im Gehirn. Tauschen Sie sich bei Konzertpausen mit Ihren Nachbarn aus – mit der Verbalisierung Ihrer Erlebnisse und Empfindungen werden die Gefühle intensiver im Gehirn verankert.

Geteiltes Glück, ist doppeltes Glück. Bei den Kurkonzerten können Sie die kurzen Pausen zwischen den Stücken bewusst dafür nutzen. Vielleicht möchten Sie über Ihre Erfahrungen mit den heilenden Kräften der Musik erzählen. Nutzen Sie die Möglichkeiten, anderen Musik-Interessierten zu begegnen.

# Das Unterbewusste

Das Unterbewusste kann keine logischen Schlüsse ziehen, vielmehr erkennt es sehr komplexe Informationen und ob sich Belohnungen bzw. Vorteile oder Bestrafungen bzw. Gefahren anbahnen. Im Lauf unserer Kindheit werden dort auch die Spielregeln unserer Kultur - in der Gemeinschaft, in der wir leben - verinnerlicht. Wenn wir uns nicht an diese gelernten Regeln halten, erzeugt unser Unterbewusstsein schlechtes Gewissen, Unwohlgefühle, Scham, Schuldgefühle, Peinlichkeitsgefühle, Reue usw. sozusagen „Bad Vibrations“. Wenn sich andere nicht an die Regeln unserer Kultur, oder unseres Familiensystems, oder der Gemeinschaft, in der wir aufgewachsen sind, halten, erzeugt unser Unterbewusstes Verachtung, Empörung, Entrüstung, Ablehnung, Angst oder auch Hass und Wut und Rachsucht.

Unser Unterbewusstes reagiert intuitiv auf Gelerntes; es erzeugt spontane, emotional gefärbte Gedanken. Es kann auch Gedanken produzieren, die nicht rational sind und so auch leicht zu Irrtümern führen können. Unsere Intuition kann in Verbindung mit irrationalen Gedanken Impulse für Handlungen setzen. Unser Unterbewusstes alleine ist jedoch nicht in der Lage, ein Problem logisch zu lösen. Daher ist es wichtig, dass wir neben diesem unterbewussten Willen auch unseren bewussten, freien Willen haben – so können wir Impulse aus dem Unterbewussten erkennen und regulieren und unsere Handlungen, auf der Basis der Informationen aus allen Systemen in unserem Gehirn, bewusst setzen.

Im Laufe unseres Lebens erlernen wir familiäre Regeln und kulturelle Muster, die in unserem Unterbewussten gespeichert werden und möglicherweise zu Denkweisen führen, die uns unglücklich und krank machen. Es gilt diese zu erkennen und zu verändern, da diese krankmachenden Gedanken-Muster unseren Organismus schwächen und zu krankmachenden Reaktionen führen.

Im Folgenden werden einige üblicherweise in unserem Kulturkreis erlernte negativ wirkende Gedankenmuster aufgeführt, die Sie für sich selber verändern können. Möglicherweise erkennen Sie auch eigene einschränkende, blockierende, belastende Denkmuster. Sie haben die Wahl und können sich für gesundheitsfördernde Denkmuster entscheiden, die Ihr Wohlbefinden, Ihre Gesundheit und Ihre persönliche Resilienz stärken:

- Die Vorstellung, dass man als Mensch nicht o.k. sei – z.B. weil man meint, mit Defiziten, Mängeln oder Makeln geboren worden zu sein. Wenn wir unsere Gesundheit stärken wollen, ist es wichtig, sich selber als o.k. zu akzeptieren, als Mensch – denn biologisch sind wir bereits richtig, genauso, wie wir sind.
- Die Neigung, nach Dingen zu suchen, die uns angeblich noch zu unserem Glück fehlen. Wir verpassen die Chance glücklich zu sein, wenn wir diesem gelernten Gedanken folgen. Vielmehr gilt es, bewusst wahrzunehmen, was wir in unserem Leben Schönes haben und sich darüber zu freuen.
- Die Vorstellung, dass sich Menschen in ihrem Wert unterscheiden. Wenn wir Menschen bewerten, bewerten wir uns selber ebenfalls und empfinden uns dann oft als unzureichend. Eine logische Alternative ist, das Verhalten eines Menschen zu kritisieren (statt den Menschen selber) und ggf. dieses auch zu tolerieren. Dies hilft uns auch aus der Bewertungsfalle raus zu kommen.



- Die Vorstellung, dass uns unerwünschte Lebensereignisse das Leben schwer machen. Mit der Annahme, dass unser Leben in einer bestimmten Form sein muss, stellen wir uns selber ein Bein und erzeugen negative Emotionen: wenn wir selber oder Andere oder die Welt oder unser Leben nicht so sind, wie wir meinen, dass sie sein müssten. Vielmehr geht es darum, mit den Herausforderungen und Überraschungen unserer Lebensereignisse gut klar zu kommen.

*„Zum Glück kann Musik auf unser Unterbewusstes einwirken und helfen, negative bzw. krank machende Gedanken unseres Unterbewusstes in positive umzuwandeln.“ S. 214 „Good Vibrations“*

Bei negativen Stimmungen und Emotionen wird unser bewusstes Denken leicht in den Bann des Unterbewusstes gezogen, da unsere Aufmerksamkeit sich meist nur auf das fokussiert, was zum ungelösten, negativen passt. In einer negativen oder depressiven Stimmung ist es sehr schwer, sich der eigenen positiven Erlebnisse, Erfahrungen oder auch glücklichen Begebenheiten zu erinnern.

Diese Sogwirkung unseres Unterbewusstes - hin zu negativen Gedankenschleifen - kann mit verschiedenen Techniken gestoppt und aktiv in eine positive, gesundheitsstärkende Richtung gelenkt werden.

Negative Gedankenschleifen haben massive Auswirkungen auf den gesamten Organismus, daher ist für die Stärkung Ihrer Gesundheit die wichtigste Maßnahme Techniken zu erlernen, die Ihnen helfen, Ihre negativen Gedanken-Karusselle zu stoppen und in positive Richtung zu bewegen, die Ihre Gesundheit stärken. Im ersten Schritt, kann Musik die Sogwirkung von negativen Gefühlen ausschalten.

Positive Gedanken und Gefühle stärken unsere Immunkraft und unseren gesamten Organismus. Mit Musik können Sie Ihre eigenen Fähigkeiten, gut für sich zu sorgen, Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebenskräfte zu stärken, auf schnelle und einfache Weise unterstützen. Hoffnungsvolle, positive und angenehme Stimmung erzeugen Sie mit Ihrer persönlich für Sie ausgewählten Musik.



TIPP

---

### MUSIK KONTRA GEDANKENSCHLEIFEN

Wenn Sie bemerken, dass Sie sich in negativen Gedankenschleifen bewegen, fokussieren Sie sich auf angenehme Musik oder besuchen Sie ein Kurkonzert und konzentrieren Sie sich ganz gezielt auf die Musik. Idealerweise wählen Sie Musikstücke aus, die für Sie positiv klingen. Ein paar Minuten bewusst gehörte positive Musik, hat bereits Einfluss auf Ihr Gehirn und Ihren Körper.

Um morgens mit positiver Stimmung in den Tag zu gehen, hilft Ihnen Ihre positive Lieblingsmusik, die Sie hören, mitsummen, mitsingen oder sogar mittanzen. Bauen Sie in Ihren Tagesablauf positiv wirkende Musik mit ein und nutzen Sie mehrmals am Tag die Möglichkeit, Ihre Gedanken durch Musik positiv zu beeinflussen.



TIPP

---

## MORGENTANZ

Integrieren Sie in Ihr Leben einen gesunden Start in den Tag. Wenn Sie jeden Morgen in den Tag hineintanzen, werden Sie ihn mit einem Lächeln beginnen. Stellen Sie sich eine Liste zusammen, welche Musik Ihnen das positivste Gefühl vermittelt und tanzen Sie zu dieser Musik. Vielleicht gibt es ein Musikstück, das Sie eine Zeit lang durch einen Lebensabschnitt begleitet hat, vielleicht finden Sie für jeden Tag ein anderes Musikstück. Nehmen Sie sich die Zeit, um Ihre positiven Musikstücke auszuwählen, die Sie mit einem innerlichen und äußeren Lächeln in den Tag starten lässt. Tanzen Sie beim Kaffeekochen, beim Zähneputzen, beim Duschen, tanzen Sie alleine oder mit ihrem Partner, bewegen Sie sich einfach zu Ihrer Musik. Es ist wohltuend und gesund.

# Musik tut gut!

Die Kurkonzerte in Bad Reichenhall laden Sie zum Ausprobieren der verschiedenen Tipps und Anregungen ein. Kurmusik dient traditionell der Stärkung, Erholung und Regeneration, der seelischen Erbauung und innerlichen Ordnung. Mit den Tipps aus dieser Broschüre laden wir Sie ein, die Wirkung unserer Kurmusik für Sie persönlich aktiv noch stärker zu nutzen und gezielt aufzutanken und Ihre eigene Gesundheit zu stärken. Probieren Sie aus, was Ihnen besonders gut tut und übernehmen Sie es in Ihren Alltag. Vielleicht alt bekannte und zugleich neue Wege zu Ihrem Wohlbefinden.

Wir wünschen Ihnen dabei viel Freude und Spaß  
*Prof. Dr. Stefan Kölsch & Mag. Gabriella Squarra*

# Kunstmusik Spielzeiten

## SOMMER

1. MAI - 31. OKTOBER

MONTAG	KONZERTFREI		
DIENSTAG		15:30	19:30
MITTWOCH			19:30
DONNERSTAG			19:30
FREITAG		15:30	
SAMSTAG			19:30
SONNTAG	11:00	15:30	

## WINTER

1. NOVEMBER - 30. APRIL

MONTAG	KONZERTFREI		
DIENSTAG			19:30
MITTWOCH			19:30
DONNERSTAG			19:30
FREITAG		15:30	
SAMSTAG			19:30
SONNTAG		15:30	



”

---

„Das muss man als Orchester erstmal können, dass man sowohl ernste Stücke als auch Walzer, Polkas oder ein Armstrong-Medley überzeugend rüberbringt. Da gibt es wenige. Mich haben die Bad Reichenhaller Philharmoniker beeindruckt.“

*Prof. Dr. Stefan Kölsch,  
Musiker und Neurowissenschaftler*



*Sophie Ferge*  
*Stellv. Konzertmeisterin*

# MUSIK STÄRKT WOHLBEFINDEN UND GESUNDHEIT

Kurmusik in Bad Reichenhall bietet Ihnen fast täglich die Möglichkeit Ihre persönliche musikalische Hausapotheke zusammenzustellen. Sie erleben magische Augenblicke, zauberhafte Melodien, grandiose Musik und einzigartige Konzerte. Basierend auf dem Buch „Good Vibrations“ von Stefan Kölsch erhalten Sie Einblick in die gesunde Wirkung.

In diesem Journal finden Sie praktische Tipps und Anregungen, wie Sie Ihre eigenen Selbstheilungskräfte mit Musik stärken können.