

Singen frisch die Psyche auf

HÖRSINN Wenn der Mensch Sprach- und Musikzentrum des Gehirns zugleich nutzt, fördert das die Gesundheit

Von Detlef Eichberg

ODENWALDKREIS. Auf die Frage, welcher Verlust eines der Sinneswahrnehmungen am leidvollsten sei, ist die am häufigsten gegebene Antwort „Das Sehen“. Wenn wir blind werden, sind wir auf fremde Hilfe angewiesen, sehen buchstäblich schwarz. Taucht man tiefer in die Geheimnisse unseres Körpers ein, was mit hochmoderner Technologie im-

FIT UND GESUND

mer detaillierter möglich ist, kommen wir zu dem Ergebnis, dass von allen Sinnesempfindungen das Hören die wichtigste ist.

Gut 90 Prozent der Energie, die unser Gehirn für unvorstellbar viele Funktionen benötigt, wird durch die Umwandlung akustischer Reize in elektromagnetische Impulse im Innenohr geliefert. Wie wichtig das Hören ist, kann man auch daran erkennen, dass der Hörnerv 30 Wochen nach der Befruchtung vollständig ausgebildet ist. Das heranreifende Leben benötigt diesen für die Ausbildung aller Organe, des Stoffwechsels, der Psyche und so fort. Interessanterweise ist er auch der letzte Sinn, der den Menschen beim Tod verlässt.

Man kann zwei Qualitäten akustischer Reize unterscheiden: konsonante, positive Schwingungen und dissonante, negative Reize. Immer häufiger kommt es zu medizinischen Notfällen nach Techno-Exzessen in der Disco.



Singen ist gesund und tut der Seele gut: Die Mitglieder des Fränkisch-Crumbacher Projektchors haben offensichtlich Spaß an ihrem Hobby.

Archivfoto: Arndt Götze/Chor Fränkisch-Crumbach

Nicht allein, weil die Betroffenen sich durch stundenlanges Gezappel und unter Einfluss von Aufputzmitteln abgeschossen hätten.

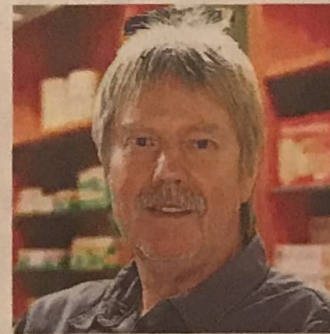
Rhythmik überträgt sich auf die Herzfrequenz

Vielmehr kollabiert der Kreislauf als Folge der peitschenden Rhythmik, die sich auf die Herzfrequenz überträgt, sowie der enormen Lautstärke und dissonanten Klänge – das „schlechte Futter“ vergiftet das Gehirn, also auch das Kreislaufzentrum.

Klänge stellen ihrer physikalischen Natur nach Schwingungen dar. Auch das gesprochene Wort entfaltet über Schwingungen eine Wirkung in der Welt. Worte

können heilen, sie können aber auch töten. Wenn ich mit meinem Kind in einem warmen, liebevollen Tonfall und mit aufbauenden Formulierungen rede, so wird sich dies positiv auf sein Selbstvertrauen und seine gesamte Entwicklung auswirken. Wenn ich jemanden in einem scharfen Ton runter mache, so wird das die entsprechende Person treffen und verletzen. Das kann so weit gehen, dass zum Beispiel im Voodoo-Kult der Mediziner allein durch einen bestimmten Klang seiner Stimme und einer suggestiven Wortwahl jemanden den Angst-Tod sterben lassen kann.

Worte können aber auch schöpferisch sein. Erinnern wir uns an den Beginn des Johannes-



Detlef Eichberg erklärt die Bedeutung des Hörens für den Menschen. Foto: Lützelbach-Apotheke

Evangeliums: „Im Anfang war das Wort... und aus dem Wort wurde Alles...“. In Teilen Asiens ist es der Klang, der Materie entstehen lässt („Nada Brama – Die Welt ist Klang“).

DER AUTOR

► **Detlef Eichberg** ist promovierter Naturwissenschaftler und führt seit 36 Jahren die Apotheke Lützelbach für diese Nordkreis-Gemeinde und deren erweitertes Einzugsgebiet. Zudem hat er sich als Autor ebenso **fachkundiger wie unterhaltsamer Literatur** zu gesundheitlichen Themen einen Namen gemacht. (red)

Wenn wir nun Wort und Klang verbinden, so kommen wir zum Gesang. Singen hat eine außerordentlich heilende Wirkung. Zunächst einmal entsorgen wir inneren Druck, wenn wir aus voller Brust Töne mit dem Ausatmen aus uns herausströmen lassen. Des Weiteren tritt ein harmonisierendes homöopathisches Prinzip auf den Plan, wenn wir Schwingungen selbst erzeugen, die sich dann wieder rückkoppelnd auf unser System übertragen. Und noch etwas: In der linken Hirnhälfte, der sogenannten „männlichen“ Hemisphäre mit schwerpunktmäßigem Sitz der intellektuell-rationalen Fähigkeiten, befindet sich auch das Sprachzentrum. In der rechten, „weiblichen“ Hälfte mit Kreativität und Intuition, sitzt das Musikzentrum. Beim Gesang wird sowohl das Sprach- als auch das Musikzentrum gefordert, so werden die rechte und die linke Hirnhälfte miteinander in Einklang gebracht. Das fördert die emotionale, psychische Gesundheit.