

29.09.2021 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Claudia Sattler,

Evangelische Pfarrerin, Herborn

Positive Puffer für trübe Tage

Es gibt so Tage, da stehe ich auf und mir fällt alles in den Blick, was um mich herum schlecht ist und schief läuft. Die trüben Gedanken sitzen fest – ganz egal, ob sie begründet sind oder nicht. Was hilft gegen solchen Weltschmerz?

Hilfe gegen Weltschmerz: Prosecco in der Badewanne oder Lieblingsmusik?

Eine Freundin von mir legt sich an solchen Tagen mit einem Glas Prosecco in die Badewanne. Ein anderer Freund setzt sich lieber vor die Playstation. Mir hilft Musik.

Lieblingslieder können trübe Gedanken vertreiben

Es gibt bestimmte Lieder, die mir fast schon auf Knopfdruck meine trüben Gedanken wegpusten und meine schweren Glieder in Bewegungen bringen. Dann mach ich die Musik ganz laut und tanze durchs Zimmer. Sieht ja meistens keiner.

Musik heilt meinen Weltschmerz oder lindert ihn zumindest für eine bestimmte Zeit. Da bin ich nicht die einzige. In der Bibel gibt es eine Erzählung, wie Musik die Schatten vertreibt, die auf der Seele liegen.

König Saul und Davids Harfenspiel

Dem König Saul ging es schlecht. In der Bibel heißt es: Ein böser Geist hat ihn verstört. Finde ich keine schlechte Beschreibung. So kann sich das anfühlen: als ob die trüben Gedanken wie ein

böser Geist über einen herfallen. Nichts wollte Saul helfen. Doch dann findet sich ein junger Mann, der Harfe spielt. Er heißt David. Immer wenn es Saul schlecht geht, spielt David für ihn auf seiner Harfe. Saul kommt zur Ruhe, und es geht ihm besser.

Musik wirkt sogar prophylaktisch

Musik hilft durch Krisenzeiten hindurch. Es gibt Studien, die diesen positiven Effekt wissenschaftlich nachweisen. Aber ich merke das auch selbst. Musik wirkt sogar prophylaktisch. Ich fange meinen Arbeitsalltag mittlerweile immer mit einem Lied an. Eins, das mir Schwung gibt und gute Laune macht.

Wenn ich dann die erste E-Mail lese und die ist vielleicht eine unerfreuliche, dann habe ich irgendwie schon einen positiven Puffer angelegt.

<https://www.deutschesgesundheitsportal.de/2021/09/03/musik-gegen-aengste-und-schmerzen-bei-operationen-4/>

<https://www.rtl.de/cms/studie-belegt-musik-hilft-uns-durch-krisenzeiten-4802729.html>