

Jeder hat schon mal erfahren, was Musik mit unserem Geist, unseren Gefühlen, ja sogar mit unserem Körper anstellen kann. Musik verankert sich tief in unserem Gedächtnis und unseren Emotionen. Aber das ist auch bei Meditation der Fall. Mittlerweile wurde wissenschaftlich bewiesen, dass Meditation die menschlichen Zellen beeinflusst. Was passiert, wenn Musik und Meditation kombiniert werden? Bei dieser Frage, ob Meditieren mit oder ohne Musik besser sei, streiten sich die Geister. Einerseits soll man beim Meditieren das Hier und Jetzt wahrnehmen, wie es ist. Andererseits kann Meditationsmusik entspannen und die Gedanken beruhigen.

Musik zum Meditieren hat keinen bestimmten Ursprung. In so gut wie jeder Kultur ist Musik ein wichtiger Bestandteil, ebenso wie meditative Elemente. Sei es der schamanische Trommeltanz oder der Chor in der Kirche. Musik bringt den Menschen in einen anderen Bewusstseinszustand, verbindet und kann alle Emotionen der Gefühlspalette wecken.

Mit Meditationsmusik kann man einerseits die Musik meinen, die bei meditativen Ritualen entsteht, zum Beispiel Mönchsgesang oder die Töne einer Klangschale. Aber darunter versteht man auch Hintergrundmusik. In diese Kategorie fallen alle Naturklänge, die jedoch auch mal durch Panflöten oder Klangschalentöne ergänzt werden können. Klangschalen lassen sich entweder wie Glocken schlagen oder durch Rei-

bung in Schwingungen versetzen. Die Schwingungen können sehr entspannend wirken und werden deswegen auch gerne in der Klangtherapie eingesetzt. Bei binauralen Beats werden die Ohren je mit verschiedenen Frequenzen beschallt. Die Gehirnwellen passen sich an die Frequenzen an und geraten in eine dritte langsamere Schwingung. In dieser Frequenz ist man entspannter und ein meditativer Zustand wird begünstigt. Bei Gong-Bädern werden mit einem grossen Gong Klänge und Schwingungen erzeugt, die den Raum füllen. Die Wahrnehmung des Gongs erfolgt auf hochsubjektive Weise. Grundsätzlich gilt: Meditationsmusik muss ausprobiert werden, um herauszufinden, was funktioniert. Sie sollte nicht emotional aufladen oder in eine eigene Welt ziehen.

Meditationsmusik stimuliert das parasympathische Nervensystem. Das bewirkt, dass der Körper in den Entspannungsmodus umschaltet. Körperfunktionen wie Verdauung und Muskelentspannung werden aktiviert und der Blutdruck wird gesenkt.

Der tragende Gedanke der Meditation ist die Wahrnehmung des Ist-Zustands. Musik kann dabei die Ablenkungen von aussen eindämmen. Die Baustelle vor dem Fenster oder der Staubsauger des Nachbarn rücken mit Meditationsmusik im Ohr auf einmal in den Hintergrund. Gerade für Meditationsanfänger, die solche Nebengeräusche als störend empfinden, kann Musik hier Abhilfe schaffen.

Durch Meditation mit Musik beeinflusst man immer den aktuellen Moment. Das heisst, das nicht wertende, nicht reagierende Einswerden mit der Umwelt ist hier nicht so möglich wie in der Stille. Wer ganz klassisch praktizieren will, sollte früher oder später auf Musik verzichten. Meditationsmusik kann übrigens nicht nur während des Meditierens gehört werden. Ihre entspannende Wirkung kann gut beim Einschlafen, Baden, Essen oder Arbeiten begleiten.



7Mind

Dieser Artikel entstand in Kooperation mit 7mind, die beliebteste Meditations-App im deutschsprachigen Raum.
www.7mind.de