



Musik verbindet... [\(link\)](#)

Ich persönlich kenne keinen Menschen, der von sich behauptet, Musik nicht zu mögen. Jeder hat seine Vorlieben, und es gibt unglaublich viele Musikstile, aus denen sich jeder das passende für sich „raussuchen“ kann. Dabei glaube ich, dass man einen Zugang zu den unterschiedlichsten Musikrichtungen auch lernen und im wahrsten Sinne *erfahren* muss, durch *hören* und *fühlen*. Oftmals ist es eine Frage der Erziehung und der frühkindlichen Prägung, aber genauso oft gibt es unabhängig davon auch eine spätere, persönliche Affinität zu einem besonderen Musikstil. Die kann meiner Meinung nach auch etwas mit den persönlichen Bedürfnissen und der aktuellen Seelenstimmung zu tun haben.

Für mich ist das relativ einfach: Ich bin absolut *kein* Freund von Jazz, Hardrock, Techno und Heavy-Metal. Alles andere wird von mir mit offenen Ohren aufgenommen, allerdings nicht zu jeder Zeit. Manchmal läute ich die Klassikwoche ein, dann habe ich einen Reggae-Tag, dann Country & Western oder R&B, Pop oder Opernmusik. Manchmal höre ich tagelang Meditations- oder Entspannungsmusik, manchmal die Hits der 50er bis 80er. Ich lade mich gerne mit lautem Mitsingen energetisch bis zum Anschlag auf. Danach geht es mir fabelhaft und ich bin wie eine volle Duracell-Batterie bereit für den nächsten Einsatz.

Um euch ein wenig mit Fakten zu imponieren: Musik besteht nicht nur aus Tönen, sondern auch aus Frequenzen. Frequenzen werden in Hertz (Hz) angegeben und beschreiben, wie viele Schwingungen pro Sekunde ein Ton auslöst, also zum Beispiel 396 Hz, 417 Hz, 528 Hz, 639 Hz, 741 Hz, 852 Hz und neuerdings auch 963 Hz. Die ersten sechs Tonfolgen werden als Solfeggio-Frequenzen bezeichnet und wurden bereits in der Antike entwickelt. Sie bezeichnen die Ton- und Notenlehre über Gehörbildung und mit Hilfe von Gesangsübungen. Schon bei den gregorianischen Gesängen im 11. Jahrhundert und auch heute im Musikunterricht kommt Solfeggio zum Einsatz. Damit endet unsere kleine Theorieeinheit bereits.

Im Moment sind so viele Menschen ordentlich genervt vom düsteren Herbst-Winter-Graumit-Regenwetter, der Pandemie, dem Alleinsein und der allgemeinen Situation, dass ich mir dachte, ein wenig Aufheiterung und Aufladung könne nicht schaden. Ich habe mal alles, was ich dazu finden konnte, kombiniert, und bin erstaunt gewesen, wie viel davon schon so lange auch von unterschiedlichen Kulturen genutzt und gewusst wurde.

Hier erstmal die Frequenzen:

396 Hz - Ton: DO [Link](#)

Befreiung von Schuld und Angst und der Unterdrückung von Emotionen.

Farbe Rot / Wurzelchakra (Erdung, Urvertrauen, Mut, Kraft)

417 Hz - Ton: RE [Link](#)

Verbunden mit vergangenen Traumata und Negativität und dem Willen zur Veränderung.

Diese Frequenz kann Dir helfen zu erkennen, dass vergangene Ereignisse in deinem jetzigen Leben keine Gültigkeit mehr haben.

Farbe Orange / Sakralchakra (Sexualität, Lebensfreude, Kreativität)

528 Hz - Ton: MI [Link](#)

Verbunden mit unserer DNA, einem ruhigen Geist und Klarheit. Stark stressreduzierend.

Diese Frequenz wird als Heilungsfrequenz bezeichnet.

Farbe Gelb / Solarplexus (Weisheit, Macht, Bauchgefühl)

639 Hz - Ton: FA [Link](#)

Hier geht es um zwischenmenschliche Beziehungen. Diese Frequenz hilft schwierige Beziehungen aus der Vergangenheit zu heilen, ebenso aber auch, eine Neuverbindung mit denen, die jetzt im Moment wichtig sind.

Farbe Grün / Herzchakra (Liebe, Heilung, Mitgefühl)

741 Hz - Ton: SOL [Link](#)

Emotionale Stabilität, Ausgeglichenheit. Diese Frequenz hilft, für alle Probleme in diesem Leben eine Lösung zu finden.

Farbe Türkis / Kehlkopfchakra (Kommunikation, Freundlichkeit, Offenheit)

852 Hz - Ton: LA [Link](#)

Wie sehen wir uns selbst? Wie sehen wir das Universum? Es öffnet unsere Wahrnehmung für die Intuition.

Farbe: Blau / Drittes Auge (Wahrnehmung, Weisheit)

963 Hz – Ton: SI [Link](#)

Verbunden mit dem Gefühl der Einheit. Es bedeutet Erwachen, intensive Verbundenheit mit dem Göttlichen und mit uns selbst.

Farbe: Violett / Kronenchakra (Spiritualität, Vollkommenheit, Sinn des Lebens)

Die den Tönen zugeordneten Farben entsprechen denen der Chakrafarben. Zufall?

Alles zu seiner Zeit

Wir alle sind nicht immer in der gleichen Stimmung und jeder erlebt mal Phasen, in denen wir uns nicht wohl in unserer Haut fühlen. Manchmal sind wir krank, leiden unter Schlafstörungen, können nicht entspannen, sind gestresst, fühlen uns instabil oder leiden an psychosomatischen Symptomen. Die richtige Musik zur richtigen Zeit – auch präventiv – kann sehr hilfreich sein, um unsere eigene Frequenz ins Gleichgewicht und uns auf den Weg der Heilung zu bringen. Eure Intuition weist Euch den Weg, welche Musik „passt“.

Wie sehr die Energie und die Schwingungen um uns herum uns beeinflussen, erleben wir schon ganz banal beim Autofahren, wenn die „falsche“ Musik läuft, die uns einfach nervt. Wir Menschen bestehen zu 70% aus Wasser und reagieren daher sehr empfindlich auf Schwingungen. Ein Beispiel soll es verdeutlichen: Wenn man eine Klangschaale mit Wasser füllt, gerät das Wasser heftig in Wallung, wenn man die Schale zum Klingen bringt. Wie sehr geraten wir nun mit unserem 70% -Anteil in Wallung, und bei welcher Frequenz? Welche Frequenz tut uns gut? Ich habe zu jeder Frequenz in der obigen Liste einen Link zu einem entsprechenden Musikstück eingefügt. Ihr könnt es mal im Hintergrund laufen lassen und die Wirkung ausprobieren oder euch andere zu der jeweiligen Frequenz raussuchen.

Musik verbindet uns mit uns selbst und mit anderen. Musik wird in tyrannischen Systemen oft verboten, um die unterdrückten Bürger voneinander zu trennen und Gemeinschaften zu unterbinden. Menschen, die gemeinsam Musik hören oder Musik machen, schlagen sich nicht im Anschluss die Köpfe ein, sondern fühlen eine echte Verbindung. Sehr schön ist das bei Konzerten zu sehen, wenn sowohl die Musiker als auch die Gäste in völliger Hingabe, Freude und auch Gelöstheit die Musik teilen. Manchmal fließen sogar Tränen, Emotionen werden ausgeschwemmt und losgelassen und die Seele gereinigt. Die Besucher verlassen solche Konzerte oft sehr glücklich und teilen diese innere, hohe Frequenz dann mit ihrer Umgebung. So haben viele etwas davon. Tyrannen mögen sowas nicht.

Leider ist es so, dass auch Musik, die uns „gefällt“, nicht unbedingt zu unserem Wohlgefühl beiträgt. Unser Herz hat nämlich die Angewohnheit, sich dem Takt bzw. Schlagrhythmus anzugleichen und schlägt je nach „Vorgabe“ langsamer, schneller oder unrythmischer. Wir können uns mit Musik beruhigen oder aufputschen. Ich selbst habe das mal erlebt, als ich aus Versehen auf einer Technoparty gelandet bin. Nach etwa einer Stunde tanzen wollte ich eine Etage tiefer zur Toilette. Ich bin die Treppe heruntergegangen, als sei ich völlig betrunken. Nein, es war kein Alkohol im Spiel, ich war völlig nüchtern und hatte ausreichend Wasser getrunken. Aber der Techno-Rhythmus hatte meinen Körper dermaßen durcheinandergekegelt, dass ich eine Stunde in der kalten Nachtluft spazieren gehen musste, um dieses besoffene Gefühl abzustreifen und danach im Auto nach Hause fahren zu können.

Es war mehr als deutlich, dass diese Musikrichtung nicht besonders bekömmlich ist. Musik verändert die Atemfrequenz, den Herzschlag, den Blutdruck und die Muskelspannung des Menschen. Und sie beeinflusst den Hormonhaushalt. Je nach Musikversion werden verschiedene Hormone in den Körper abgegeben: Adrenalin bei schneller und aggressiver Musik, Noradrenalin bei sanften, ruhigen Klängen. Deshalb schickt man Menschen mit Depressionen oder Schlafstörungen nicht nach Wacken oder zu einer Technoparty...

Vielleicht sollten wir lernen, wieder mehr auf die Bedürfnisse unseres Körpers zu hören und zur persönlichen Heilung öfter mal unbekanntes Terrain betreten. Dazu müssten wir nur ein paar Vorurteile über Bord werfen. Klassik, C&W, Mantren, Gregorianische Gesänge und Hertz-Ton-Frequenz-Musik können uns sehr bereichern und uns wieder mit uns selbst verbinden. Manchmal müssen wir einfach nur mal über einen fremden Zaun springen und feststellen, dass es da auch schön ist.

☺ Klassik mit Humor: Hans Liberg: https://www.youtube.com/watch?v=U0I97J_vqCM
Die besten Ladies: The Trio: <https://www.youtube.com/watch?v=wWEQDyrbpHE>