



Achtsamkeitsübung – Achtsam Musik hören

ACHTSAMKEITSÜBUNG #6

ACHTSAM MUSIK HÖREN

Einfache Achtsamkeitsübung

Durch das konzentrierte und achtsame Hören von Musik trainierst du deinen Gehörsinn und entwickelst innere Gelassenheit. Über das Ohr wird wir mit dem vegetativen Nervensystem verbunden. Was und wie wir hören beeinflusst unser Wohlbefinden und unsere Stimmungen. Das konzentrierte hören von Musik mit harmonischer Melodie und Tonbewegungen bewirkt in uns angenehme Ruhe.

Ziel dieser Achtsamkeitsübung

Durch Musik die dir gefällt, aktivierst du dein gehirneigenes Belohnungssystem. Die Angsterwartungen (im Mandelkern) werden dadurch herunter geregelt. Wenn du dich achtsam deiner Lieblingsmusik zuwendest, trainierst du zudem deinen «Konzentrationsmuskel».

Für wen ist diese Übung geeignet

Die Übung kann überall durchgeführt werden, wo du nicht unmittelbar mit anderen Menschen in Kontakt bist. Zum Beispiel während einer Zugfahrt oder wenn du auf jemanden wartest. Ideal ist es, dazu einen Kopfhörer zu verwenden, damit du von Aussengeräuschen isoliert bist.

Anleitung für diese Achtsamkeitsübung

Wenn du zuhause bist, nimm eine aufrechte, bequeme Haltung ein. Suche eine Musik, welche dir gefällt und in der Tendenz eher ruhig mit wenig Bass ist. Ruhige, harmonische und klassische Musik gehört zur besten Wahl.

Anleitung für diese Achtsamkeitsübung

Um einen optimalen Erfolg mit dieser Atemübung zu erzielen gehen Sie wie folgt vor:

1

Beginne Musik zu hören

Beginne nun, dich dem Musikstück deiner Wahl zuzuwenden. Nimm die Instrumente wahr, die Stimmen und die Melodien. Achte dich insbesondere auch auf die Pausen im Musikstück.

2

Achte auf Deinen Atem

Während du hörst, achte dich parallel auf deinen Atem. Wie er natürlich ein- und ausströmt.

3

Lass die Gedanken kommen und gehen

Falls du bemerkst, dass Gedanken das Hören unterbrechen, nimm die Gedanken wahr, lass sie ziehen und wende dich erneut dem Stück zu.

4

Bleibe im Hier und Jetzt

Es kann sein, dass beim Hören der Musik innere Bilder entstehen. Bleib bei ihnen und achte darauf, wie sie sich verändern. Nimm auch die aufkommenden Gefühle wahr und bleibe ganz im hier und jetzt.

Extra-Tipp:

Die Übung funktioniert besser, wenn Du Musik abspielst, die Dir gefällt und in der Tendenz eher ruhig mit wenig Bass ist. Ruhige, harmonische und klassische Musik gehört zur besten Wahl.

Was kann diese Übung bewirken?

Musik erreicht unser Innerstes ganz direkt. Wenn wir achtsam Musik hören, so nehmen wir wahr, wie Melodie und Harmonie unterschiedliche Gefühle auslösen. Unsere Stimmungen werden dadurch unmittelbar beeinflusst.

Beim achtsamen Hören können Bilder, Symbole oder Gefühle auftauchen und uns einen Zugang ermöglichen. Es kann uns dadurch einen Weg zu im Unbewussten schlummernden Widerständen und Blockaden, jedoch auch zu verborgenen Ressourcen und Kompetenzen gezeigt werden. Achtsames Musik hören kann effektiver Teil davon sein, unser Selbst-Mitgefühl zu stärken.