



## Melodien im Kopf

---



Liebe Eltern, liebe Interessenten an der LernCD,

vielleicht kennen Sie auch folgendes Erlebnis:

Sie kommen nach der Arbeit nach Hause, machen das Radio an oder legen sich eine schöne Musik-CD ein. Wenn dann für Ihr Empfinden eine Lieblingsmelodie erklingt, kann es passieren, dass Ihnen damit verbundene Ereignisse aus Ihrem Leben bildhaft vor dem geistigen Auge erscheinen. Und ohne dass wir uns weiter damit beschäftigen müssen, fühlen wir uns gut, traurig oder sogar ekstatisch. Es kommt eben darauf an, was wir an Erinnerungen mit der jeweiligen Musik in Verbindung bringen.

Wie kann es sein, dass Menschen sich offensichtlich unbewusst so schnell mit dem „Transportmittel“ Musik in bestimmte emotionale Gemütszustände bringen lassen? Und was hat das Ganze mit dem IPE zu tun? In diesem Newsletter wollen wir Ihnen einen kurzen Einblick in diese Abläufe geben und zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Kind noch effizienter bei seinen täglichen Lernaufgaben unterstützen können.

Die Themen dieses Hinweises sind:

- [Mit Musik geht alles besser – Effektiv lernen mit der Hausaufgaben-CD](#)

Ich wünsche viel Freude bei der Lektüre

Herzliche Grüße

A handwritten signature in blue ink, which appears to read 'Daniel Paasch'. The signature is stylized and cursive.

Daniel Paasch

Leiter des Instituts für Potenzialentfaltung

Trainer und Coach



## Mit Musik geht alles besser

Eine der Lernweisheiten vieler Eltern war und ist, dass die Effizienz des Lernens durch absolute Konzentration gesteigert werde. Eine erhöhte Konzentration wird jedoch auch meist mit Stille gleichgesetzt. Und somit verbieten viele Eltern Ihren Sprösslingen das Hören von Musik während der Schularbeiten. Dass Musik – oder anders ausgedrückt: bestimmte Klänge – durchaus eine unterstützende Wirkung haben kann, zeigen neueste Forschungen.

Marcel Proust (1871 – 1922) beschreibt in seinem Roman „Auf der Suche nach der verlorenen Zeit“ die Musik als vorgeschichtliches Verständigungsmittel. Vor mehr als 35000 Jahren bauten Menschen die ersten Instrumente: Maultrommeln, Schlaginstrumente etc. Doch welchen Zweck erfüllten die ersten Laute, die der prähistorischen Homo sapiens von sich gab? Der kanadische Emotionsforscher Jaak Panksepp ist der Auffassung, dass dies mit den Trennungsrufen aus dem Tierreich durchaus vergleichbar sei. Diese Rufe dienen nicht nur der Ortung des Muttertieres, sondern sie lösen bei den Jungen zudem eine äußerst interessante Reaktion hervor: Sobald das Tierkind den Ruf der Mutter vernimmt, stellen sich dessen Haare auf und wärmen es. Genau diesen Effekt erleben wir, wenn wir eine Gänsehaut haben. Durch das Verengen der Kapillaren unter der Haut wird das Blut „gestaut“ und damit eine erhöhte Wärmespeicherung erreicht. Viele Menschen bekommen auch bei bestimmten Musikstücken – meist, wenn diese als besonders emotional wahrgenommen werden – eine Gänsehaut. Dieser Freudenschauer (oder auch die gehörte Erinnerung an Nestwärme) findet seine Ursache im limbischen System. Der Körper belohnt sich quasi selbst durch die Ausschüttung bestimmter Glückshormone, die als Konsequenz die Verengung der feinen Adern nach sich zieht.

***Kaum ein anderes Kommunikationsmittel kann derart starke Emotionen auslösen, wie es die Musik schafft. Was sind jedoch die Voraussetzungen um Musik zu hören?***



Nach Aufnahme der Klänge durch das Gehör, leitet der Hörnerv die Informationen an den Hirnstamm weiter. Mindestens vier Filtersysteme sorgen jetzt dafür, wie wir Musik wahrnehmen. Die Signale werden gefiltert, bestimmte Schallmuster werden bereits gespeicherten Hörerlebnissen zugeordnet und die Laufzeitunterschiede zwischen den Ohren werden berechnet. Letzteres erlaubt es uns die Richtung zu orten, aus welcher der Schall gekommen ist. Und ab jetzt wird es noch aufregender: Der Thalamus – eine Hirnstruktur, die auch als „Tor zur Großhirnrinde“ bezeichnet wird – stellt gezielt Informationen zur Rinde durch oder unterdrückt sie. Diese selektive Steuerung ermöglicht es uns beispielsweise ganz gezielt auf ein Instrument oder eine Stimme zu achten. Vom Thalamus aus gelangen die Signale weiter in die Hörrinde des Schläfenlappens. Bemerkenswert ist, dass ca. 90% aller Signale eines Ohres zu der gegenüberliegenden Seite des Großhirns geleitet und auch dort verarbeitet werden. Die sich nun anschließenden Höranalysen beschäftigen weitere Hirnregionen. Wir sind in der Lage rhythmische Signale und akustische Muster nacheinander wie auch parallel zu verarbeiten.



Gleichzeitig nehmen wir Änderungen in der Frequenz, der Klangfarbe oder auch der harmonischen Strukturen sofort und präzise wahr.

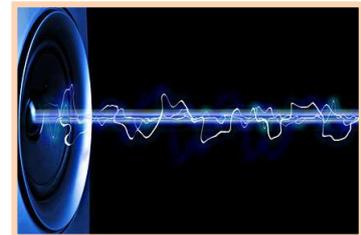
### ***Musikverarbeitung contra Konzentration***

Da der Hörprozess – auch wenn er ganz unbewusst verläuft – unserem Gehirn eine ordentliche „Rechenleistung“ abverlangt, wird gemeinhin angenommen, dass die Konzentration auf andere Dinge damit eingeschränkt sei. Dabei wird nur häufig übersehen, dass jeder (!) Mensch schallwellenbasierte Informationen anders verarbeitet. Bei der eigentlichen Musikwahrnehmung werden bei jedem Menschen geringfügig andere Hirnregionen aktiv. Eine pauschalisierte Aussage, dass Kinder somit bei schulischen Beschäftigungen in einer möglichst ruhigen Umgebung arbeiten sollten, lässt sich somit gar nicht treffen.

Universell zu bewerten sind jedoch die Gatekeeperfunktionen des Thalamus. Hier wird entschieden, welche Informationen weiterkommen, abgeschwächt oder gar ausgefiltert werden.

### ***Umbau zum Hochleistungsohr – Klangwelten für optimale Konzentration***

Genau das ist der Punkt an dem die Hausaufgaben-CD des IPE ansetzt. Durch bestimmte Klänge, ausdifferenzierter Links-Rechts-Einspielungen, subliminale Alphawellenfrequenzen und vereinfachten rhythmischen Grundmustern, wird der Thalamus „ausgetrickst“. Die Klänge werden nahezu ungefiltert weitergeleitet. Die nun erfolgende Verarbeitung kann dazu führen, dass die Schwingungsfrequenz der Hirnströme herabgesetzt wird. Vergleichbar einer äußerst angenehmen Situation, werden die passiv Hörenden in einen entspannten Zustand geführt. Wie Neurowissenschaftler belegt haben, ist es genau dieser Zustand, der es uns erleichtert die volle Konzentration auf eine ganz bestimmte Tätigkeit zu lenken – hier eben die Hausaufgaben. Das liegt unter anderem daran, dass eine erhöhte Hirnfrequenz mit einer hohen Arbeitsleistung des Gehirns gleichzusetzen ist, was konzentrationsstörend wirkt. Andersherum zeigt eine niedrigere Schwingungsfrequenz den gezielten Arbeitsvorgang des Gehirns an, was einer perfekten (Lern-) Konzentration gleichkommt (Alphazustand). Das neuronale Feuerwerk ist auf eine ganz bestimmte Sache fokussiert: Die Hausaufgaben, den Vorbereitungen für die Schule oder dem Lernen für eine Prüfung. Weiterer Vorteil ist, dass das Gelernte wesentlich schneller in das Langzeitgedächtnis gelangt, da wir uns ja in einer angenehmen (Hör-) Situation befinden. Dem Empfinden nach, ist dies ein wenig vergleichbar mit einer Gänsehaut, deren Auslöser eine schöne Musik gewesen ist. Und wenn wir uns gut fühlen, lernen wir wesentlich leichter und nachhaltiger.



Wenn Sie Ihr Kind also optimal unterstützen wollen, regen Sie es an, seine Schulaufgaben regelmäßig mit der Hausaufgaben-CD des IPE zu machen. Sie werden merken, dass schon bald ein Lernen mit erheblich besseren Ergebnissen von statten geht. Idealerweise hat Ihr Kind zudem bei einem unserer Coaches oder Trainer eine Fantasiereise gemacht. Hier „ankern“ wir auf der körperlichen Ebene einen haptischen Reiz, der das Lernen mit der CD noch effektiver gestaltet.



Übrigens: Die Hausaufgaben-CD eignet sich auch hervorragend als Geschenk für Kinder aus dem Bekanntenkreis Ihres Kindes. Es macht Freude zu sehen, wie sich der Nachwuchs über die jeweiligen Erfahrungen austauscht und regelrecht Spaß am Lernen entwickelt.

Bestellen können Sie die Hausaufgaben-CD (auch als komfortabler Download) hier:

<http://potenzial-training.de/274/Themen-Shop.html>

Mit besten Grüßen

Ihr

A handwritten signature in blue ink, which appears to read 'Daniel Paasch'. The signature is stylized and fluid.

Daniel Paasch

Leiter des Instituts für Potenzialenfaltung