

Nicola Katharina Leffers

75 Bildkarten

Wahrnehmungstraining
und Potenzialentfaltung

Mit Musiktipp
und Affirmationen



Liebe Nutzerin, lieber Nutzer,

mit diesem digitalen Kartenset sind Nutzungsrechte im Sinne des Urheberrechts verknüpft. Sie haben mit Vertragsschluss das nicht ausschließliche, nicht übertragbare, räumlich und zeitlich uneingeschränkte Nutzungsrecht an den Download-Inhalten zum ausschließlich privaten Gebrauch erworben. Eine Weitergabe dieser Inhalte an Dritte ist unzulässig und eine gewerbliche Benutzung bedarf unserer vorherigen Zustimmung bzw. gesonderter Lizenzierung.

Für digitale Karten räumen wir ein:

A) Sie möchten die Karten als Therapeutin oder Ausbilder:in in der Therapie, als Trainer:in, Coach, Berater:in zur Ausübung Ihres Gewerbes nutzen z.B. in Onlineseminaren, -schulungen oder Webinaren. Sie gehören nicht einer öffentlichen Bildungseinrichtung an.

Der Einsatz der digitalen Karten in Online-Veranstaltungen mit **maximal acht Teilnehmer:innen** ist mit dieser Nutzungslizenz abgedeckt. Sie dürfen während Ihrer Online-Veranstaltung beliebig viele Inhalte zeigen. Möchten Sie Ihren Teilnehmern eine Präsentation zur Verfügung stellen, dürfen Sie hier max. 15% der Karten einbinden. Sie dürfen die Karten weder einzeln noch insgesamt weitergeben.

Bei **mehr als acht Teilnehmer:innen** bieten wir Ihnen eine individuelle Nutzungslizenz an.

Bitte wenden Sie sich an unseren Kundenservice:
medienservice@beltz.de, 06201-6007-330

- B) Sie gehören einer öffentlichen Bildungseinrichtung an. Es gilt folgende Schrankenregelung:
UrHG § 60 a Unterricht und Lehre
- (1) Zur Veranschaulichung des Unterrichts und der Lehre an Bildungseinrichtungen dürfen zu nicht kommerziellen Zwecken **bis zu 15 Prozent** eines veröffentlichten Werkes vervielfältigt, verbreitet, öffentlich zugänglich gemacht und in sonstiger Weise öffentlich wiedergegeben werden
1. für Lehrende und Teilnehmer der jeweiligen Veranstaltung,
 2. für Lehrende und Prüfer an derselben Bildungseinrichtung sowie
 3. für Dritte, soweit dies der Präsentation des Unterrichts, von Unterrichts- oder Lernergebnissen an der Bildungseinrichtung dient.

Bei darüberhinausgehendem Bedarf wenden Sie sich bitte ebenfalls an unseren Kundenservice.

BELTZ



Dr. Nicola Katharina Leffers,
Fotografin und Musikwissenschaftlerin, coacht
Menschen, die sich beruflich oder privat umorientieren
und erfolgreich sichtbar werden wollen.

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.nicola-leffers.de und www.erfolgreich-sichtbar.de

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt
insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen
und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



Dieses Bildkartenset ist erhältlich als:
ISBN 978-3-407-36634-4 Print

1. Auflage 2017

© 2017 Beltz Verlag
in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Ingeborg Sachsenmeier
Umschlaggestaltung: Antje Birkholz
Umschlagfoto: © [stocksy.com](https://www.stocksy.com/)/Robert Kohlhuber und Nicola Katharina Leffers
Herstellung und Satz: Michael Matl
Druck und Bindung: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autoren und Titeln finden Sie unter:
www.beltz.de

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Vorwort – Einleitung zum Kartenset | 2 |
| Wahrnehmung und Wirkung von Bild, Wort und Musik | 4 |
| Musiktipps | 9 |
| Zur Wirkung der Affirmationsätze: »Ich bin...« | 17 |
| Der kinesiologische Muskeltest | 19 |
| Übungen zum Wahrnehmungstraining | 22 |
| Klopftechnik mit Bildern und Musik | 28 |
| Die Fotos im Überblick | 34 |

Vorwort – Einleitung zum Kartenset

Bilder, Farben, Formen, Sprache und Musik sind Schwingungen, die wir mit unseren Sinnen aufnehmen können. Gewisse Farbzusammenstellungen, Motive und Musikstücke empfinden wir als harmonisch, andere als disharmonisch. Jeder Mensch hat eine ästhetische Wahrnehmung. Diese kann trainiert werden, um mehr in die Gegenwart zu kommen und die eigene Mitte zu finden, damit Intuition, Denken und Handeln in günstigem Verhältnis zueinander gebracht werden können.

Bildkarten sind dafür eine wunderbare Methode, denn sie sprechen die emotional-kreative Hirnhälfte an. Sie können ebenso im Coaching wie in der Seminar- und Teamarbeit eingesetzt werden.

Da ich selbst ein sehr visuell ausgerichteter Mensch bin, finde ich die Idee, mit Bildkarten zu arbeiten, besonders reizvoll. In vielen Coachingsituationen habe ich festgestellt, dass ein Bild einen Aha-Effekt auslösen kann: Die Situation oder das angestrebte Ziel werden in visualisierter Form noch einmal viel greifbarer. Oder das Bild steht stellvertretend für eine Art Anker. Mithilfe der Fotos auf den Bildkarten kann ein Perspektivwechsel eingeleitet und die rationale Sicht auf die Situation verlassen werden, indem der Kontakt zu den Emotionen hergestellt wird.

Die Vorstellungskraft spielt eine große Rolle: Wir denken an eine saftige Orange – und schon läuft uns das Wasser im Mund zusammen. Genau dieser Effekt wird durch die Fotos unterstützt. Zahlreiche Beispiele und Übungen in diesem Booklet zeigen, wie Imagination und Körperwahrnehmung gezielt genutzt werden können, um sich beziehungsweise die Klienten oder Seminarteilnehmer froh, ausgeglichen und zuversichtlich zu stimmen – auch und gerade dann, wenn im Beruf mal wieder das Chaos ausgebrochen oder die Beziehung in schwere See geraten ist. Probieren Sie es aus: Nehmen Sie die Farben, Formen und Motive in sich auf und betrachten Sie die Bildkarten in Ruhe. Suchen Sie sich beispielsweise eine als »Ihre persönliche Genusskarte« aus.

Bei jedem Menschen hängt das Lebensgefühl von der Stimmung ab. Wenn wir uns wohlfühlen, schwingt der ganze Mensch in harmonischer Weise. Positive Gedanken, glückliche Gefühle und vitale Gesundheit sind die Folge. Wenn ich meine bildliche Kreativität darauf verwende, mir meine Wünsche und Ziele in leuchtenden Farben auszumalen, wächst die Wahrscheinlichkeit, dass sie erreicht werden können, enorm. Es ist einfach wahr: Energie folgt der Aufmerksamkeit.

Richte ich meinen Fokus auf angenehme, nährnde und positive Themen, dann werden sie aller Wahrscheinlichkeit nach mehr werden. Wenn ich hingegen meine Aufmerksamkeit auf negative Dinge richte, wird sich mein Befinden ganz sicher nicht so schnell verbessern. Wir haben es also ganz allein in der Hand.

Dazu eine kleine Geschichte



Eines Abends erzählte ein alter Cherokee-Indianer seinem Enkelsohn am Lagerfeuer von einem Kampf, der in jedem Menschen tobt.

Er sagte: »Mein Sohn, der Kampf wird von zwei Wölfen ausgefochten, die in jedem von uns wohnen. Einer ist böse. Er ist der Zorn, der Neid, die Eifersucht, die Sorgen, der Schmerz, die Gier, die Arroganz, das Selbstmitleid, die Schuld, die Vorurteile, die Minderwertigkeitsgefühle, die Lügen, der falsche Stolz und das Ego. Der andere ist gut. Er ist die Freude, der Friede, die Liebe, die Hoffnung, die Heiterkeit, die Demut, die Güte, das Wohlwollen, die Zuneigung, die Großzügigkeit, die Aufrichtigkeit, das Mitgefühl und der Glaube.«

Der Enkel dachte einige Zeit über die Worte seines Großvaters nach, und fragte dann: »Welcher der beiden Wölfe gewinnt?«

Der alte Cherokee antwortete: »Der, den du fütterst.«

(<http://www.egold-konzept.de/die-geschichte-von-den-zwei-wolfen/>)

Unser Lebensgefühl und unsere Ausstrahlung werden maßgeblich von der richtigen Schwingung, unseren Gedanken und unseren Emotionen bestimmt. Manchmal haben wir Energie, manchmal fehlt sie uns. Wenn »es nicht stimmt« – so wie Musikinstrumente verstimmt sein können – kommt es zu Disharmonien, wir verlieren Energie. Das können wir ändern.

Zusätzlich zu den Fotos erhalten Sie auf der Rückseite der Bildkarten drei »Ich bin ...«-Affirmationen, die Sie beziehungsweise Ihre Klienten oder Teilnehmer für das mentale

Training nutzen können. Zudem möchte ich Sie dazu animieren, bewusst Musik zu hören und zu nutzen. Nehmen Sie diesen Impuls auf, um gezielt eine bestimmte Musik auszuwählen. So können Sie sich selbst oder Ihre Klienten positiv beeinflussen. Ab Seite 9 erhalten Sie zu den drei Kategorien der Bildkarten Musiktipp.

Setzen Sie dieses Kartenset ein und Sie werden sehen, wie gut Sie mit Ihrer bewussten Aufmerksamkeit Ihre Gefühle beeinflussen können. Die einfachen Übungen helfen Ihnen dabei.

Und hier noch kurz ein paar Worte zum Aufbau des Kartensets. Die 75 Bildkarten sind in drei Kategorien aufgeteilt:

- Kategorie 1: Antrieb und Motivation (aktiv)
- Kategorie 2: Entspannung
- Kategorie 3: Kreativität und Inspiration

Diese drei Kategorien entsprechen auch den »Ich bin ...«-Affirmationen auf der Bildkartenrückseite. Zu jeder Kategorie gibt es je zehn Musiktipp. In diesem Booklet erhalten Sie zudem Informationen, Übungen, Techniken und Praxisbeispiele für den Einsatz der Bildkarten zum Wahrnehmungstraining und zur Potenzialentfaltung.



Unter www.beltz.de erhalten Sie direkt beim Bildkartenset Material zum Download: eine Übersicht über alle Fotos mit den dazugehörigen »Ich bin ...«-Affirmationen sowie eine Liste aller eingesetzten Adjektive.

Wahrnehmung und Wirkung von Bild, Wort und Musik

Zur Wirkung von Formen, Farben, Strukturen und Motiven

»Ich sehe was, was du nicht siehst und das ist blau ...!« – Eine Prise Neugier und die Bereitschaft, sich auf ein spannendes Training im Beobachten und Wahrnehmen einzulassen, mehr brauchten wir als Kinder nicht bei diesem Spiel. Genau dazu möchte ich Sie mit diesem Kartenset einladen, um ganz einfach wieder in einen Zustand von Leichtigkeit und innerem Frieden, Freude und Spaß zu gelangen, wie es kleine Kinder leben. Bewusstes Sehen, ruhiges Beobachten, Staunen und Entdecken: das satte Grün der Wiesen, die Pracht der Rosen, der Blick aufs Meer – nur wer genau hinsieht, erweitert seinen Horizont und gewinnt diese wundervolle Leichtigkeit. So bleiben wir nicht fixiert auf unsere alten inneren Bilder, sondern öffnen uns und richten den Blick in eine andere Richtung. Allein durch das Einlassen auf ein Bildmotiv, eröffnen sich eine andere Ansicht und neue Wirklichkeit. Dadurch verändern sich die neuronalen Netzwerke und somit auch der zukünftige Blick. Das menschliche Gehirn verarbeitet weitaus mehr Reize oder Sinneseindrücke, als uns bewusst ist. Gerade die bewusste Aufnahme visueller Informationen lässt sich gut trainieren.

Visuelle Wahrnehmung ist ein Begriff der Physiologie, welcher sich auf die Aufnahme von visuellen Reizen sowie deren Verarbeitung bezieht. Dies betrifft vor allem das Auge als Sinnesorgan sowie das Gehirn als Verarbeitungscener der Informationen, welche über die Augen aufgenommen werden. Meist umschreibt die visuelle Wahrnehmung neben der Aufnahme von Informationen auch die Interpretation sowie einen Abgleich mit Erinnerungen und Erfahrungen. Dass uns die Natur zum Beispiel die Gabe geschenkt hat, Farben mit den Augen wahrzunehmen, hat sicherlich mannigfaltige Gründe.

Allein die teilweise sehr dominierenden Farben der Bildkarten wirken, denn Farben sind lebendige Kräfte und Quellen der Stärkung, wenn wir sie richtig nutzen.

Formen und Farben, Gestaltungskriterien wie zum Beispiel der goldene Schnitt spielen dabei sicher eine Bedeutung, die ich aber an dieser Stelle nicht dezidiert beschreibe, da es viel wichtiger ist, dass Sie »einfach« beobachten. Wichtig ist, sowohl das Foto der Karte als auch Ihre Reaktion darauf wahrzunehmen. Es geht um Fragen wie: Welche Assoziationen löst das Motiv aus? Was verbinden Sie damit? Welche Erinnerungen an vergangene Situationen oder Träume werden geweckt? Gerade die Nahaufnahme einer Blüte kann beispielsweise zu einem Präsenztraining genutzt werden, weil dieses Format auf Wesentliches hinweist, einen Augenblick abbildet. Diese Art des Hinsehens kann schon sehr spannend sein. Ich spreche da als Fotografin aus eigener Erfahrung.

Diese Momente der Bewusstseins-schulung können sehr erfüllend sein und bringen Ihren Geist zur Ruhe. Staunen Sie. Sie können so zudem Ihre mentalen Fähigkeiten und das Konzentrationsvermögen steigern.

Aspekte der Wahrnehmung und Wirkung von Bild und Ton



»Das Auge führt den Menschen in die Welt, das Ohr führt die Welt in den Menschen« (Joachim-Ernst Behrendt: zitiert nach Kungel/Reinhard 2004, S. 22).

Optische Eindrücke werden mit dem Hirncortex verschaltet, also kognitiv-analytisch ausgegliedert. Das bedeutet: Sie lösen in aller Regel keine Gefühlsresonanzen aus und werden deswegen wenig bis gar nicht im Gedächtnis festgehalten. Im Vergleich zu akustischen Ereignissen kann unser Wahrnehmungsapparat optische Ereignisse in sehr hoher und schneller Informationsdichte bewältigen.

Akustische Eindrücke wandern in den entwicklungs-geschichtlich ältesten Bezirk unseres Gehirns: ins Stamm-

hirn. Dort werden sie emotional-assoziativ ausgegliedert (vergleichbar den Düften). Das bedeutet: Sie lösen immer Gefühlsresonanzen aus und werden deswegen stabil und dauerhaft gespeichert. Dieses sogenannte affektive Gedächtnis hält ein Leben lang. Denken Sie nur einmal beispielsweise an den Geruch von Großvaters Tabakspfeife, den Klang jener ganz besonderen Schmusemusik beim ersten Kuss.

Bilder werden häufig »distanziert« betrachtet, meistens »berühren« sie uns nicht ... weder angenehm noch unangenehm, weder wohltuend noch lästig. Akustische Wahrnehmungen indes haben eine direkte Wirkung. Was die Augen nicht sehen können, werden die Ohren »sehen«. Das emotional-unbewusste Erfassen der Umwelt und das Fühlen ist vor allem eine Aufgabe des auditiven Sinns, denn das Sehen informiert uns in erster Linie über die Handlung und die äußere Umwelt.

Audiovisuelle Rezeption geschieht auf vielen Ebenen der Wahrnehmung. Unterschiedliche Sinne übernehmen dabei verschiedene Aufgaben.

Klänge haben eine andere sinnliche Qualität als Bilder. Klänge können unmittelbar körperlich erlebt werden. Die Rezeption von Musik hat direkten Einfluss auf unsere vegetativen Körperfunktionen. Von Musik hervorgerufene Emotionen beruhen auf persönlichen Erfahrungen und äußern sich auch als körperliche Reaktionen. Das ist an vielen Körperprozessen wie Atmung, Puls, Muskelkontraktion und Hautreaktionen abzulesen. Schnelle Impulsfolgen beschleunigen

Herzrhythmen. Wenn Sie also in die Entspannung kommen wollen, sollte die Musik größtmögliche Einfachheit und Regelmäßigkeit haben, also möglichst keine Kontraste, keine Komplexität.

Der gesamte Stoffwechsel und der Rhythmus des Herzens passen sich an ein vorgegebenes Tempo der Musik an. Bewegte hektische Musik versetzt das vegetative System in Aufregung, langsame Musik wirkt beruhigend auf die Körperreaktionen. Unterschiedliche Frequenzen lösen differenzierte Gefühle aus. Das Gehör ist dabei ein wichtiger Empfänger für Begleitinformationen auf der emotionalen Ebene. Musik an sich erzeugt schon eine eigene Bildlichkeit.

Der Hörsinn nimmt darauf Einfluss, wie Gesehenes interpretiert wird. Dadurch, dass Hören und Sehen keine unabhängigen Sinneseindrücke sind, beeinflussen sie sich gegenseitig.

Diese Vorgänge in unbewussten Regionen und das wechselseitige Zusammenspiel sind komplex. Wie erhält unser Gehirn Informationen und wie verarbeitet es diese? Die beiden Sinnesorgane Auge und Ohr übernehmen dafür die Hauptrolle. Das Auge wandelt empfangene Bilddaten in Informationsimpulse um, die unser Gehirn verarbeiten kann. Diese Informationen werden mit bereits gespeicherten Informationen (bereits erlangtem Wissen) verglichen und aufgrund dieser Basisinformationen interpretiert. Der Rückgriff auf bereits vorhandene Informationen dominiert das Verständnis eines Menschen.

Auditive und visuelle Wahrnehmung

Zur Wirkung der Musik auf den Menschen: Die meisten Menschen lieben Musik, auch wenn der Musikgeschmack individuell sehr unterschiedlich sein kann. Während die einen bei Mozart Gänsehaut bekommen, lässt Klassik andere völlig kalt.

Wer kennt das nicht: Wir hören eine Melodie und spüren, wie sie unsere Emotionen anspricht. Wir werden traurig, sind getröstet oder fühlen uns auf einmal ganz beschwingt. Jeder Mensch weiß, dass Musik für Belebung oder Entspannung gut sein kann. Musik ist seit mehr als 2800 Jahren bekannt. Aufgrund ihrer Wirkung verändert sich die emotionale Stimmungslage des Hörenden – meist unmittelbar.

Musik ist eben viel mehr als nur ein schöner Zeitvertreib. Der gezielte Einsatz von zum Beispiel klassischer Musik vermag ungeahnte Kräfte freizusetzen! Musik kann Balsam für die Seele sein, mobilisiert das Gehirn und produziert Glückshormone.

Musik evoziert nicht nur eine muskelentspannende Wirkung. So ist mittlerweile allseits bekannt, dass Musik auf unser emotionales Befinden, die Gefühlsebene, den psychischen Zustand, unsere Stimmungen, den Körper, unseren Gesundheitszustand und unser Wohlbefinden einwirkt. Das führt zudem zu einer Verbesserung kognitiver Fähigkeiten und Hirnleistungen.

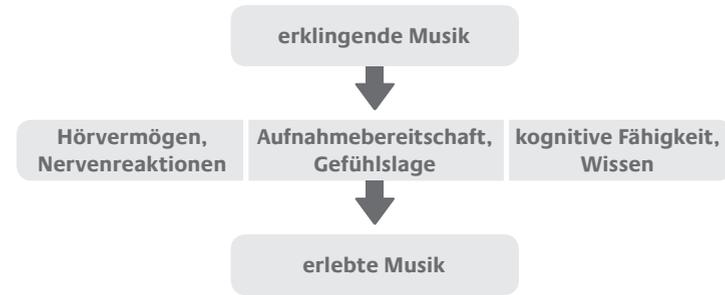
Meiner Meinung nach sollte deswegen Musik als »nonverbales Kommunikationsmittel« betrachtet und entsprechend eingesetzt werden.

Tatsächlich verändert sie den Herzschlag, den Blutdruck, die Atemfrequenz und die Muskelspannung des Menschen. Und sie beeinflusst den Hormonhaushalt. Die Klänge wirken vor allem auf Nebenniere und Hypophyse: Je nach Musikart werden verschiedene Hormone abgegeben – Adrenalin bei schneller und aggressiver Musik, Noradrenalin bei sanften und ruhigen Klängen. Letztere können so zum Beispiel die Ausschüttung von Stresshormonen verringern.

Hören wir ein Musikstück, das uns gefällt, passiert im Gehirn etwas sehr Interessantes: Der Mandelkern (Amygdala), der einen entscheidenden Einfluss auf das emotionale Gedächtnis hat, weil er für Angst- und Alarmreaktionen zuständig ist, schaltet sich sozusagen ab. Im Gehirn wird das Belohnungssystem aktiviert, wodurch positive Gefühle ausgelöst werden.

In solchen Situationen werden Endorphine ausgeschüttet. Dabei handelt es sich um körpereigene Opiate, die Wohlfühlgefühl bewirken und Schmerzen lindern. Daneben werden körpereigene Cannabinoide produziert und ausgeschüttet. Dadurch wird unsere Stimmung verbessert.

Faktoren, die die Wirkung von Musik beeinflussen:



Alle Faktoren können mehr oder weniger stark wirksam werden, aber erst gemeinsam lassen sie das Erlebnis Musik im Hörer entstehen.

Parameter und Bausteine der Musik und ihre Wirkung auf den Hörer: Jede Musik besteht aus den Bauelementen Zeit (Tempo), Lautstärke, Metrum (der Puls der Musik), Rhythmus, Tonart, Kraft oder Bewegung (Dynamik), Klang (des einzelnen Tons und Zusammenklang mehrerer Töne, also Melodie und Harmonie) und Form.

Die musikalischen Parameter sind in jeder Musik zu jeder Zeit und in jeder Stilrichtung die gleichen. Je nach Art und Stilrichtung oder Genre und Zielsetzung kann man diese Elemente musikalisch gestalten. Die Komposition wirkt auf den Menschen in unterschiedlicher Art und Weise.

Da die Musik unter anderem Einfluss auf das vegetative Nervensystem, den Blutdruck, Atemfrequenz, Puls und Muskulatur nimmt, wirkt sie auch auf Geist und Emotionen. So kann sie zur Erhaltung oder Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit dienen, den Menschen auftanken lassen und zur Entspannung, Lösung und Befreiung führen. Normale Körperfunktionen des Menschen laufen bei 72 Herzschlägen pro Minute ab. Bei einem Musiktempo von mehr als 72 Beats pro Minute (bpm) wirkt Musik aufputschend. Bestimmte Songs steigern die Leistung (zum Beispiel Lieder über 120 bpm). Songs mit weniger als 72 bpm, vor allem klassische Musik, wirken beruhigend. Wer seine Lieblingslieder hört, baut Stresshormone ab, entkrampft die Muskulatur und kann je nach Musikrichtung seinen Blutdruck senken oder anregen.

Musik und Emotion

| | beruhigend, entspannend | anregend, aufputschend | Trance, Rausch |
|------------|----------------------------|---------------------------|--------------------|
| Lautstärke | gemäßigt | laut | laut |
| Rhythmus | sanft | betont | monoton |
| Tempo | < 72 bpm max. 60 bpm | > 72 bpm rasch | ~ 150 bpm rasch |

| | |
|--------------------------------|---|
| Melodie | } traurig, melancholisch/ fröhlich, lustig |
| Harmonie | |
| Frequenzen/ Tonhöhenverlauf | |

Nun werde ich (mit diesem Kartenset) gegensätzliche Beispiele vorbringen, die zeigen sollen, dass auch alltägliche Beschwerden mit dafür bestimmter Musik verbessert oder sogar gelindert werden können. Musik kann je nach Beschaffenheit entspannend oder anregend wirken. Neue Erkenntnisse zeigen, dass Musik bei allen Menschen – unabhängig von ihrer musikalischen Erfahrung – dieselben Emotionen hervorrufen, etwa Freude, Traurigkeit oder innere Ausgeglichenheit.

Das für Gefühle zuständige limbische System im Gehirn wird durch Musik angeregt. Musik kann deshalb Emotionen auslösen und beim Zuhörer Gänsehaut verursachen.

Außerdem verbindet sich Musik manchmal mit persönlichen Ereignissen. Wird sie wieder gehört, dann kommen die Erinnerungen an erlebte Situationen zurück, genauso wie die dabei empfundenen Gefühle. Die Wahrnehmung der Musik geschieht meist passiv. Auch wenn wir uns nicht bewusst sind, dass wir Musik hören, unser Körper reagiert trotzdem darauf. Sogar wenn wir nur einen kurzen musikalischen Ausschnitt hören, erzielen die jeweiligen Töne schnell eine tiefe Wirkung.

Aktiv ist zum Beispiel eine schnelle, metrisierte Musik oder ein zackiger Marsch, die beziehungsweise der mit flotten Rhythmen schwungvoll auf Trab bringt. Vielleicht kennen Sie »Eye Of The Tiger«? Die Version des London Symphony Orchestras ist sehr energiegeladen. Beruhigend eintauchen lässt uns ein sanftes Wiegenlied. Ein »dicker« Klang und gro-

ße Lautstärke können dagegen erhabene Gefühle erzeugen oder – wie in der Kirche das donnernde Orgelgetön – uns wachrütteln.

Die Frage, die sich jeder sicher schon einmal gestellt hat, ist, welche Musik wann hilft? Ich bevorzuge instrumentale klassische Musik. (Natürlich können Sie ganz bewusst oder gezielt eine Musik mit »passendem« Text wählen. Wichtig ist, dass es stimmig ist, weil ein Lied neben Assoziationen weitere Zusatzinformationen »mitliefert«.)

Musik kann demzufolge tendenziell bestimmt werden. Es gibt in der Musik deutliche Charakteristika, etwa den Gestus der Freude. Grob vereinfacht stehen der Musik dabei vier Ausdruckscharaktere zur Verfügung (s. Helmut Rösing: Musikalische Ausdrucksmodelle. In: Musikpsychologie. Ein Handbuch. 1993):

- der Aktivitätsgestus
- der Trauer- oder Depressionsgestus
- der Imposanzgestus
- der Zärtlichkeitsgestus

Musiktipps

Da nicht nur die unterschiedlichen Genre, sondern auch der emotionale Gehalt und Charakter in seiner Wirkung eine Rolle spielen, gebe ich Ihnen innerhalb dieses Booklets ein paar Hinweise zur Auswahl der Musik – je nach entsprechender Zielsetzung oder Thematik.

Tagesbeginn: Sie können mit Musik in den Tag starten, um sich heiter und beschwingt auf die kommenden Aufgaben einzustimmen. Ideal eignen sich dafür die Kammermusik barocker Meister oder viele Sonaten und Concerti für mannigfache Besetzung. Vivaldis Concerti würden also hervorragend passen. Meist sind es drei Sätze, die Sie zum fröhlichen Munterwerden, für eine kurze Besinnung und den nötigen Antrieb für den Tagesstart nutzen können.

Ein originelles Stück zum Aufwachen ist zum Beispiel die zweite Suite aus »Daphnis et Chloé« von Maurice Ravel. Ich liebe die Version des hr-Sinfonieorchesters unter Leitung von Brandon Keith Brown (<https://www.youtube.com/watch?v=JuW7WKDPC68>). Oder Sie erfreuen sich am Orchestervorspiel »Sonnenaufgang über der Moskwa« aus der unvollendeten Oper »Die Chowanschtschina« von Modest Mussorgski. Diese Hymne beginnt ganz friedlich und endet kraftvoll mit orthodoxem Glockengeläut. Die »Morgenstimmung« von Edvard Grieg aus seinen bekannten »Peer Gynt Suites« ist ebenfalls ein großartiges Stück zur Tageseinstim-



mung. Diese Suite schildert das allmähliche Aufkeimen des Lichts und das Aufsteigen des Sonnenballs. Aus der zarten Flötenmelodie wird ein Jubelgesang der Lebensfreude.

Am Abend: Gegen Schlafstörungen gibt es ein uraltes Hausmittel: das Schlaflied. Es hat eine lösende Wirkung und ein gleichmäßiges Metrum, jenen wiegenden Rhythmus. Dazu kommt eine sanfte und besänftigende Melodie. Weite Melodiebögen und wohlthuende Harmonien lassen innere Erregungen abklingen. Sie finden sich in den meisten Sätzen der unterschiedlichen Sinfonien, Konzerten, Sonaten und Streichquartetten Ende des 18. und des gesamten 19. Jahrhunderts.

Diese typischen Merkmale der Schlaflieder findet man besonders in klassischer Musik. Der Kopfsatz von Ludwig van Beethovens »Mondscheinsonate« ist immer ein gern gehörtes ruhiges Stück, genauso wie Modest Mussorgskis gesamter Zyklus »Bilder einer Ausstellung«. Besonders beruhigend kann daraus »Das alte Schloss« wirken. Empfehlen möchte ich außerdem Claude Debussys Suite »Bergamasque«, die Impression »Claire de lune«. In diesem Stück scheinen Raum, Zeit und Schwerkraft aufgehoben, denn alles schwebt und gleitet.

Sie erhalten nun einige konkrete musikalische Vorschläge zur Verwendung des Kartensets – jeweils den Kategorien zugeordnet. Bei etlichen Musikstücken können Sie natürlich auch andere Versionen wählen.

Kategorie 1: Antrieb und Motivation (aktiv)

1 Vangelis: Chariots Of Fire. Aus dem Album: Themes

Zum Beispiel können Sie sich die Version des London Symphony Orchestras bei der Eröffnungsfeier der olympischen Spiele 2012 in London anhören: <https://www.youtube.com/watch?v=KwRSOZJBKg0>.

Die »Stunde des Siegers« (Originaltitel: Chariots of Fire) ist ein unter der Regie von Hugh Hudson entstandener Sportlerfilm von 1981. Das Musikstück »Chariots of Fire« von Vangelis aus der Anfangssequenz ist eine weltweit bekannte Melodie, die in vielen Filmen Verwendung findet. Musikstil: New-Age-Musik.

2 Chick Corea: Piano Improvisations Vol.1. A Suite Of 8 Pictures. Picture 1: Where are you now?

Hier können Sie beispielsweise folgende Version wählen: <https://www.youtube.com/watch?v=WKdYFAhHJOs>.

Klavierstück mit langsamem Grundduktus. Aneinander gereichte Dur- und Mollakkorde in wechselnden Lagen werden von einer Art Oberstimme umspielt. Dabei liegt neben Melodik und Harmonik das Augenmerk vermehrt auf den feinkörnigen individuellen rhythmischen Details. Viele aufeinander folgende kurze Vorschläge verleihen dem fragmentarischen Stück die rhythmische Komponente. Zentral ist eine besondere, auf Bewegungsgefühl bezogene Rhythmik und Dynamik.

3 Titelmusik zu »Dick und Doof«

Der Titelsong von »Laurel und Hardy«, eines der berühmtesten Komikerduos der Filmgeschichte, eröffnet eine Welt des Klauks: <https://www.youtube.com/watch?v=eJFz8CtLshs&list=R>

DeJFz8CtLshs#t=0. Er hat Kultcharakter, die Melodie liefert sofort einen analogen Zusammenhang. »Dick und Doof« sind die Meister der Grotteske. Ragtimeartige Musik, in der Besetzung einer Dixieland-Combo, in mäßigem Tempo gespielt. Die Pfeifstimme fällt allerdings absichtsvoll aus dem Rahmen und unterstreicht den insgesamt witzigen, fröhlichen Gesamteindruck.

4 Hufeisen, Hans-Jürgen: Friedensflöte. Titel Nr. 7: Tanzendes Herz. Melodiemeditation zu »Wach auf mein Herz und singe« (anonym 1587). Kreuz 2002.

Zu hören ist eine Blockflöte mit Klavierbegleitung, deren Klang positiv helle Qualitäten aufweist. Das Flötenspiel von Hans-Jürgen Hufeisen trägt – mit zärtlichem Klang und tänzelnder Leichtigkeit – eine Geste des Friedens. Der Rhythmus ist belebt, abwechslungsreich. Der Grundgestus ist heiter und agil angelegt. Der Klang vermittelt liebevolle Affekte. Die hellen Klangfarben stehen für eine lebensbejahende Atmosphäre lichtvoller Visionen, Träume und Lebensfreude – entsprechend des Titels »Wach auf mein Herz und singe« (evangelisches Kirchenlied). Am Ende beginnt die Anfangssequenz des Flötenspiels erneut mit einem abschließenden Decrescendo oder Fade-out ins Schwarzbild hinein.

5 Maurice Ravel: Der Bolero. Albert Wolff, Lamoureux-Orchester; 1930; Philips

(<https://www.youtube.com/watch?v=PUKyvrsrCjE>)

Die Musik ist auf einem charakteristischen Ostinato-Rhythmus im Dreivierteltakt aufgebaut, der von einer, später von zwei kleinen Trommeln gespielt und während des ganzen Stückes durchgehalten wird.

Spannung erhält die Komposition durch die mit jeder neuen Variation wechselnde Instrumentierung und durch das ständige Crescendo. Sehr energiegeladen.

6 Gioacchino Rossini: Sonate per Archi – Sonaten für Streicher. Neues Berliner Kammerorchester und Michael Erxleben. CD 1, Titel Nr. 3, Allegro Sonata I

(<https://www.youtube.com/watch?v=hBoRaTOL3Ck>)

Dieser klassische Streichersatz in G-Dur äußert sich in einem positiv fröhlichen Charakter durch viele Läufe – besonders bei den Geigen. Die Ornamentierung fließt leicht dahin. Das Stück beginnt mit virtuosen melismatischen Streicherlinien in der ersten Violine, danach folgen einzelne Instrumente vom tiefen Bass aufsteigend mit teilweise kontrastierenden viertaktigen Motiven (fugisch). Es endet »klassisch« mit Abschlussakkorden.

7 Jasper van't Hof: pili-pili. Title Nr. 1: pili-pili. Jaro Medien 1984

Pili-Pili ist eine wirklich zeitlose Musik. Die unverfälschten afrikanischen Trommeln können einen in ihren Bann ziehen. Dieser dem Genre Weltmusik zuzuordnender Beitrag sorgt durch den Einsatz von Synthesizer und Keyboards für einen unverwechselbaren Sound, der einen manchmal in mystische Sphären entführt, zum Tagträumen animiert, aber gleichzeitig dynamisch ist und stark energetisiert.

8 O'Keeffe Label: Moving Shadow Drum & Bass deep blue. Titel Nr. 3, The helikopter tue various

(<https://www.youtube.com/watch?v=krps2ok4smc>)

Perkussionarrangement im Drum'n Bassstil. Der rhythmische

Schlagzeugsynthesizer im Stil eines Breakbeats wird unterstützt von einer minimalistischen Bassfigur und einsetzendem akkordischen Tonmaterial. Nach der ersten Minute fügen langgezogene, leicht schwebende Keyboardakkorde im »Stringmodus« der rhythmischen Struktur eine weitere Ebene hinzu. Der Rhythmus steht im Vordergrund. Die sich wiederholenden Klangstrukturen »injizieren« eine unruhige Stimmung, die aber aktivierend eingesetzt werden kann.

9 Josef Strauss: Walzerträume. Berliner Philharmoniker, Herbert von Karajan. Titel Nr. 6: Delirien-Walzer. Deutsche Grammophon 1994

Typischer Wiener Walzer von Josef Strauss: fröhlich, feierlich und beschwingt, lyrisch und zärtlich, dargeboten von einem Symphonieorchester (in diesem Beispiel die Berliner Philharmoniker). Über dem Walzerrhythmus entfalten die Geigen die Melodien. Die Harmonik und Instrumentierung folgt den Gepflogenheiten der Musikepoche. Die agogische Dynamik steuert auf zwei Höhepunkte zu, bevor eine Steigerung des Tempos und der Lautstärke auf den Schluss des Stückes zuläuft (Schlussstretta).

10 Lee Johnson: Sand Floor Cathedral. Titel Nr. 1: Sand Floor Cathedral. Ccn'c 2006

Dieses Stück schwebt in einem Raum, der Gedanken und Denken auflöst. Es ertönt ein Glockenschlag, dann setzen Orchester und Chor ein. Lee Johnson am Klavier, als Komponist und Dirigent ist eine Einheit mit dem fantastischen London Symphony Orchester, der Stimme der Solistinnen und der Chöre. Schon die ersten Klänge sind überwältigend und erhebend, eine helle atmosphärische »Klangoase«, majestätische musikalische Emotionen, voluminöse Klänge mit typischen Verhaltensweisen des Imposanzgestus.

Kategorie 2: Entspannung

1 Enya: The Memory of Trees. Titel Nr. 10: La Sonadora. Wea 1995

Sanft schwingender, ruhiger und klarer Gesang in gälischer Sprache (gesungen von Enya), verbunden mit weichem und voluminösem Streichersound, elektronisch generiert. Fein ausbalanciertes, transparentes Klangbild, mystisch-rituelle Atmosphäre. Langsam und gleichmäßig pulsierender Rhythmus erzeugt pendelnden, wiegenden Klang und stiftet ruhige Stimmung. Zärtlicher Gestus.

2 Maurice Abravanel/Misha Goldstein: Adagio – Serene classical music for a peaceful mind. CD 1, Titel Nr. 12: Gustav Mahler: Adagietto »Death in Venice« from Symphonie No.5 (https://www.youtube.com/watch?v=0Zly_8MjGjA)

Das »Adagietto« 2, der vierte Satz aus der 5. Symphonie von Gustav Mahler, ist klein besetzt (Streicher und Harfe), basierend auf einer leicht eingängigen, melancholisch angehauchten Melodie. Gehalten ist es in einem langsamen Tempo. Die meisten Tonbewegungen dieser Musik haben Zeitlupen- und schwebenden Charakter. Diese Musik verwendete der italienische Regisseur Luchino Visconti im Film »Tod in Venedig« (1971). Dieser Film wurde von der gleichnamigen Novelle von Thomas Mann inspiriert. Die Musik markiert eine Rückbesinnung auf die klassische (Wiener) Tradition, in der geistige Themen und Probleme rein instrumental verarbeitet werden.

3 Didier Squiban: Molène. Suite Nr. 1: Ar Baradoz. L'oz Production 1997

Klaviermusik, von bretonischer Folklore und vom Impressionismus inspiriert, gefühlvoll, eher leise, fein nuancierte kolorierte

Stimmungen. Der Charakter dieser Suite »Ar Baradoz« ist vielleicht ein bisschen melancholisch, wie es auch die Bretagne selbst sein kann. Das Stück hat einen eigenen rhythmischen Reiz. Der Pianist fügt kleine schnellere Passagen ein und gibt ihm durch sein trockenes, fast minimalistisches Spiel einen geschliffenen klaren Glanz. Die andauernden Tempowechsel sorgen für einen fließenden Eindruck.

Die Töne treiben sacht, kraftvoll und bewegt, auch fröhlich, und sind wach, klar und ruhig. Zärtlich liebevoll zeigt sich der musikalische Gestus dieses Klanggemäldes und entfaltet langsam gehalten seine perlende Melodie. Die Musik skizziert Lebendigkeit, aber dann auch wieder sehnsuchtsvolle, melancholisch verträumte Geschichten.

4 Deuter: East of the Full Moon. Titel Nr. 1: Dämmer-schein. New Earth Records 2014

Friedvolle, getragene und ruhig meditative Keyboard-Streicher-Sounds sind als untergründiger harmonischer »Klangteppich« der Szene unterlegt. In den letzten Sekunden setzt zusätzlich eine Flöte ein. Die musikalisch seichte, fast konturenlose Variante lässt sich als Stimmungsmusik definieren. Die Klänge formulieren eine Atmosphäre der Ruhe. Der Gestus schwankt zwischen Zärtlichkeits- und Trauergestus. Ein Beispiel ohne »Ecken und Kanten« mit einfachen musikalischen Strukturen, einem langsamen Tempo sowie fließenden und gleichförmigen Bewegungsmustern.

5 Yann Tiersen: Die fabelhafte Welt der Amélie. Titel Nr. 3: La valse d'Amélie. Parlophone France 2011

Impressionistisch-nostalgische Interpretation bretonischer Folklore, »typisch französische« Instrumentierung. Das Akkordeon

assoziiert bei vielen Menschen sofort Frankreich, Paris (Musette) und französische Lebensart. Im wiegenden 6/8-Takt gehalten, an Musette-Walzer erinnernd. Dann die Steigerung, allmähliches Crescendo, zunehmende Instrumentendichte: zunächst mit Akkordeon beginnend, dann Erweiterung durch glockenspielartiges Instrument, Bassinstrumente und später Schlaginstrumente, mit deutlicher Betonung der ersten Zählzeit. Auf dem Höhepunkt gibt es chorartige Einwüfe, eine immer wiederkehrende eingängige Melodie, umspielt von Achttelläufen auf dem Akkordeon. Eher melancholischer Charakter, trotzdem tänzerisch beschwingt.

6 Paul Horn: Inside the Great Pyramid. CD 2: Titel Nr. 15: Psalm 1 Eternity (Alto flute). Inside Music 2004

Flötenmusik: Querflöte solo, Improvisationscharakter, zarte Melodie zum Teil durch schnelle, punktierte Läufe, aber auch durch gedehnte, voluminöse lange Töne geprägt. Immer wieder unerwartet eingespielte hochtönige Einlagen, kein Metrum oder eindeutige Rhythmik vorhanden, virtuose freie Läufe. Vitaler, sprunghafter, sich öffnender Gestus. Echo und der Widerhall (im Inneren einer Pyramide entstanden) verleihen dem Klangkomplex etwas eigentümlich Räumliches.

7 Symphonie Orchestra und Alfred Scholz: Goldene Meisterwerke der Klassik – Classica D'Oro. Chausson Godard, Grieg u. a. Titel Nr. 3: Edvard Grieg: Solveigs Lied. Aus: Peer Gynt Suite

Die Geschichte von Peer Gynt ist sehr fantasievoll und reich an Episoden. Die Liebe zwischen Peer und der aus pietistischem Elternhaus stammenden Solveig fand keine glückliche Antwort. Dieses kleine Stück trägt eine besondere Form der Intensität in sich.

Grundmodus der Musik: romantisch-volkstümlich-nordisch oder slawisch-melancholisch. Schreitende Grundrhythmen, Melodie in Moll, romantisch-volksliedhaft. Im zweiten Teil Wechsel zu heiterer, leichterer Stimmung, melodisch bewegter, Wechsel zu Dur, tänzerischer Dreierhythmus in »bewegter« Rhythmik. Begleitung stark durch Streicherklänge geprägt. Flageolettöne zu Beginn rufen sphärisch-mystische Stimmung hervor.

8 Manfred Hollmann/Christian Ledwig: Tinnitus: Musiktherapeutische Anwendung bei Ohrgeräuschen. Titel Nr. 1: An den Quellen der Neuen Welt. Hören und Spüren

Musikalisches Stillleben: Plätscherndes Wasser, Vogelgezwitscher und Geräusche anderer Tiere leiten das Stück ein. Dann treten ein »Naturblasinstrument« und ein elektronisch verfremdeter Backgroundchor hinzu. Die leisen, lang ausgehaltenen Töne bleiben immer im Hintergrund, scheinen aus dem Summen heraus langsam Vokale zu formen. Das Wasserplätschern bleibt im Vordergrund. Dies erzeugt eine Atmosphäre der Ruhe, Stille und Gelassenheit.

9 Nicanor Zabaleta/Paul Kuentz: Himmlische Harfe. Titel Nr. 12: Georg Christoph Wagenseil: Konzert für Harfe und Orchester 2. Andante. Deutsche Grammophon 1990

Langsamer barocker Satz: Andante aus dem Konzert für Harfe und Orchester (G-Dur), zunächst Arpeggios der Harfe, dann übernimmt sie die sequenzierte Melodie, begleitet von sanften Streicherklängen. Später tragen die Streicher die Melodie, hierzu arpeggierte Akkordeinwürfe der Harfe. Ruhige Atmosphäre, fortschreitender Charakter, weiches zärtliches und verträumtes Klangbild. Das Ende ist auf der Dominante, der letzte Schlussston wird ausgelassen.

10 Giacomo Puccini: Madame Butterfly. Arie: E notte; iraggi lunari illuminano dall'esterno lo shosi Act II.

Kontrast zwischen kurzen rhythmischen Begleitakzenten (Streicher und Bläser) und der vom Chor gesummen Hauptmelodie. Grundstimmung beziehungsweise Gestus sentimental. Einerseits harmonisch unbestimmt beziehungsweise ständig wechselnd, andererseits eingängig aufgrund der regelmäßig wiederkehrenden melodischen wie rhythmischen Grundbausteine.

Kategorie 3: Kreativität, Inspiration



1 IK Multimedia Sonic Refills. Vol.14: Ethnic Instruments Sampler. My way (Sinatra)

Instrumentale Coverversion des Liedes »My way« von Frank Sinatra aus dem Jahre 1968, mit Synthesizer im Sound von Panflöte (Melodie der Gesangsstimme), Gitarre, E-Bass, Streichorchester, leiser, sparsamer Grundbeat des Schlagzeugs, langsames Tempo, harmonisch und rhythmisch, wenig Veränderung gegenüber dem Original. Das Musikstück beinhaltet eine Mischung aus sowohl Trauer- und Zärtlichkeitsgestus mit musikalisch-emotionalen Qualitäten der Melancholie als auch Sehnsucht, Liebe und Weichheit. Im Text geht es um einen weitgereisten Mann, der, bevor für ihn der »letzte Vorhang« fällt, Rückschau auf sein Leben hält, sich selbst und seinen Freunden gegenüber Rechenenschaft ablegt über die erlebten Höhen und Tiefen, und am Ende feststellt, »es auf seine Weise« gelebt zu haben.

2 Glenn Gould, Johann Sebastian Bach: The Art of Fugue. BWV 1080. Titel Nr. 1: Contrapunctus I (Klavier)

(<https://www.youtube.com/watch?v=vZWiAAhYaTM>)

Wenn ein Pianist Referenzmaßstäbe gesetzt hat in der Interpretation der Werke Johann Sebastian Bachs, dann ist es Glenn Gould. Noch heute gehören seine Einspielungen zu den wichtigsten Aufnahmen in der Geschichte der Schallplatte und sind von zeitloser Transparenz und Schönheit. Die Kunst der Fuge ist ein Zyklus aus 14 Fugen und vier Kanons von Johann Sebastian Bach (BWV 1080). Mit dem Werk solle anschaulich vermittelt werden, so der erste Bach-Biograf Johann Nikolaus Forkel, was möglicherweise über ein Fugenthema gemacht werden könne. Die Variationen, die alle vollständige Fugen über ein Thema sind, werden hier Kontrapunkte genannt (Johann Nikolaus Forkel: Über Johann Sebastian Bachs Leben, Kunst und Kunstwerke. Erstdruck: Hoffmeister und Kuhnel 1802; Contumax 2011). Nachdem die Gegenstimme den Tonraum von d nach a in aufsteigenden Vierteln durchschritten hat, geht sie zur Achtelbewegung über, welche im Verlauf des Stücks in verschiedenen Stimmen ständig präsent ist. Diese Technik garantiert damit ein beständiges Fließen der Stimmen. Einfach empfehlenswert.

3 Mascagni: Cavalleria Rusticana. Intermezzo, Massimo Freccia & Orchestra Filarmonica di Roma. Violet Hill Records 2012

Dieses Intermezzo aus der veristischen Oper »Cavalleria Rusticana« ist im langsamen Dreiertakt gehalten (Andante). Die Melodik ist ausschweifend. Lange elegische Bögen, Dynamik und Agogik verstärken das Gefühl der »tiefen Empfindung«. Kurzes Charakterstück, melodramatisches Stimmungsbild, sentimental

leidenschaftlich und exotisch-malerisch wirkende Grundhaltung. Das romantische Opernorchester wird durch den Streicherklang dominiert, hinzutretende Bläser sorgen für Farbtupfer.

4 Philip Glass: The Photographer. CD Nr. 2: Act II. Sony Class 2001

Die »äußere« Form dieser mechanisch periodischen »Minimal Music« zeigt ein immer gleiches repetitives Grundmuster mit mehr oder weniger subtilen klanglichen Veränderungen. Einerseits zielt die ständige Wiederholung hier meist dreitönig aufsteigender Motive in eine meditative Richtung. Andererseits wirken Kontraste in der Instrumentierung und damit auch in der Dynamik in eine andere (kurzweilige, abwechslungsreiche) Richtung. Die innere Struktur jeder »Kreisbewegung« beinhaltet etwas Eigenes und Neues. Dadurch entstehen Dichte und farbige Verschlungenheit. Der Orgelklang ist dominant, klar und durchdringend.

5 Vanessa Mae spielt Bach: Toccata and Fugue in D Minor, BWV 565. 1996

(https://www.youtube.com/watch?v=Hg8Fa_EUQqY)

Vanessa Mae überschreitet hier ganz klar musikalische Grenzen: Die U-Musik vermischt sich mit der E-Musik, Rock und Pop. Der Gestus ist eher imposant. Das Werk in dieser besonderen Fassung rüttelt auf, kann allerdings auch polarisieren.

6 Mathuresh: Metaphor. Titel Nr. 10, Kavaca

(<https://www.youtube.com/watch?v=IlwEaEyGWIA>)

New-Age-Musik: synthetisches Sounddesign mit einfachen computergenerierten Grundstrukturen und einem relativ minimalem Formenvokabular, gleichmäßige Verlaufsform, ruhiger

Gestus, obertonmodulierende Synthesizerflächen. Dazu setzen Tablas ein, dann glockenartige elektronische Klangwolken. Die rhythmische Grundlage bildet eine dezent perkussive Bassfigur als Ostinato. Diese Signale bauen sich auf einer relativ impulslosen, durchgehenden und voluminösen kühlen Klangfläche auf. Die digitale Ästhetik der maschinenhaften Musik evokiert eine emotional spannungsvolle Atmosphäre.

7 Rodrigo Leão: Cinema. Titel Nr. 1, Cinema. Sony Classical 2006

Der Komponist Rodrigo Leão hat dieses Musikstück »Cinema« genannt, obwohl es nicht für den Einsatz im Film produziert worden ist. Genre: moderne portugiesische Musik, eine Mischung aus Fado und klassischem Charakter. Dem Stück liegt eine dreiteilige Form zugrunde. Der erste und der dritte Teil gleichen sich. Im Vordergrund ist eine Gitarre zu hören. Im Mittelteil ändert sich der Charakter, ein Streichinstrument übernimmt die Melodie.

Der Sound ist intensiv, aber dezent, das Tempo eher langsam, die rhythmisch immer gleichbleibende Begleitung der anderen Streicher lässt das Stück vorangehen.

8 Glenn Miller/Mitchell Parish: Selection of Glenn Miller. CD 1, Titel Nr. 1, Moonlight Serenade

Die »Moonlight Serenade« im langsam swingenden Vierertakt, gespielt vom Glenn Miller Orchester, entspricht im Stil einer festlichen, unterhaltenden Musik mit heiterem, leichtem und unbeschwertem Charakter. Eine Art Ständchen oder Huldigungstück.

Der typisch farbige Bigbandsound entsteht durch die instrumentale Besetzung: Saxophone und Klarinetten, Trompeten, Posauern, Bass, Schlagzeug und Piano. Die Instrumente tragen einen ausdrucksstarken melodios-warmen und unabhängigen Modus. Die Melodie ist geprägt durch lange, ruhige Bögen und ständige Fortsetzung der Grundmelodien, die lange weitergetragen werden.

9 Helge Burggrabe/Christof Frankhauser: Rose. Titel Nr. 8, Red Tango, Sinnlichkeit und Leidenschaft. edition musicainnova 2003

Die Blockflötenmusik, begleitet von Klavier, Akkordeon, Violine und Schlagzeug präsentiert sich in klassischer Tangoform. Voller Energie, Eleganz und Freude versprüht die lateinamerikanisch angehauchte Tanzmusik Lebendigkeit und Virtuosität, Liebe und Leid, Leidenschaft und Verletzlichkeit, Einsamkeit und Trauer. Sie ist tendenziell im imponierenden Gestus gehalten.

10 Bedřich (Friedrich) Smetana: Die Moldau. Aus: Mein Vaterland. Nr. 2

(<https://www.youtube.com/watch?v=gTKsHwqalr4>)

Smetanas bekannteste Komposition »Die Moldau« ist mit ihrer Bildsprache ein fabelhaftes Beispiel für Programmmusik mit Tonmalerei.

Insgesamt komponierte er sechs Stücke über Tschechien, die er alle zusammen »Mein Vaterland« nannte. Die Moldau ist eines dieser sechs sinfonischen Dichtungen.

Zur Wirkung der Affirmationssätze: »Ich bin ...«

»Achte auf deine Gedanken, denn sie werden zu Worten.
Achte auf deine Worte, denn sie werden zu Handlungen.
Achte auf deine Handlungen, denn sie werden zu Gewohnheiten.
Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.
Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.«

Talmud

Mit jeder Anwendung der Affirmationen ändert sich die Einstellung zu sich selbst und zum Leben. Das Innere und Äußere wird sozusagen unausweichlich zur Selbstannahme getragen. Das Potenzial liegt im Inneren eines jeden Menschen: der Samen der wahren Liebe zu sich selbst.

Durch die Anwendung der einzelnen Affirmationen auf der Bildkartenrückseite (in Verbindung mit oder ohne Bildmotiv) wird das in Ihnen berührt, was schon lange wachsen will. Die Sätze und entsprechenden Gefühle lassen in Ihrem Gehirn neue Verbindungen für Selbstvertrauen, Selbstachtung, Selbstbewusstsein, Selbstannahme und Selbstfürsorge wachsen.

Auf sanfte, achtsame und liebevolle Art gelingt es so, Schritt für Schritt mehr ein »Ja« zu allem in und an sich selbst zu finden. Diese elementare Transformation berührt gleichsam Körper und Geist. Sich selbst wahrhaft »sehen« zu

lernen schafft die grundlegendste Basis für Selbstannahme und Selbstliebe. Also: Werden Sie Ihr bester Freund, Ihre beste Freundin! Freundschaft ist die Basis der wahren (Selbst-)Liebe. Der Einsatz von Affirmationen ist eine der einfachsten und bekanntesten Methoden, wenn es darum geht, sich selbst zu ändern. Eine Affirmation ist ein **selbstbejahender Satz**, den wir uns selbst immer wieder sagen, um unsere Gedanken umzuprogrammieren. Das Ziel dabei ist, unser Verhalten und unsere Gefühle dauerhaft zu verändern. Denn Denken, Fühlen und Handeln hängen wechselseitig zusammen und wenn wir unsere Gedanken durch Affirmationen dauerhaft ändern, dann ändert sich nach einer Weile auch das eigene Verhalten und die Gefühle ziehen nach. »Ich bin stark.«, »Ich bin kreativ.« – **Sprechen Sie eine dieser Affirmationen einfach einmal aus und hören Sie dann in sich hinein.** Wählen Sie die Formulierungen, zu denen Sie innerlich »Ja« sagen können, bis Sie ein gutes Gefühl haben.

Jeder Mensch wird vor Herausforderungen gestellt. Doch bisweilen läuft etwas anders, wie man es sich vorgestellt hat! Und dann? Dann macht eine Pause Sinn! Nehmen Sie sich Zeit für sich und Ihre Gefühle. Oftmals entdecken Sie auf diese Weise tiefer liegende, andere Gefühle. – Und dann? Fast immer kommt wieder die Sonne hinter den Wolken hervor!

Sie werden die Erfahrung machen: Auf strukturierte Gedanken folgen Kraft und fröhlicher Tatendrang. Fragen Sie sich daher: Wo will ich hin? Was ist mein Ziel? Glauben Sie an sich und Ihre Fähigkeiten, erweitern Sie Ihre selbstge-