

Reden reicht nicht 2025 Workshop: Besser regenerieren mit Musikresonanz

Ein Erfahrungs- und Fachbericht für Coaches, Therapeuten und Gesundheitspraktiker

1. Warum dieser Workshop?

Jeder Mensch lernt täglich seine mentalen Grenzen kennen – beruflich wie privat. Reizüberflutung, Druck, fehlende Ruhephasen, Konzentrations- und Kommunikationsschwächen. Viele berichten von innerer Leere, Schlafstörungen oder dem Gefühl, ständig funktionieren zu müssen. Oft werden Grenzen überschritten, obwohl die Ressourcen aufgebraucht sind. Z.B. man macht Überstunden und möchte noch Projekte beenden, man bleibt höflich und wahrt Etikette, obwohl eigentlich das Bauchgefühl was anderes möchte. Das führt zu Irritationen im Nervensystem und Kommunikation und Vertrauen zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein wird gestört und der Zugang zu Ressourcen geschwächt. Genau hier setzt Musikresonanz an. Sie kann helfen, wieder in engeren Kontakt mit sich selbst zu kommen. In diesem Workshop geht es darum, wie aktives Musikhören und Musikmachen zur Regeneration beitragen kann – nicht nur als Hintergrundgeräusch, sondern als spürbare Kraftquelle.

2. Was bedeutet Musikresonanz eigentlich?

Musikresonanz bedeutet, Musik nicht nur zu hören, sondern auch mit dem ganzen Körper zu erleben. Die Schwingung der Musik wird spürbar – zum Beispiel direkt durch Körperkontakt mit dem Instrument beim Spielen oder indirekt über eine Klangliege oder ein Klangmöbel. Die Vibration überträgt sich direkt auf den Körper. Das Nervensystem bekommt die Botschaft in Sicherheit zu sein und schaltet in den Regenerations-Modus – ganz ohne Sprache, ganz ohne Aufwand. Der Körper darf einfach sein und kommt dabei in einen regenerativen Zustand.

3. Was hat das mit dem Nervensystem zu tun?

Unser autonomes Nervensystem reagiert auf Musik, ohne dass wir es bewusst steuern können. Musik wirkt direkt – über das Gehör, aber auch über die Schwingung, die über Rezeptoren in der Haut wahrgenommen werden. Der wahrgenommene Rhythmus und Klang, aber auch die Melodie wird im Gehirn verglichen mit bereits gehörtem und die emotionale Reaktion erfolgt angepasst zu der Erfahrung. Wenn wir eine langsame, rhythmisch gleichmäßige Musik hören und spüren, beruhigt sich unser System. Herzschlag und Atmung passen sich an. Der Parasympathikus – also der Teil des Nervensystems, der für Entspannung zuständig ist – wird aktiv. Das ist die Basis für echte Regeneration.

4. Polyvagaltheorie einfach erklärt

Laut der Polyvagaltheorie gibt es drei Zustände im Nervensystem: Sicherheit (Regeneration), Alarm (Kampf oder Flucht) und Totstellen (Abschalten). Musikresonanz kann helfen, aus Alarm oder Erstarrung wieder zurück in die Sicherheit zu kommen ohne Umweg über den Verstand. Das funktioniert vor allem dann gut, wenn sich der Körper dabei geborgen fühlt. Die Klangwooge zum Beispiel ist so gebaut, dass sie Sicherheit vermittelt: durch die Liegeposition, durch die gleichmäßige Schaukelbewegung, durch die spürbare Musik. Die Klangwiege vermittelt durch den halbrunden, schaukelnden Korpus eine Erinnerung an vorgeburtliche Erfahrungen.

5. Warum Musik so wirksam ist

Musik beeinflusst nicht nur unsere Stimmung – sie wirkt auch auf unsere Hormone, den Kreislauf, das Immunsystem. Je nach Rhythmus, Lautstärke und Melodie kann sie aktivieren oder beruhigen. Besonders gut wirken Musikstücke, die einen regelmäßigen Puls haben (60–72 BPM), möglichst wenig Wechsel enthalten und sich vertraut anfühlen. Aber: Entscheidend ist, dass die Musik individuell mit bereits gespeicherten Erfahrungen passt – es gibt keine Pauschallösung.

6. Die Praxis: Musikresonanz selbst erleben

Im Workshop geht es um Selbsterfahrung: Wie fühlt sich Musikresonanz an? Was verändert sich in der Wahrnehmung, wenn ich mich hinlege und Musik nicht nur höre, sondern spüre? Die Teilnehmer erfahren am eigenen Körper, wie sich das Nervensystem innerhalb weniger Minuten beruhigen kann. Es geht aber auch darum, Instrumente und Methoden kennenzulernen, die sich leicht in den Alltag oder in die eigene Arbeit integrieren lassen.

7. Für wen ist Musikresonanz hilfreich?

Besonders gut wirkt Musikresonanz bei Menschen mit chronischem Stress, innerer Unruhe oder psychosomatischen Beschwerden. Auch in der Arbeit mit Menschen mit Depressionen, Angsterkrankungen oder Traumafolgestörungen kann sie eine wertvolle Ergänzung sein. Weil sie so niedrigschwellig ist, wird sie auch von Menschen angenommen, die keinen Zugang zu klassischen Entspannungsverfahren finden.

8. Musik gezielt einsetzen lernen

Ein wichtiger Teil des Workshops ist die individuelle Musikbiografie. Welche Musik tut mir gut? Welche Musikinstrumente haben für mich eine beruhigende Wirkung? Welche Stücke bringen mich in Ruhe oder neue Kraft? Wir erstellen gemeinsam eine kleine persönliche Regenerations-Playlist – eine Art musikalische Hausapotheke. Ziel ist es, Musik im Alltag gezielt einsetzen zu können: zum Beispiel als Morgenritual, für Pausen zwischendurch oder zum Runterkommen am Abend.

9. Wie lässt sich Musikresonanz in die Arbeit integrieren?

Musikresonanz lässt sich in vielen Settings einsetzen: in der Einzelarbeit, in Gruppen, in Workshops, in der Gesundheitsförderung oder im Coaching. Sie eignet sich als Einstieg in eine Sitzung, zur Stabilisierung oder als Element für tiefere Körperwahrnehmung. Auch für Einrichtungen (z. B. Kliniken oder Pflegeheime) bieten Klangmöbel wie die Klangwooge eine effektive Möglichkeit, Mitarbeitenden und Klienten eine echte Regenerationshilfe zu bieten.

10. Fazit: Effektive Regeneration ist lernbar – mit Musikresonanz

Musikresonanz ist eine Einladung, sich selbst wieder zu spüren. Sie bietet eine einfache, aber tief wirkende Methode, um das Nervensystem zu beruhigen, Kraft zu tanken und die innere Balance wiederzufinden. Gerade in herausfordernden Zeiten ist sie ein wertvolles Werkzeug für alle, die Menschen begleiten – und für uns selbst.