



# MUSIK UND GESUNDHEIT



# DUROMOLL KLANGKOMPLEX FORTE

Dieses Medizinprodukt enthält Musica classica, eine Substanz mit bewusstseinsweiternder und stimmungsteigernder Wirkung.



## Mögliche Nebenwirkungen

### *Sehr häufig*

langanhaltendes Hochgefühl durch erhöhte Endorphinausschüttung

### *Häufig*

weiterer Konsum von Produkten mit Musica classica (Suchtpotenzial)

### *Gelegentlich*

Herzklopfen

### *Selten*

Kopfschmerzen durch große Orchesterbesetzungen

### *Sehr selten*

Verwirrung und Irritation durch Programmgestaltung, z. B. Neue Musik

## Weitere Informationen

1 Konzertanwendung enthält

50 % Streicher\*innen, 15 % Holzbläser\*innen, 15 % Blechbläser\*innen, 10 % Schlagzeuger\*innen, 5 % Dirigent\*innen, 5 % Solist\*innen

Die sonstigen Bestandteile sind: Intendanz, KBB, Marketing, Buchhaltung, Musikvermittlung

**Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Ticketservice oder Abo-Theker\*in unter 0621/599 09 90**

**Erhältlich bei allen Konzerten der Deutschen Staatsphilharmonie Rheinland-Pfalz in Mannheim, Ludwigshafen und Speyer.**

# MUSIK UND GESUNDHEIT 4



## PODCAST 8



## TIPPS 9

## PHILHARMAZIE 10

## MUSIKALISCHER SPAZIERGANG 12



## BCM-AWARD 14



best of content marketing Gold 2021

## PODCAST 15

# KLASSIK ULTRAS

## ABO-THEKE 16



# GOOD VIBRATIONS

Text Prof. Stefan Kölsch



Die Wirkung von Musik auf unsere Psyche und unseren Körper ist unumstritten und begründet inzwischen einen eigenen Wissenschaftszweig in der Gesundheitsforschung. Im Verlauf der Covid-19-Pandemie gilt es nicht nur die körperliche Gesundheit zu schützen, sondern auch die psychische Gesundheit zu unterstützen. Musik ist ein geeignetes Medium, um die Menschen zu stärken. Stefan Kölsch, international führender Neurowissenschaftler, gibt Tipps aus seinem Buch, wie jeder von uns im Alltag sein Wohlbefinden mit Musik fördern kann.

Was unterscheidet den Menschen von Tieren? Einige Wissenschaftler sagen: „Sprache“, „Mathematik“, „Schach“. Douglas Adams meinte: „Das Rad, New York, die Kriege.“ Und ich sage: „Musik“.

Musik weckt positive Emotionen. Und diese Emotionen setzen Heilkräfte frei. Dies brachte dem Menschen in der Evolution einen wichtigen Vorteil: länger zu leben. Zu diesem Vorteil trägt obendrein bei, dass Musik auch den sozialen Zusammenhalt fördern sowie unsere Beharrlichkeit und Ausdauer stärken kann.

Wenn Musik, wie Johann Sebastian Bach sagte, unser „Gemüt belebt“, werden wir nicht nur mutiger und beharrlicher, sondern sie wirkt dann auch erholsam und heilsam. Genau davon handelt mein Buch „Good Vibrations“: Ich erkläre darin, wie Musik unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit, aber auch wichtige Heilungsprozesse fördert. Sie erfahren, was dabei im Gehirn geschieht und wie Musik dort und im Rest des Körpers regenerativ wirkt. Bei Krankheiten kann Musik wundersame Effekte haben: Parkinson-Patienten beginnen zu tanzen; Alzheimer-Patienten erinnern sich wieder; Menschen, die nach einem Schlaganfall nicht mehr sprechen können, können noch singen und dadurch wieder sprechen lernen; gelähmte Schlaganfall-Patienten können sich wieder bewegen; Wachkoma-Patienten reagieren plötzlich auf Musik. Was sich anhört, als sei es der Bibel entlehnt, ist in den letzten Jahren in revolutionären wissenschaftlichen Studien untersucht und belegt worden.

Für mein Buch habe ich Hunderte von Studien zusammengetragen. Einige davon habe ich als Gruppenleiter am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig, an der Harvard Medical School in Boston, der Freien Universität Berlin oder der Universität Bergen durchgeführt.

Aus verschiedenen dieser Studien können wir erkennen: Die musikalische Natur des Menschen zeigt sich bereits bei Kleinkindern und sogar Babys. Deswegen kann jeder, ob jung oder alt, ob musikalisch gebildet oder nicht, von den heilsamen Wirkungen der Musik profitieren. Ich möchte deutlich machen, wie Menschen Musik für ihre Gesundheit nutzen können und wie Musik helfen kann, die Beanspruchungen und Herausforderungen des Alltags zu meistern.

„Die Wirkung von Musik auf unsere Psyche ist unumstritten.“

Aus meiner Perspektive als Professor für biologische und medizinische Psychologie werde ich Ihnen an dieser Stelle einen kurzen Einblick in meine Forschung geben. **Nicht nur in dieser Titelgeschichte, sondern im ganzen Magazin der Staatsphilharmonie finden Sie Tipps aus meinem Buch, wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte mit Musik stärken können.** Musik kann eine sinnvolle, äußerst effiziente Ergänzung der Schulmedizin sein und manchmal sogar eine wirkungsvolle Alternative. Die heilsamen Wirkungen von Musik, die oft mit einfachsten Mitteln hervorgehoben werden können, sind vielerorts noch viel zu ungenutzt.

## Wie ruft Musik Emotionen hervor?

Musik kann positive Emotionen hervorrufen und diese können unserer Gesundheit förderlich sein. Die stärksten Heilkräfte hat unser Körper selbst – niemand kann unseren Körper besser heilen als er selbst. Ärzte und Medikamente können ihn bei der Selbstheilung nur unterstützen. Negative Emotionen stören Heilung und Regeneration, positive helfen der natürlichen Selbstheilung dabei, sich zu entfalten.

Wie ruft Musik eigentlich Emotionen hervor? Wie entstehen Emotionen überhaupt? Die meisten Leser\*innen kennen mindestens eine Antwort auf diese Frage. Das Spektrum an Antworten ist tatsächlich erstaunlich breit. Das Verständnis davon, wie Musik Emotionen hervorrufen kann, kann uns helfen, unsere Gefühle und Stimmungen allgemein besser zu verstehen und die Good Vibrations von Musik heilsam wirken zu lassen.

## Weniger negative Bewertungen machen unser Leben positiver

Unsere Gedanken bzw. unsere Bewertungen beeinflussen unsere Emotionen stark. Wenn wir über unsere Gefühle sprechen, meinen wir häufig, dass sie keinem bewussten Einfluss unterliegen, sondern wir ihnen machtlos ausgeliefert seien. Das ist ein Irrtum. Auch wenn diese Sichtweise für einige neu ist: Die Ursache eines Gefühls liegt nie einfach in einem Ereignis oder Objekt, sondern in unserem Gehirn. Gefühle kommen uns vor wie etwas, das ausgelöst wird und in uns auftaucht, ohne dass wir weiteren Einfluss darauf hätten. Wir lernen von klein auf, dass auf bestimmte Ereignisse bestimmte Gefühle folgen, und halten diese Ereignisse dann irrtümlicherweise für die Ursache dieser Gefühle (dieser Fehlschluss wird in der Logik auch als „post hoc ergo propter hoc“ bezeichnet). Zum Beispiel hören wir einen schönen Geigenton und fühlen daraufhin Vergnügen – das Vergnügen kommt jedoch weder aus der Geige noch aus dem Ohr, sondern entsteht in unserem Gehirn. Dabei folgt dieses Vergnügen auf den Geigenton hin keiner einfachen Gesetzmäßigkeit (wie etwa „wenn schöner Geigenton, dann vergnügliches Gefühl“), sondern oft in scheinbar völlig undurchschaubarer Weise. Wenn wir gerade einschlafen wollen und der Nachbar schon wieder laute Geigenmusik auflegt, reagieren wir auf denselben schönen Geigenton plötzlich ärgerlich. Die unterschiedlichen emotionalen Reaktionen auf denselben Geigenton rühren daher, dass unser Gehirn ihn in unterschiedlichen Situationen unterschiedlich bewertet – unser Gehirn entscheidet, ob uns derselbe Geigenton Vergnügen oder Missvergnügen bereitet. Das gilt selbstverständlich nicht nur für Emotionen, die durch Musik hervorgerufen werden, sondern für Emotionen allgemein. Selbst bei Schmerz oder Hunger produziert unser Gehirn Empfindungen, nicht unsere Organe.

„Ähnlich wie Lachen kann Musik Botenstoffe freisetzen, die glücklich machen.“



Schmerz und andere negative Gefühle einerseits und positive Gefühle andererseits funktionieren im Gehirn ähnlich einer Balkenwaage: Wer es schafft, bei negativen Gefühlen und Stimmungen durch einen positiven Gedanken ein paar Botenstoffe des Gehirns („Neurotransmitter“) in die positive Waagschale zu werfen, hat weniger Kummer. Ähnlich wie Lachen kann angenehme Musik genau diese Botenstoffe freisetzen. (Achtung: Natürlich sind akute Schmerzgefühle wichtige Warnsignale des Gehirns, die uns motivieren sollten, unseren Körper zu schützen.)

### TIP Dinge leicht nehmen mit Musik

Das nächste Mal, wenn Ihnen etwas Frustrierendes widerfährt, können Sie es ja einmal ausprobieren: Machen Sie Musik an (um die emotionale Sogwirkung zu neutralisieren), atmen Sie durch und entspannen Sie dabei, finden Sie wenigstens einen positiven Aspekt in der Situation (es gibt immer einen), überlegen Sie, was Sie vielleicht aus dem Geschehenen lernen können, was Sie möglicherweise ändern können, oder denken Sie daran, was Ihnen trotz eines Verlustes noch geblieben ist. Fahren Sie dann fort mit Ihrem Tag und

verschenden Sie möglichst wenige Gedanken an das Vorgefallene. Geben Sie niemals auf und fangen Sie mit Kleinigkeiten an, damit geht es leichter. Nutzen Sie Musikstücke, mit denen dies gut funktioniert, beim nächsten Mal wieder. So verbindet Ihr Gehirn die Musik mit erfolgreicher Emotionsregulation. Je mehr Übung Sie bekommen, desto leichter wird es Ihnen fallen, auch mit „Großigkeiten“ so umzugehen. Mit jedem Mal, dass Ihnen dies gelingt, sinkt beispielsweise Ihr Herzinfarktisiko. Falls Sie ein schweres traumatisches Erlebnis hatten, schämen Sie sich nicht, professionelle Hilfe zu suchen, entweder bei einem Arzt, einem klinischen Psychologen oder einem Musiktherapeuten.

## Resilienz stärken

Die heilsamen Effekte von Musik helfen uns auch, unsere Resilienz zu stärken. Resilienz ist die Fähigkeit, schwierige Lebensphasen, in denen das Risiko für Traumatisierungen, Depression oder andere Störungen erhöht ist, ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen. Eine wichtige Strategie, um Resilienz aufzubauen, ist es, negative Emotionen zu regulieren und positive Emotionen wie Spaß, Freude, Glück, Humor, Entspannung zuzulassen. Je weniger Zeit wir mit negativen Gedanken verbringen, desto mehr Zeit bleibt uns für positive. Musik kann helfen, positive Emotionen hervorzurufen, Stimmungen aufzuhellen und durch Konzentration aus negativen Gedankenschleifen auszusteigen. ||

„Musik kann helfen, positive Emotionen hervorzurufen.“



**Stefan Kölsch**, geboren 1968 in Wichita Falls (Texas), schloss zunächst ein Geigenstudium ab und erwarb anschließend Diplome in Psychologie und Soziologie, bevor er am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig promoviert wurde. Er arbeitete an der Harvard University sowie im Exzellenzcluster „Languages of Emotion“ der HU Berlin und folgte 2015 dem Ruf auf eine Elite-Professur an der renommierten Universität Bergen in Norwegen.



T I P P

### Eigenen Stärken trauen

Um seinen eigenen Stärken zu trauen, muss man sie kennen und sich ihrer bewusst sein. Schreiben Sie zu fröhlicher Musik sieben Ihrer Stärken und sieben Glücksergebnisse auf einen Zettel. Falls diese Ergebnisse mit Musik verbunden sind, schreiben Sie auch die Musik dazu auf und speichern Sie diese beispielsweise auf Ihrem Smartphone. Tragen Sie den Zettel immer bei sich (vielleicht im Portemonnaie). Lesen Sie in schwierigen Momenten nach, was Sie selbst gut können, und überzeugen Sie sich, dass nicht alles im bisherigen Leben schlecht war.

# MENSCH MUSIKER\*IN

„Mensch Musiker\*in“ mit dem Musikvermittler Jochen Keller und Gästen aus der Philharmonie ist der Podcast des Orchesters, der zum Schauplatz persönlicher Begegnungen mit Menschen rund um die Staatsphilharmonie wird.

**Podcast-Host**  
Jochen Keller



Wer sind die Menschen, die der Staatsphilharmonie Rheinland-Pfalz nahe sind?

Wer sind die Menschen, die musikerinteressiert sind, aber in den Konzerten fehlen? Denn obwohl Musik vereint, gibt es auch Vorbehalte und Unsicherheiten, gerade in Bezug auf die Etikette eines klassischen Konzertbesuchs. Was ist so faszinierend am Erlebnis „Hören“, welche Fragen beschäftigen die Menschen im Publikum und auf der Bühne?

Musikvermittler Jochen Keller lädt seine Gäste im Educationraum „Klangreich“ ein, um über Persönliches zu plaudern, gemeinsam in Erinnerungen zu schwelgen und über die Zukunft zu philosophieren. Der Podcast „Mensch Musiker“ ermöglicht persönliche Begegnungen mit den Menschen rund um die Staatsphilharmonie und gewährt Einblicke hinter die Kulissen.

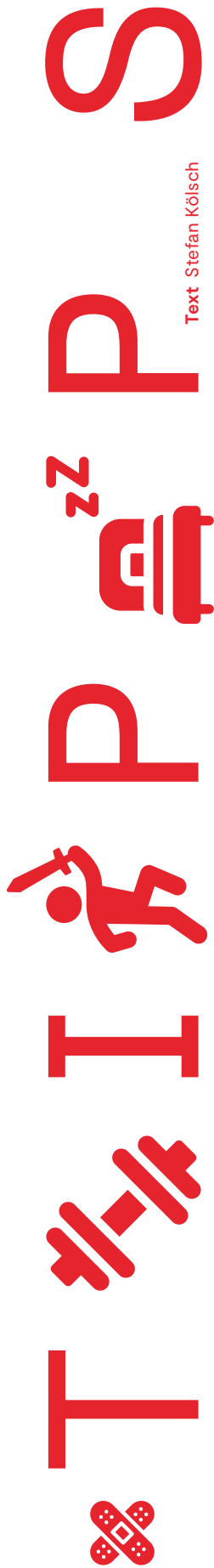
## Zu Gast in Folge #07: Stefan Kölsch

Der Musikpsychologe Prof. Dr. Stefan Kölsch forscht seit vielen Jahren an der Universität Bergen im Bereich medizinische und biologische Psychologie über neuronale Prozesse, die den Musik- und Sprachgebrauch beeinflussen. Die Ergebnisse seiner Forschung versammelte er 2019 in seinem Buch "Good Vibrations: Die heilende Kraft der Musik". Im Podcast Mensch Musiker\*in erzählt er im Gespräch mit Dramaturgin Judith Schor und Musikvermittler Jochen Keller von seinem Werdegang, berichtet euphorisch von seinen wissenschaftlichen Studien und Ergebnissen und nimmt die Zuhörer\*innen mit in seine Welt der Neurowissenschaften und der Musikpsychologie. Er bestätigt ihnen: Musik kann heilen. ||



Über den QR Code gelangen Sie direkt zu Folge #07 mit  
Stefan Kölsch  
<https://mensch-musiker.podigee.io/7-neue-episode>





Text Stefan Kölsch

## Sich mit Musik zu Sport motivieren

Jeder kleine Schritt ist leicht, solange es nicht der erste ist ... Den ersten Schritt zum Sport zu tun, ist jedoch wesentlich, weil physische Aktivität wichtig für unsere Gesundheit ist. Planen Sie Sport in Ihren regelmäßigen Wochenablauf ein, idealerweise zu wiederkehrenden Zeiten (so gewöhnt sich die körpereigene Rhythmik daran). Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt für Erwachsene mindestens 2,5 Stunden, idealerweise jedoch fünf Stunden Sport pro Woche. Passen Sie die Intensität (nicht die Dauer) Ihrem Fitness-Level an. Planen Sie bereits am Vortag, wann Sie am nächsten Tag zum Sport aufbrechen werden, legen Sie Ihre Sportsachen dafür zurecht und suchen Sie dazu die richtige Musik aus. Sie sollte ermutigend und aktivierend sein (wie etwa der Song „Eye of the Tiger“). Stellen Sie sich bildhaft vor, wie Sie am nächsten Tag die Musik anschalten, sich zur Musik auf den Weg zum Sport machen, mit dem Sport beginnen, ins Schwitzen kommen und durchhalten (stellen Sie vielleicht sich selber mit dem Blick eines Tigers vor). Tun Sie dies am nächsten Tag wie geplant. Probieren Sie, gleich aufzubrechen bzw. mit dem Sport zu beginnen, lassen Sie keine Verzögerungen zu. Halten Sie mindestens zwanzig Minuten mit dem Sport durch – dann fängt der

Körper übrigens auch an, Hormone freizusetzen, die Körperfett abbauen. Synchronisieren Sie Ihre Bewegungen und Atmung zur Musik (atmen Sie dabei immer länger aus als ein). Es hilft auch, sich dabei einzubilden, man würde den Beat der Musik durch eigene Bewegungen produzieren. Nutzen Sie Musik, mit der es funktioniert hat, wiederholt, so bildet Ihr Gehirn eine Verbindung zwischen Musik und Sporttreiben.

die Sie gerne auf die lange Bank schieben. Wenn Sie einer der Menschen sind, denen die Badezimmerschwelle unüberwindbar hoch erscheint, kommen Sie regelmäßig morgens mit aktivierender Musik „in die Gänge“. Nutzen Sie dafür auch folgenden Trick: Legen Sie die Musik bereits am Abend vorher parat – damit geben Sie Ihrem Unterbewusstsein einige Stunden Zeit, sich mit Ihren aufsässigen Plänen anzufreunden ...

## Mit Musik das Mut-Zentrum aktivieren

Finden Sie Ihre persönlichen Mut-Songs, also Musikstücke, die Ihnen Mut machen und Sie motivieren, aktiv zu werden (probieren Sie es beispielsweise mit „Shake a Tail Feather“ von den Blues Brothers oder dem „Säbeltanz“ von Aram Chatschaturjan). Haben Sie diese „Mut-Songs“ stets parat, etwa auf Ihrem Smartphone, Laptop oder nah der Stereoanlage. Legen Sie sie auf, wenn Sie sich lustlos oder entmutigt fühlen. Hören Sie die Musik nicht zu laut (um Gehörschäden und Ärger mit den Nachbarn zu vermeiden), jedoch eher lauter als leiser, um auch den Vestibularapparat zu aktivieren. Nutzen Sie dies bei Motivationsmangel oder bei Antriebsschwäche, zum Beispiel, wenn Sie sich nicht zu etwas aufraffen mögen. Nutzen Sie das gleiche Rezept für unangenehme Aufgaben,

## Mit Musik besser einschlafen

Musik zum Einschlafen sollte ruhig, positiv und entspannend sein. Meditationsmusik oder ruhige Gitarrenmusik funktionieren gut, Klassikfans können es einmal mit Cembalo-Musik von Bach probieren (Achtung: Sie sollte nicht auf einem Klavier gespielt sein, denn dann können die häufigen Leiselaufnahmen einen wieder aufwecken und dem Schlaf abträglich sein). Falls Sie an alte Hörspielaufnahmen kommen, die Sie als Kind zum Einschlafen gehört haben – probieren Sie es einmal damit! Die ausgewählte Musik sollten Sie nur zum Einschlafen hören, damit das Gehirn die Verbindung dieser Musik mit Einschlafen herstellt. Wenn dies einmal gelungen ist, wird das Musikstück zu einem „konditionierten Stimulus“, das heißt, das Musiksignal kann im Gehirn eine Einschlafreaktion auslösen.

# PHILHARMAZIE

„Wie fördern Sie durch Musik Ihre Gesundheit?“ lautete die Frage, über die man sich zwischen dem 15. März und dem 9. Mai 2021 auf der digitalen Plattform „Philharmazie“ austauschen konnte. Aus vielen Regionen Deutschlands beteiligten sich Menschen, um mit ihrer persönlichen Wohlfühlmusik dem Thema „Musik und Gesundheit“ eine Stimme zu geben. Welche Songs, Sinfonien und Lieder helfen am besten gegen Angst, Liebeskummer, Stress, fehlende Motivation, Konzentrations- und Gedächtnisschwäche, Einsamkeit, Sehnsucht, Erschöpfung oder Schlafstörung?

Die Shortlist benennt pro Symptom die fünf wirksamsten musikalischen Notfall-Medikamente:



Die Playlist zu den einzelnen Symptomen finden Sie ganz einfach hier: [www.staatsphilharmonie.de/de/Philharmazie/](http://www.staatsphilharmonie.de/de/Philharmazie/)

## ANGST

### Johann Sebastian Bach

Konzert für Cembalo, Streicher und Basso Continuo d-Moll, BWV 1052

### Max Drischner

Sonnenhymnus

### Wolfgang Amadeus Mozart

Das Requiem d-Moll, KV 626

### Claudio Monteverdi

Marienvesper (Vespro della beata Vergine): VII „Nisi Dominus“

### The Beatles

Hey Jude

## GEDÄCHTNIS- UND KONZENTRATIONSSCHWÄCHE

### Aurora-X

Indefatigable Paths

### Ludovico Einaudi

Experience

### Philip Glass

Opening, aus Glassworks

### Antonio Vivaldi

Sommer g-Moll, op. 8, RV 315, aus Vier Jahreszeiten

### Hiroshi Yoshimura

A.I.R (Air In Resort)

## LIEBESKUMMER

### Edith Piaf

Non, je ne regrette rien

### Franz Schubert

Auf dem Wasser zu singen, op. 72

### Peter Tschaikowsky

Thema, aus dem Ballett Schwanensee, op. 20

### Richard Wagner

Liebestod, aus der Oper Tristan und Isolde

### John Williams

Across the Stars: Love theme from Star Wars Episode II

STRESS

- Frédéric Chopin**  
Konzert für Klavier und Orchester Nr. 2  
f-Moll, op. 21
- Sergei Prokofjew**  
Peter und der Wolf, op. 67
- Jean-Philippe Rameau**  
Premier Air des Matelots, aus Hippolyte  
et Aricie
- Peter Tschaikowsky**  
Blumenwalzer, aus Nussknacker Suite, op. 71a
- John Williams**  
Hedwig's Theme, aus Harry Potter

- Ludwig van Beethoven**  
Sinfonie Nr. 3 Es-Dur, op. 55 „Eroica“
- Gustav Holst**  
Die Planeten, op. 32
- Carl Orff**  
O Fortuna, aus Carmina Burana
- Bedřich Smetana**  
Die Moldau, aus dem sinfonischen  
Zyklus „Mein Vaterland“ (Má vlast)
- Richard Wagner**  
Walkürenritt, Vorspiel zum III. Akt  
der Oper Die Walküre

FEHLENDE  
MOTIVATION

ERSCHÖPFUNG  
/MÜDIGKEIT

- Johann Sebastian Bach**  
Toccatina und Fuge d-Moll, BWV 565
- Arvo Pärt**  
Spiegel im Spiegel
- Richard Strauss**  
Also sprach Zarathustra, op. 30
- Igor Strawinsky**  
Der Feuervogel
- Two Steps From Hell**  
Heart of Courage

- Ernest Bloch**  
From Jewish Life
- Johannes Brahms**  
Ein deutsches Requiem
- Modest Mussorgsky**  
Bilder einer Ausstellung
- Max Richter**  
The Departure
- Jean Sibelius**  
Finlandia, op. 26

EINSAMKEIT

SEHNSUCHT

- Johannes Brahms**  
Waldesnacht
- Johannes Brahms**  
Sinfonie Nr. 3 F-Dur, op. 90, 3. Satz
- Antonín Dvořák**  
Sinfonie Nr. 9 e-Moll, op. 95 „Aus der Neuen  
Welt“
- Sergei Rachmaninow**  
Konzert für Klavier und Orchester Nr. 2  
g-Moll, op. 18
- Sergei Rachmaninow**  
Sinfonie Nr. 2 e-Moll, op. 27, 3. Satz

- Johann Sebastian Bach**  
Schafe können sicher weiden, aus der  
Kantate Was mir behagt, BWV 208
- Chris De Burgh**  
Carry me
- Frédéric Chopin**  
Nocturnes, op. 9
- Edvard Grieg**  
Morgenstimmung, aus Peer Gynt Suite  
Nr. 1, op. 46
- Josef Rheinberger**  
Abendlied, aus Drei geistliche Gesänge

SCHLAF-  
STÖRUNG

# MIT DER STAATS- PHILHARMONIE AUF „HÖRGANG“



Über diesen Link gelangen Sie direkt zu unserem  
musikalischen Spaziergang:  
[www.staatsphilharmonie.de/de/Hoergang/](http://www.staatsphilharmonie.de/de/Hoergang/)



Der musikalische Spaziergang  
der Staatsphilharmonie

Zählt spazieren gehen seit geraumer Zeit zu Ihrem Hobby? Oder gehören Sie zu der Spezies der coronabedingten Neu-Flaneure, die zu jeder Tageszeit jenseits der Sperrstunde auf Wander- und Spazierwegen anzutreffen sind? Obwohl die Kulturgeschichte des Spaziergangs weit zurückreicht, ist es doch nicht zu übersehen, dass der Spaziergang seit dem Lockdown ein generationsübergreifendes Revival erlebt. Was einst stinklangweilige Sonntagspflicht war, wurde zur lieb gewonnenen Routine. Doch vielleicht geht es Ihnen wie uns und Sie könnten etwas Abwechslung auf Ihrer Rennstrecke gebrauchen?

Mit unserem musikalischen „Hörgang“ wollen wir Ihnen einen Impuls bieten, um mit Hilfe von Musik Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu stärken. „Hörgang“ begleitet Ihren Spaziergang von der Vorbereitung bis zur Entspannung. Dafür haben wir den ortsunabhängigen Spaziergang in acht Abschnitte gegliedert. Kleine Hörübungen animieren Sie zu körperlicher Aktivität, aber auch zu achtsamer Wahrnehmung.

Eine kleine Kostprobe: Haben Sie sich schon mal überlegt, während des Spaziergangs rückwärts zu laufen? Rückwärtslaufen sieht nicht nur lustig aus, sondern fördert das Kurzzeitgedächtnis und schont die Knie! Beobachten Sie die Vögel, spüren Sie die Natur und stärken Sie Ihre Sinne, während Sie zum Beispiel den ersten Satz von Gustav Mahlers erster Sinfonie hören.

Lassen Sie Ihre Gedanken fließen und spüren Sie: Musik verleiht Stärke, Nähe und Glückseligkeit. Il

„Wir bringen Abwechslung in Ihren Spaziergang!“



## T I P Warum Musik heilt

Positive Emotionen sind der Gesundheit förderlich – sie wirken regenerativ und unterstützen die Heilkräfte unseres Körpers. Musik kann besonders viele positive Emotionen hervorrufen: Sie kann beruhigend wirken oder belebend, ermutigend bewegend, sie kann Freude oder gar Glück in uns hervorrufen. Negative Emotionen und Stimmungen bereiten psychisches Leid. Musik kann helfen, sie zu überwinden und die Stimmung wieder aufzuheben. Wie wichtig dies ist, können wir daran erkennen, wie ungesund negative Emotionen und Stimmungen sind: Sie wirken sich negativ auf den Blutdruck und die Herzfunktionen aus und ebenso negativ auf regenerative

bzw. restaurative Funktionen. Wunden heilen langsamer bei chronischem emotionalem Stress, unser Immunsystem wird schwächer, wir schlafen schlechter, unsere physiologischen Funktionen können sich nicht gut erholen. Musik kann die Aktivität aller Strukturen im Gehirn beeinflussen, die an Emotionen beteiligt sind. Somit ist es physiologisch plausibel, dass Musik bei Beeinträchtigungen bzw. Krankheiten helfen kann, die mit Emotionen zu tun haben. Dies betrifft die meisten psychischen- und sogar die meisten chronischen Krankheiten. Außerdem kann Musik aufgrund ihrer Wirkungen auf das vegetative und das hormonelle System auch therapeutisch bei Erkrankungen genutzt werden, die mit Dysbalancen bzw. Dysfunktionen dieser Systeme zusammenhängen; so zum Beispiel bei Diabetes Typ 2 und Abhängigkeitserkrankungen.



# GOLD UND PUBLIKUMSPREIS

Wie die Jury am 17. Juni 2021 bei einer digitalen Preisverleihung live aus München bekannt gab, wurde die Staatsphilharmonie in der Kategorie „Corona-Kommunikation print“ für diese Ausgabe des Magazins mit dem Best of Content Marketing Award ausgezeichnet. Der Preis in Gold ging zugleich für die Gestaltung des Magazins an KontextKommunikation Heidelberg/Berlin.

Auch der erstmals vergebene Publikumspreis ging an das Orchester.

Erstmals in diesem Jahr konnte das Publikum per Online-Abstimmung seinen Favoriten wählen. Auch dieser Preis ging an die Staatsphilharmonie, denn das Magazin zum Thema „Musik und Gesundheit“ lag in der Gunst des Publikums weit vorne. Mit doppelt so vielen Stimmen, wie der Zweitplatzierte (Edeka) entschieden die Zuschauer\*innen sehr eindeutig.

Intendant Beat Fehlmann ist übergelukkiglich: „Gerade in dieser Krise hat die Musik einen ganz besonderen Stellenwert. Unser Magazin fängt das ein und macht eindrücklich klar, was ein Orchester auch in einer Zeit ohne Live-Konzerte für die Gesellschaft leisten kann.“

Mit konstant mehr als 600 Einreichungen ist der Best of Content Marketing Award der größte Wettbewerb für inhaltsgetriebene Unternehmenskommunikation in Europa. In der Jury finden sich rund 200 Fachleute aus den Bereichen Journalismus, Art Direction, Marketing und Unternehmenskommunikation zusammen.

Der Applaus der Jury klingt hier folgendermaßen:

*„Im Auftritt der Staatsphilharmonie Rheinland-Pfalz wird Musik in Zeiten von Corona anders gedacht und besetzt. Ein positives Signal!“*



Hier geht's zu unserem Case-Film zum Thema „Musik und Gesundheit“:  
<https://youtu.be/XAs1ukSRQ88>





# MUSIK TUT GUT

**Vorteile**  
Mit einem Abo haben Sie garantiert einen Platz im Konzert

**Zusatzleistungen**  
Sie sparen bis zu 30% im Vergleich zum Einzelkartenauf

**Betriebsstätte**  
Deutsche Staatsphilharmonie Rheinland-Pfalz

**Verschrieben wird:**

- 5 Konzerte pro Jahr
- Gänsehaut-Momente
- Live-Konzert
- Vorfreude
- sich mal wieder chic machen

**Spielzeit**  
2 2 / 2 3

**Arzneimittel**

1. Verordnung  
Philharmonische Konzerte Ludwigshafen

2. Verordnung  
Mannheimer Meister\*innenkonzerte

**Orchesterstempel**

DEUTSCHE STAATSPHILHARMONIE Rheinland-Pfalz  
Heinigstraße 40, 67059 Ludwigshafen am Rhein  
Tel: 0621/59 90 90, Fax: 0621/599 09 60

Unterschrift des Intendanten

bestellbar ab Jun 2 0 2 2

**Abo-Service**  
abo@staatsphilharmonie.de  
0621-5990990

Jetzt mit einem Abo  
Konzertkarten sichern



Für weitere Auskünfte wenden Sie sich gerne direkt an uns unter [service@staatsphilharmonie.de](mailto:service@staatsphilharmonie.de)

KONTAKT

Deutsche Staatsphilharmonie Rheinland-Pfalz  
Heinigstraße 40, 67059 Ludwigshafen am Rhein  
0621/59 90 90, [info@staatsphilharmonie.de](mailto:info@staatsphilharmonie.de), [www.staatsphilharmonie.de](http://www.staatsphilharmonie.de)