

CZO-Literaturtipp Juli 2022

Stefan Kölsch (2020), Ullstein Taschenbuch Verlag

Good Vibrations – Die heilende Kraft der Musik

Der gebürtige Texaner Stefan Kölsch ist diplomierter Geigenspieler, Soziologe sowie Psychologe. Er promovierte im Fach Neurowissenschaften und ist ein weltweit gerne-gesehener Gast an Elite-Universitäten. In seinem Buch «Good Vibrations» vereint der Musiker und Professor seine Liebe zu Klängen und Emotionen und liefert fundierte Erkennt-nisse, wieso Musik mehr ist als Kunst.

«Good Vibrations» geht der Wirkung von Klängen auf un-sere Psyche auf den Grund. Das Buch vereint verschiedene Untersuchungen und Arbeiten im Bereich der Neuowis-senschaften und gibt in lesefreundlicher Sprache zu ver-standen, wieso wir nicht ohne Musik können, oder besser gesagt nicht ohne Musik sollen. Mit spannenden Theorien zur Musik und deren Einflussnahme auf uns Menschen, liefert der Autor wertvolle Tipps und alltägliche Anwen-dungsmöglichkeiten, wie die Musik unserem Wohlbefinden schmeichelt und ihre heilende Kraft entfaltet.

Auf 345 Seiten gelingt es Stefan Kölsch auf Basis neuro-wissenschaftlicher Forschungen unser Gehirn mit musika-lischer Rhythmik in Einklang zu bringen und schafft so erstaunliche Einsichten in die heilende Wirkung von Musik. In der Einleitung führt der Autor in die Wirkung der Musik auf die Gesundheit ein, um dann im ersten Teil des Buches Antwort darauf zu geben, was eine Welt ohne Musik be-deuten würde. Darin wird erläutert, dass auch nichtmusi-kalische Menschen einen Sinn für Musik haben, der bei-spielsweise beim frühkindlichen Spracherwerb oder beim Ausbau des Wortschatzes im Erwachsenenalter zum Tra-gen kommt. Im zweiten Teil von «Good Vibrations» geht Stefan Kölsch darauf ein, wieso Musik das Leben verlän-gert. Er erklärt die Wirkung von unserem persönlichen Liebessong auf unsere Emotionen, also warum wir Fühlen was wir fühlen, wenn wir ihn hören und wie wir dadurch unsere Resilienz stärken. Im dritten Teil des Buches dreht

sich alles darum, was im Hirn geschieht, wenn Musik läuft. Dabei wird das Vitalisierungs-System aktiviert und unter anderem das Schmerz-System gezielt adressiert. Im letz-ten Teil gibt der Autor eingängige und wissenschaftlich fundierte Gründe, wieso Musik bei Krankheiten wie bei-spielsweise Parkinson, Suchterkrankungen, Depressionen oder Schlafstörungen unterstützend wirken kann. Am Schluss des Buches präsentiert Stefan Kölsch ein eigens kreiertes Musikkrezept für Schizophrenie-Erkrankte und präsentiert so ein Beispiel wie Forschung und praktische Anwendung in Einklang kommen können.

«Good Vibrations» ist ein gelungenes Werk für alle, die Musik lieben und wissen wollen, wieso sie uns beflügelt, motiviert und sogar gesund machen kann. Es gibt Ein-sichten für die jenen, die sich gerne mit neurologischen Fakten auseinandersetzen und gibt handliche Tipps für den Alltag, damit wir lernen, unsere Emotionen anhand musikalischer Klänge kennen und lieben zu lernen. Das Buch lädt zum Tanz mit den eigenen Gefühlswelten ein, also Bühne frei für «Good Vibrations» von Stefan Kölsch.

Unsere Einschätzung

Inhalt:



Darstellung:



Praxisbezug:

