



# Neurowissenschaftler entwickeln ein Musikstück, das Angst um 65 Prozent verringert

Veröffentlicht am [4. Januar 2017](#) von [Taygeta](#)

## Ultimative Musik, die Angst und Stress verringert

Von [Carolanne Wright](#) auf [wakeup-world](#); übersetzt von Taygeta

Angst und Ängstlichkeit – ein Gefühl von Furcht, Grauen, Sorge und Panik – ist gewiss nichts Neues. Hippokrates schrieb darüber im vierten Jahrhundert v.Chr., ebenso wie Søren Kierkegaard in den 1860er Jahren. Und auch Sigmund Freud thematisierte 1926 diese Störung.

Wenn man allerdings in die Gegenwart springt sieht man einen signifikanten Aufwärtstrend – vor allem bei der Jugend.

Man ist heute geneigt, pharmazeutische Medikamente als die klassische Therapie zur Behandlung von Angst zu betrachten. Auch Kognitive Therapie ist ein verbreiteter Ansatz dazu. Diejenigen mit einer Neigung zu ganzheitlichen Methoden wenden sich oft der Meditation, Yoga, Massagen und anderen Entspannungstechniken zu. Ebenfalls wurde Musiktherapie mit einigem Erfolg verwendet. Nun aber haben Neurowissenschaftler in Großbritannien sich auf ein einziges Musikstück fokussiert und gefunden, dass dieses zu einer dramatischen Verringerung der gesamten Angst um 65 Prozent führt ...

### Ängstlichkeit & Generation Y

Eine Umfrage aus dem Jahr 2013 ergab, dass 57 Prozent der amerikanischen Studentinnen und Studenten von „überwältigender Angst“ berichteten. Und im Vereinigten Königreich entdeckte die Wohltätigkeitsorganisation YouthNet, dass ein Drittel der jungen Frauen – und jeder zehnte junge Mann – unter Panikattacken leidet.

Marjorie Wallace, CEO von ‚Charity Sane‘, glaubt, dass die Generation Y (die in den 1980er und 1990er Jahren Geborenen) die *Generation der Verzweiflung* ist. „Das Aufwachsen war schon immer schwierig, aber dieses Gefühl der Verzweiflung? Das ist neu“, sagt sie.

Rachael Dove schreibt in „*Anxiety: the epidemic sweeping through Generation Y*“ (Angst: Eine Epidemie fegt durch die Generation Y):

*„Was ist da los? Der Aufstieg der Technologie, überbehütende Erziehung und eine „Prüfungs-Fabrik“-ähnliche Schulbildung gehören zu den Gründen, die Psychologen für unsere Generationen-Angst angeben. Ein anderer Grund, der von meinen Kollegen und von Psychologen, mit denen ich sprach, mehrfach ausgesprochen wurde, ist das Aufwachsen im Luxus, mit zu vielen Wahlmöglichkeiten (so undankbar das klingen mag).“*

Pieter Kruger, ein in London ansässiger Psychologe, behauptet, dass Menschen, die glauben, dass sie keine Wahl haben, tatsächlich widerstandsfähiger sind – vor allem, weil sie anderen Personen oder Umständen oder dem Leben selbst die Schuld geben können, wenn sie eine falsche Entscheidung treffen. Wenn man aber eine ganze Auswahl von Entscheidungsmöglichkeiten hat, kann man niemandem die Schuld zuweisen, sondern nur sich selbst. „Wir werden viel zwanghafter, weil wir jedes Mal die richtige Entscheidung treffen wollen“, sagt er.

Die Autorin Claire Eastham, 26, stimmt auf ihrem Blog [We Are All Mad Here](#) zu:

*„Ich verbringe viel Zeit damit, mir Sorgen zu machen, was ich mit meinem Leben anfangen soll. Früheren Generationen wurde die Wahl aus den Händen genommen. Wenn man dir sagt, was du tun musst, nimmt es den Druck weg.“*

In unserer modernen Zeit kann die Entscheidungsfindung eine Art von Lähmung auslösen. Oft untersuchen wir zwanghaft die vielen verschiedenen Optionen um, sagen wir, ein Paar Schuhe zu kaufen. Irgendwann wird eine Informationsüberladung eintreten und wir brechen das ganze Einkaufen ab, bleiben erschöpft zurück und fühlen uns schuldig, weil uns eine scheinbar so einfache Aufgabe völlig gelähmt hat.

Die Technologie trägt ebenfalls zum Anstieg der Angst bei. Eine gute Anzahl von **Millennials** fühlt sich ohne ihre Smartphones entblößt – und sind selten ohne sie anzutreffen. Mobile Gadgets neigen dazu, das Fenster zur Welt zu sein und ein Gefühl der Verbundenheit zu fördern. Aber die dunkle Seite davon ist, dass man die Notwendigkeit fühlt, immer auf dem Laufenden sein zu müssen, zu wissen, was jeder tut, auf Social Media präsent zu sein – was auch bekannt ist als **Fomo**, oder die Angst etwas zu verpassen.

*„Fomo ist sehr real und kann eine ständige Sucht sein, die Angststufen erreichen kann und das allgemeine Wohlbefinden beeinträchtigt“, sagt Kruger.*

Social Media erlaubt uns, alles – Beziehungen, Ernährung, Figur, Schönheit, Reichtum, Lebensstandard – nicht nur mit unseren Freunden, sondern auch mit Prominenten zu vergleichen. Und, wie die Forschung gezeigt hat, kann die Zeit, die man auf Social Media verbringt, bei Menschen, die sich mit anderen vergleichen, Depressionen verursachen.

Neben einer Neugestaltung unseres Lebensstils und der Begrenzung des sich Aussetzens den sozialen Medien gegenüber – und dem Lernen, mit einer manchmal überwältigenden Fülle von Wahlmöglichkeiten zu arbeiten – kann man auch, wie Neurowissenschaftler herausgefunden haben, ein speziell entworfenes Musikstück verwenden, das einen tiefen Einfluss auf unser Angstgefühl haben kann.

## Die Schaffung der ultimativen Anti-Stress-Musik

Die Forscher von *Mindlab International* in Großbritannien wollten wissen, welche Art von Musik den besten Entspannungs-Zustand bewirkt. In der Studie versuchten die Teilnehmer schwierige Rätsel zu lösen – die von Natur aus eine gewisse Belastung auslösen –während sie an Sensoren angeschlossen waren. Zur gleichen Zeit hörten die Teilnehmer eine Reihe von verschiedenen Songs und die Forscher massen dabei Hirnaktivität, Herzfrequenz, Blutdruck und Atmung.

Was sie herausfanden war, dass ein Song – „Weightless“ – bei den Teilnehmern zu einer markanten, 65%igen Reduktion der Gesamtangst und zu einer 35%igen Reduktion ihrer üblichen physiologischen Ruhedaten führte.

Interessanterweise wurde dieses Musikstück von *Marconi Union* speziell entworfen, um diesen sehr entspannten Zustand zu induzieren. Die Musiker hatten sich mit Klangtherapeuten zusammengetan, um sorgfältig Harmonien, Rhythmen und Basslinien zu arrangieren, mit der Auswirkung, dass die Herzfrequenz und der Blutdruck des Zuhörers verringert und gleichzeitig der Pegel an Stresshormonen wie Cortisol gesenkt wird.

Tatsächlich ist die Musik so effektiv, dass viele der weiblichen Teilnehmer schläfrig wurden – so sehr, dass der das Forschungsprojekt leitende Dr. David Lewis-Hodgson davon abrät, es während einer Autofahrt zu hören.

Aber nimm es nicht einfach als gegeben hin, teste es selbst hier aus: [S. nachfolgendes Video →](#)