

Joe Meixners Klangapotheke

Ein Schlafmittel ohne Nebenwirkungen

Werner Waldmann

Sein Instrument ist ein Piano. Er will nicht unterhalten. Die Magie der Klänge, die er dem Instrument entlockt, haben eine ganz besondere Wirkung: Sie dringen bis in die Seele. Sie locken den Schlaf. Musik, die heilt. Joe Meixner ist international unterwegs mit seiner tönenden Schlaftherapie. Wie bewerkstelligt er dies nur?

Dass Musik Gefühle hervorruft, ist kein Geheimnis. Musik kann aber auch ganz dezidiert körperliche und psychische Gesundheit bewirken. Musik entspannt, drängt ungute Gedanken in den Hintergrund. Musik, ihr Rhythmus, wirkt auf die linke Gehirnhälfte und lässt Ängste, Spannungen und bedrückende Gedanken verblassen. Musik ist in der Lage, in die Tiefe des Gehirns zu dringen und Emotionen zu wecken.

Im Grunde haben wir alle schon die Erfahrung gemacht, wie intensiv Musik unser Bewusstsein beeinflusst. Unsere Körpervorgänge laufen rhythmisch ab. Denken wir nur an unseren Atem: ein und aus, ständig. Vergleichbar den Rhythmen der Natur. Ebbe und Flut. Tag und Nacht. Passivität und Aktivität. Ein sanfter Rhythmus kann beruhigen, wie ein Wiegenlied. Ein schneller, peitschender Rhythmus treibt voran, setzt Spannung, macht wach.

Dass Musik heilende Wirkung entfaltet, hat auch die Wissenschaft längst entdeckt und bewiesen. Johann Sebastian Bach schieb im Auftrag eines westfälischen Adelsgeschlechts die Goldberg-Variationen, um den gestörten Schlaf des Grafen von Keyserlingk zu behandeln. Von dem russischen Wissenschaftler Alexander Dogiel sind uns physiologische Studien zur Wirkung der Musik überliefert. Er beschrieb, wie Musik auf Blutdruck, den Herzschlag und Atmung wirkt. Manche Kardiologen setzen

ihren Patienten bei einer Koronarintervention Kopfhörer auf und spielen klassische Musik ein. Das Ergebnis verblüfft: Die Patienten erleben die medizinische Prozedur sehr viel stressfreier als ohne Musikbegleitung.

Joe Meixner ist seit 30 Jahren Pianist. Als bei ihm eine beginnende Polyarthritits diagnostiziert wurde – für einen Pianisten wegen der drohenden Bewegungseinschränkung der Finger ein berufliches Todesurteil – überlegte er sich, wie ihm Musik helfen könnte. Er recherchierte in der Literatur und wagte es dann, Klaviermusik zur medizinischen Anwendung zu komponieren. Seine Musik half ihm tatsächlich, die Krankheit zurückzudrängen, und weiter den Blutdruck zu senken, ihm Mut zu machen. Meixner entwickelte eine CD mit spezieller „piano medicine“, testete sie mit Unterstützung von Ärzten an mehreren Probanden. Und seitdem reist er durch die Welt und bietet Menschen mit Schlafstörungen Schlafkonzerte mit Tiefenentspannung an.

Ich habe eine seiner beiden CDs aufgelegt, mich bequem hingesetzt und die Musik auf mich wirken lassen. Ohne die Absicht, dabei einzuschlafen. Es war schließlich mitten am Tag und noch eine Menge redaktioneller Arbeit zu erledigen. Zu Ende konnte ich die CD nicht hören, denn ungeplant schlief ich ein. Dabei will ich gestehen, dass ich normalerweise sehr oft ums Einschlafen kämpfen muss.

Kompliment an die Klangapotheke des Joe Meixner!

