

## Die Wirkung von entspannender Musik auf Kinder

Musik wird schon lange im therapeutischen Bereich eingesetzt. Vor allem in den USA wird die Kraft der Klänge seit längerem in Krankenhäusern, psychotherapeutischen Einrichtungen und Sanatorien genutzt, um Heilungsprozesse zu beschleunigen.

Die Atmung wird tiefer und passt sich dem Tempo der Musik an. Dadurch wird auch der Herzschlag allmählich langsamer, Blutdruck und Körpertemperatur sinken langsam ab und der Stoffwechsel reguliert sich. Schließlich können sich auch die Muskeln von ihrer Anspannung befreien.

So lassen sich beispielsweise Neugeborene und kleine Kinder rasch durch ein Wiegenlied beruhigen. Angenehme und harmonische Melodien und die vertraute Stimme der Eltern beruhigen das Kind und lassen es sanft einschlafen. Eine entspannte Musik wirkt somit ganzheitlich auf Körper, Seele und Geist.

Studien zum psychosozialen Stress in der frühen Kindheit (vgl. Ahnert 2010, 2012) zeigen, dass bei Kindern unter drei Jahren in der außerfamiliären Gruppenbetreuung häufig erhöhte Werte des Stresshormons Cortisol festzustellen sind. In der Fachliteratur zu Musiktherapie und Pädagogik lassen sich einige Hinweise darauf finden, dass Musik das Kind bei der Regulation von Erregungszuständen und Emotionen unterstützt. Mehrere Untersuchungen (z.B. Schramm 2005; Van Goethem & Sloboda 2011) identifizierten Musik als sehr erfolgreiches Mittel zur Stimmungsregulation. Musik kann zur Entspannung und Aktivierung sowie zur Aufmerksamkeitsfokussierung beitragen, Energielevel anheben, negative Gemütsverfassungen verändern und stressreduzierend wirken .

Auch Musik mit Wellenrauschen, Herzschlag- und Gefäßgeräuschen unterlegt und rhythmische Lieder in Kombination mit langsam schwingenden Bewegungen können beruhigend wirken.



## Kinder mit ADHS

In den letzten 25 Jahren konnten immer wieder Kinder mit akuten ADS- und ADHS-Syndrom durch Hör-Wahrnehmungs-Training (HWT) vor einer medikamentösen Therapie z.B. mit Ritalin bewahrt werden. Integrative Tagesstätten und Eltern von Hörtrainingskindern berichten, dass solche Kinder im regelmäßigem Training sowohl an Konzentration, wie auch an emotionaler Stabilität gewinnen und große Schritte in ihrer persönlichen Entwicklung und schulischen Leistung zeigen.

### Positive Effekte von Hintergrundgeräuschen bei ADHS

Unaufmerksame Schüler/-innen mit ADHS von externen Reizen abzuschirmen erweist sich meistens als unproduktiv. Die Erfahrungen zeigen schon lange, dass ein gewisses Mass an Hintergrundstimulation bei vielen ADHS-Betroffenen zu einer verbesserten Konzentration führt.

In der Studie: „The effect of background white noise on memory performance in inattentive school children“ vom Herbst 2010 gingen Göran B.W. Söderlund und Mitarbeiter diesem interessanten Phänomen nach. Fazit: Eltern von ADHS-Kindern sollten deren Wunsch nach Musik beim Erledigen der Hausaufgaben ernstnehmen.

ADHS-Schüler/-innen sollte im Unterricht bei Stillarbeiten probenhalber erlaubt werden, per Kopfhörer Musik zu hören.

### Die Wirkung von Musik auf die Persönlichkeitsentwicklung von Kindern

Aufschlussreiche Resultate liefert eine Langzeitstudie an Berliner Grundschulen (Bastian 2001 ) zum „Einfluss von erweiterter Musikerziehung auf die allgemeine und individuelle Entwicklung von Kindern“. Verstärkte Musikerziehung hilft vor allem Schülern mit hohen Konzentrationsdefiziten, d. h. in Musikklassen gibt es weniger konzentrationsschwache Schüler.

### Quellen:

<https://adhsspektrum.wordpress.com/2012/01/02/positive-effekte-von-hintergrundgerauschen-bei-adhs/>

[www.audiva.de/anwender-kinder-grundlagen-fuer-eltern-ads-und-adhs.html](http://www.audiva.de/anwender-kinder-grundlagen-fuer-eltern-ads-und-adhs.html)

[https://www.musikum-salzburg.at/filesCMS/Sonstige%20Downloads/Physische\\_und\\_psychische\\_Auswirkung\\_von\\_Musik\\_auf\\_Kindern.pdf](https://www.musikum-salzburg.at/filesCMS/Sonstige%20Downloads/Physische_und_psychische_Auswirkung_von_Musik_auf_Kindern.pdf)

[https://www.kita-fachtexte.de/.../KiTaFT\\_Mueller\\_MusikundRegulation\\_2015.pdf](https://www.kita-fachtexte.de/.../KiTaFT_Mueller_MusikundRegulation_2015.pdf)

[https://www.musikum-salzburg.at/filesCMS/Sonstige%20Downloads/Physische\\_und\\_psychische\\_Auswirkung\\_von\\_Musik\\_auf\\_Kindern.pdf](https://www.musikum-salzburg.at/filesCMS/Sonstige%20Downloads/Physische_und_psychische_Auswirkung_von_Musik_auf_Kindern.pdf)

<https://www.bundestag.de/blob/412142/09914ea6936cf67d170265dae087cb2d/wd-9-060-07-pdf-data.pdf>