

## ZEIT ZUR AUFMUNTERUNG MIT MUSIK

Möchtest du dich gerne etwas aufmuntern? Oder brauchst du Motivation?

Möchtest du alles etwas fröhlicher sehen?

Es scheint, dass das Anhören richtiger Musik dieses bewirken kann.

Eine grosse Auswahl verschiedener Studien hat ausgewiesen, dass Musik nicht nur einen drastischen und positiven Effekt auf deine Stimmung hat, sondern auch auf Besorgnis, Depression und Schlafprobleme.

Neurologen und Psychologen behaupten, dass solange die Musik bei deiner Stimmung und deinem Geschmack passt, es egal ist, welche Musik du dir anhörst, ob Klassik, Jazz, Oldies, Rock, Reggae oder eine einfache Wiederholung der Ozeanwellen.

Forscher der Universität des US-Bundesstaates Pennsylvania untersuchten wie die Studenten auf Musik reagieren. Die Studie, die in "Psychologie und Bildung" veröffentlicht wurde, wies aus, dass die Studenten nach dem Musikhören positivere Emotionen hatten. Es war egal, welche Aktivität sie während des Musikhörens ausübten. Manche fuhren während des Musikhörens mit dem Auto, andere trafen sich mit Freunden. Nach dem Musikhören waren alle Studenten freundlicher, entspannter, ruhig, optimistisch und fröhlich.

In einem neuen Buch von Joseph Cardiollo, Don Dourousseau en Galina Mindlin, "Your Playlist Can Change Your Life", schlagen die Autoren vor, unsere Musik sorgfältig nach unserer jeweiligen Stimmung auszuwählen, oder

gerade Musik zu wählen die unsere Stimmung verändert, je nachdem was wir empfinden möchten. Sie behaupten, dass das Tempo eines Liedes eine wichtige Eigenschaft ist, genauso wie die emotionale Verbindung zwischen dir und der Musik. Es ist sehr wichtig, die Musik an den Geisteszustand des Augenblicks zu koppeln. Eine schlechte Musikwahl kann dich besorgt, ängstlich oder traurig machen, meinen die Autoren.

Mann sollte auch sorgfältig wählen wie man sich die Musik anhört. Magst du es, sitzend mit Kopfhörern oder Ohrknöpfen die in dein iPod gesteckt werden Musik zu hören? Oder bevorzugst du es, dass die Musik über Lautsprecher durch den ganzen Raum schallt, so dass du zusammen in Gesellschaft deiner Freunde oder Familie diesen Moment teilen kannst, oder möchtest du nur den Rythmus und den Ton geniessen?

Für ALS-Patienten gibt es eine Verschiedenheit an Geräten die einfach zu bedienen sind und worauf man al seine Lieblingsplaylists übertragen kann. MP3-Geräte, iPods, iPads, Notebooks und Computer sind alle dafür geeignet, um, gemütlich liegend oder sitzend, ganz einfach seine Playlists zu erstellen. iPad hat ein paar interessante Eigenschaften konzipiert die sehr interessant sind für Anwender mit Behinderungen. Das Gerät hat einen grossen Bildschirm, den man nur berühren muss, und wobei keine physische Kraftanwendung notwendig ist. Das Gerät besitzt auch eine eingebaute Summerfunktion, die den Bildschirm grösser und kleiner macht, um auf diese Art einfacher Tasten und Bilder zu berühren.