

Musik für's reine Sein

Innehalten mit Musik – Meine persönliche Long-Covid-Ressource



Wenn man mit Long-Covid lebt – und bei mir gehört das **Chronische Erschöpfungssyndrom (ME/CFS)** leider dazu – verändert sich der Alltag grundlegend. Vieles, was früher selbstverständlich war, kostet heute Kraft. Und manchmal gibt es einfach keine Therapie außer dem, was wir „**Pacing**“ nennen: das sorgfältige Einteilen der eigenen Energie und das bewusste Schaffen von Ruheinseln.

In diesen Ruhephasen brauche ich etwas, das mich nicht fordert, mich nicht reizüberflutet und mich nicht „aktiv“ werden lässt. Etwas, das mich trägt, ohne dass ich etwas dazu tun muss. Für mich ist das Musik.

Hören ist ein Geschenk – es geschieht von selbst, ohne unser Zutun. Und wenn die richtige Musik läuft, dann kann ich mich ein Stück weit fallenlassen, spüre, wie mein Körper zur Ruhe kommt und die Gedanken leiser werden. Aber: Nicht jede Musik

wirkt für jeden gleich. Was für mich wohltuend ist, kann bei anderen völlig anders sein. Jede*r muss hier das eigene „Richtige“ finden.

Meine Playlist für Ruheinseln

Damit ich zwischendurch immer wieder in eine kleine Oase der Erholung eintauchen kann, habe ich mir eine hochwertige Playlist aus Meditations- und Entspannungsmusik zusammengestellt – aus der Reihe *Solitudes* von **Dan Gibson**.



Vielleicht kennt ihr seine Aufnahmen: warm klingende Klavierstücke, ruhige Flöten, sanfte Harfenklänge (teilweise mit irischem Folk-Charakter) und perfekt integrierte Naturgeräusche – Vogelstimmen, Wellenrauschen, Quellen, Bäche ... all das, ohne kitschig oder künstlich zu wirken. Gerade für erschöpfte Körper und überreizte Nervensysteme kann diese besondere Mischung wie ein kleiner Atemraum sein.

Und falls ihr **Amazon Prime Music** habt und hochwertige Entspannungsmusik mögt, dann teile ich gerne meine öffentliche Playlist mit euch:

□ *Hier geht's zur Playlist:*

(Link funktioniert nur direkt über Amazon Prime Music)

https://amazon.de/music/player/user-playlists/65efa7be30724336959e9d040a7e6f86dede?marketplaceId=A1PA6795UKMFR9&musicTerritory=DE&ref=dm_sh_75bml0scAVR96bh2UM0UMLaxZ

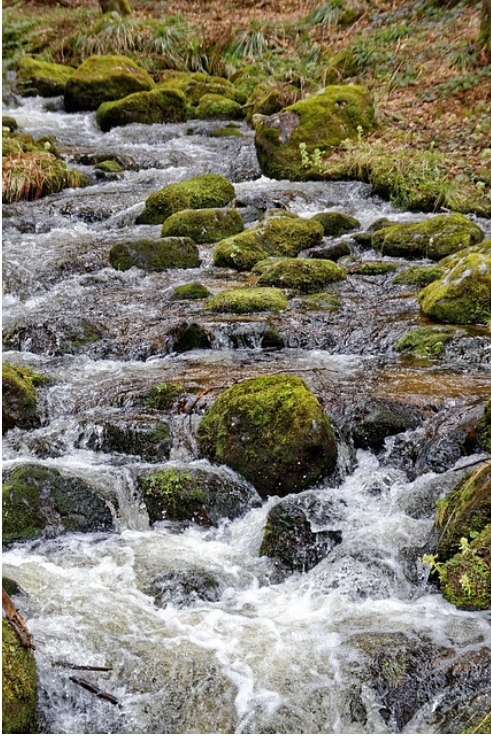


Vielleicht hilft sie euch ebenso wie mir – vielleicht aber auch nicht. Und das ist völlig in Ordnung. Musik wirkt so individuell wie unsere Symptome.

Wer war Dan Gibson?

Dan Gibson (1922–2006) war ein kanadischer Fotograf, Kameramann und Tontechniker, der sein Leben der Natur gewidmet hat. Er hat unzählige Tonaufnahmen von Landschaften, Wetterstimmungen und Tierstimmen produziert. Sein Lebenswerk mündete in der Reihe „**Dan Gibson's Solitudes**“, die Naturklänge und sanfte Instrumentalmusik auf einzigartige Weise verbindet.

Für mich ist seine Musik zu einem verlässlichen Begleiter geworden – besonders an den Tagen, die schwer sind und an denen der Körper nach reiner Schonung verlangt.



Wenn ihr auch mit Long-Covid oder ME/CFS lebt: Ich wünsche euch, dass ihr eure ganz persönliche Art findet, zur Ruhe zu kommen – ob durch Musik oder durch etwas ganz anderes. Und wenn meine Playlist euch ein paar gute Minuten schenkt, freut mich das von Herzen.

Alle Bilder von: www.pixabay.com