

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Eine kleine Nachtmusik

Britische Forscher wollten wissen, welche Musik Menschen hören, um sich in den Schlaf zu lullen.

VON JÖRG ZITTLAU

 10. APR 2019

Musik kann beruhigen und wird daher von vielen Menschen als Einschlafhilfe genutzt. Laut einer englischen Studie vertrauen sie dabei vor allem auf Klassik – aber so manch einer wiegt sich auch mit Heavy Metal in den Schlummer.

Das Forscherteam um Tabitha Trahan von der *University of Sheffield* hat sich in einer weltweiten Internetumfrage bei mehr als 650 erwachsenen regelmäßigen Musikhörern danach erkundigt, ob und wie sie Musik auch als Einschlafhilfe nutzen. 62 Prozent gaben an, dies zumindest schon einmal ausprobiert zu haben, und jeder Fünfte ließ sich mindestens einmal wöchentlich beim Einschlafen melodisch berieseln.

Nach der dabei verwendeten Musikauswahl gefragt, wurden 545 Komponisten aus 14 Genres genannt. Hier dominierte eindeutig die Klassik, die von etwa jedem Dritten als Einschlafhilfe angegeben wurde, vor dem Rock, den immerhin jeder Zehnte dazu nutzte. Meditationsmusik hingegen, die ja sonst besonders oft zu Entspannungszwecken eingesetzt wird, rangierte mit nur vier Prozent knapp vor Heavy Metal – was aber auch daran liegen könnte, dass sie weniger bekannt ist. Gleich 15-mal

wurde Johann Sebastian Bach als bevorzugter Schlafmusikkomponist angeführt, dicht gefolgt – mit je 13 Nennungen – von Mozart und dem Popsänger Ed Sheeran. Überdurchschnittlich beliebt waren zudem Frédéric Chopin sowie Coldplay und der bejahrte Elektroniktüftler Brian Eno – dessen Wahl vermutlich damit zu tun hatte, dass die Studienteilnehmer überwiegend aus England stammten. „Unbekannte Musik wirkt nicht so beruhigend auf uns“, erklärt Trahan.

Erstaunlicherweise offenbarten die Nutzer von Einschlafmusik in der Umfrage keine höhere Stressbelastung als die Nichtnutzer. Sie litten nicht einmal besonders oft an Schlafstörungen. Trotzdem nannten fast alle von ihnen als Hauptziel, dass sie dank der Musik besser abschalten und sich leichter von Gedanken ablenken könnten, die sie sonst daran hindern würden, zur notwendigen Bettschwere zu finden. Ihr Ziel: *Schneller* einschlafen zu können. Aber auch Gewohnheit sowie eine generelle Leidenschaft für Musik wurden als Gründe für die musikalische Einschlafbegleitung genannt.

JÖRG ZITTLAU

DOI: [10.1371/journal.pone.0206531](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0206531)

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

GESUNDHEIT

Die Geräusche des Körpers

Manche Menschen werden aggressiv, wenn andere essen oder laut atmen.
Woher die Geräuschempfindlichkeit kommt und was man dagegen tun kann.

LEBEN

Emotional durchlässig

In bewegten Zeiten wie diesen sind wir dünnhäutiger als sonst. Wie grenzen wir uns von Gefühlsturbulenzen ab – und bleiben gerade dadurch zugewandt?

BEZIEHUNG

Liebe ich einen Narzissten?

Buchbesprechung: Bärbel Wardetzki zeigt Wege aus der narzisstischen Beziehungsfalle.

MEISTGELESEN

1 GESUNDHEIT

Die Psychotherapie lernt fühlen

Lange wurden Gefühle in der Psychotherapie wenig beachtet. Jetzt rücken neue Ansätze unseren Umgang mit Emotionen in den Fokus der Therapie.

2 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

3 GESUNDHEIT

High dank Placebo

Einen Rausch wie nach dem Konsum halluzinogener Drogen kann man auch mit Placebo erleben – wenn die Umgebung stimmt.

