

Musik zur Leistungssteigerung



Aufputschende Musik steigert Leistungsfähigkeit von Frauen,

Männer hingegen brauchen beruhigende Klänge, um zur Bestform aufzulaufen.

Mit aufputschender Musik können Frauen ihre Leistungsfähigkeit steigern. Männer hingegen brauchen beruhigende Klänge, um zur Bestform aufzulaufen. Zu diesem Ergebnis kommt eine Untersuchung an der Technischen Universität Darmstadt.

Ursache für die Wirkung der Musik sei der unterschiedliche physiologische Erregungszustand der Geschlechter. "Männer bewegen sich im Schnitt mehr und haben höheren Blutdruck", erklärte der Psychologieprofessor Reinhard Lechner, der die Studie vorstellte. Die hohe motorische Erregung der Männer beeinträchtigt jedoch oft ihre Leistung. Fließende Klänge könnten sie beruhigen und führten danach zu einer deutlichen Leistungssteigerung.

Frauen dagegen verfügten über eine "niedrigere Schlagzahl" und schöpften aus diesem Grund oft ihre Möglichkeiten nicht voll aus. Nach dem Hören von aktivierender Musik hätten sie von allen Versuchsgruppen die besten Leistungen erbracht, sagte Lechner. Bei der Musikauswahl setzte der Professor übrigens ausschließlich auf Klassik. Für Aufregung sorgten dabei ein Singspiel von Weber und Gavotten von Bach, für Beruhigung Symphonien von Mahler und Rachmaninow.

23.05.2001 dp