



Wenn Joe Meixner sanft, gefühlvoll und leise in die Tasten seines Pianos greift, wird Musik auf faszinierende Weise zur Medizin, die Menschen von Depressionen, Burn-out oder Blutdruckproblemen heilt.

„Wie ich mich mit Musik heilte“

Von Ingrid Altermann (Text) und Reinhard Holl (Fotos)

Den unglaublichen Mix zwischen Medizin und Musik durfte Joe Meixner vor einigen Jahren für sich selbst entdecken. Es ging ihm schlecht, er litt unter Herzrhythmusstörungen und Bluthochdruck. Sämtliche Medikamente und Therapien nützten nichts. Bis er sich eine CD mit speziell ausgewählter Musik zusammenstellte und sie regelmäßig ganz leise, fast unhörbar, während des Schlafens laufen und auf das Unterbewusstsein wirken ließ.

Der 56-Jährige ist selbst ein bekannter Pianist (er spielte im berühmten „Roten Engel“, war musikalischer Leiter des „Simpl“ und produzierte gemeinsam mit Reinhold Bilgeri eine Jazz-CD). „Dass Musik auf das autonome Nervensystem wirkt, dadurch den Blutdruck senken kann oder die Herzfrequenz reguliert, war damals schon hinlänglich bekannt“, erinnert sich der gebürtige Kroatier mit deutschen Wurzeln. Aber, dass Musik noch viel mehr kann, wurde dem Künstler schon bald klar: „Wenn

ich ein Stück komponiere, das ausgewogen zwischen Moll und Dur ist, kann ich Patienten mit Depressionen oder Burn-out behandeln.“ Forscher der Paracelsus Privatuniversität Salzburg erklären was dabei im Körper passiert: „Die Musik spricht eine große Bandbreite von Körperfunktionen an – darunter auch Hirnareale, die anders nicht erreichbar sind.“ Ein wichtiger Schlüssel ist das autonome Nervensystem, jedoch sind auch im Dopaminkreislauf des Belohnungssystems, bei der Muskelaktivität und Körpertemperatur, in Blutdruckschwankungen, im EEG sowie in Stressparametern deutliche Änderungen messbar.“ Am besten funktioniert übrigens unbekannte Musik, die mit keinerlei Assoziationen verbunden ist.

Szenenwechsel: Wien-Währing, Theresiengasse 6. Unter dem Ausstel-

lungsraum einer renommierten Möbelmanufaktur, im Souterrain, befindet sich das „Wohnzimmer“ von Joe Meixner. Oder anders ausgedrückt: eine weltweit einzigartige Klang-Apotheke. In deren Mittelpunkt steht ein matt glänzender schwarzer Flügel, umringt von zahlreichen Wohlfühl-Liegen. Umrahmt wird der hohe, dämmrige Raum von rohen Ziegelmauern aus der Jahrhundertwende. Hier gibt der Pianist, der seit seinem siebenten Lebensjahr das Klavier als „Lebensinstrument“ erkundet, seine mittlerweile legendären „Schlafkonzerte“.

Gut in warme Decken gehüllt, kann man eintauchen in eine Traumreise – genießt eine gut gemischte Dosis Musik, die zur sanften Medizin wird. Meixner, der Magier am Klavier, hat in aufwendigen Selbstfindungskursen entdeckt, dass gewisse Musik – wohl dosiert – nicht nur die Seele heilen kann. Seither greift er besonders behutsam in die Tasten.

„Musik erreicht Hirnareale, die anders nicht erreichbar sind.“



Komponiert Stücke wie „Erholung“, „Begegnung“, „Geborgen“, „Ge-flüster“ oder „Ankommen“. Versetzt seine Gäste innerhalb von Minuten in den wohligen „Alpha-Zustand“. Oder beschert schöne Träume, denn, so der Vollblut-Pianist: „Nach einer Viertelstunde schlafen meist alle Besucher selig.“ Und wachen nach einer guten Stunde

leiser Töne völlig entspannt und gut erholt wieder auf.

Der Musiker hat einen etwas anderen G-Ton entdeckt: „Die Erde erzeugt bei der Umdrehung um die eigene Achse eine Schwingung. Aus dieser resultiert der G-Ton. Meine nächste CD wird daher ausschließlich im Einklang mit der Erde, dem G-Ton, entstehen.“

INFO

Die Schlafkonzerte (19 Euro) finden jeden Dienstag in Wien-Währing, Theresiengasse 6, um 20 Uhr statt. Bitte um Anmeldung, da die Teilnehmeranzahl begrenzt ist. www.pianomedicine.com