



Musikalische Leibesübungen

back view hat für Euch in der Vergangenheit in unregelmäßigen Abständen auf die Verquickung von Sport und Gesellschaft geblickt. Die Verbindung der Leibesübungen mit Politik und Film wurde hier bereits thematisiert. Nun widmen wir uns dem Zueinander von Sport und Musik.

Die Toten Hosen sind nicht erst seit gestern für ihre Liebe zur Heimatstadt bekannt. Nachdem die Punkband vor einigen Jahren die Fortuna aus Düsseldorf mit einem Sponsoring-Engagement unterstützt hatte, soll nun die Düsseldorfer Eishockeygemeinschaft (DEG) gerettet werden.

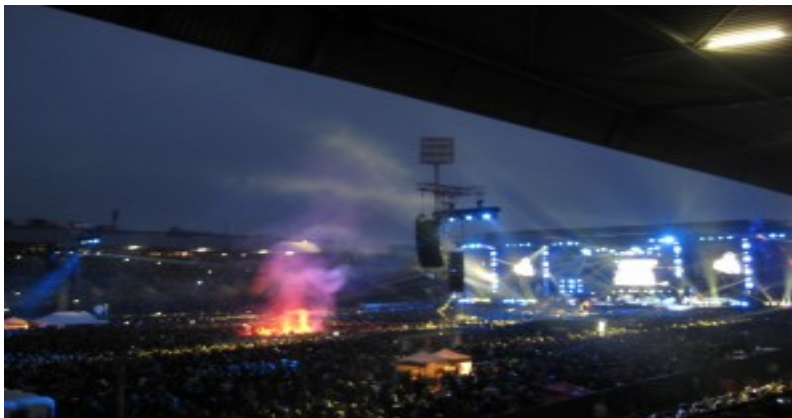
Die marode DEG dümpelte in den vergangenen Spielzeiten im Nirvana und noch weiter unten der Tabelle rum und plagt sich zudem mit Finanzproblemen rum. Da liegt es doch nahe, dass die musikalischen Lokalpatrioten ihren Heimatverein unterstützen. Im ISS-Dome werden die Toten Hosen im Spätsommer ein Benefizkonzert geben. Ein Fantrikot mit dem Schriftzug „Alles aus Liebe“ und dem Hosentypischen Totenkopf geht ebenfalls in den Verkauf.

Bandgitarrist Breiti schwärmt auf der Hosen- Homepage von Düsseldorf und der DEG:

„Es ist wichtig zu zeigen, dass die Stadt und die Fans hinter der DEG stehen und dass das Interesse eigentlich viel größer ist, als die augenblicklichen Zuschauerzahlen vermuten lassen. Da möchten wir natürlich dabei sein und einen Beitrag leisten. Für uns ist die Stadt Düsseldorf ohne die DEG genauso undenkbar wie ohne Fortuna!“

Der Harlem Shake – der Hit des ewigen Winters

Musiker unterstützen ihren Verein – das ist eine Möglichkeit der Verquickung von Sport und Musik. In Zeiten von Sozialen Netzwerken à la Twitter und Facebook verbreiten sich zudem zahlreiche Videos und Trends in Schallgeschwindigkeit über die gesamte Welt.



So war es bis vor einigen Wochen noch der unsägliche Harlem Shake, der die Welt in Atem hielt. Hohe Kunst, beinahe Avantgarde... In sinnlosen Videos tanzten Millionen Menschen – darunter auch zahlreiche Sportler und Sportvereine – in kruden Bewegungen über die Bildschirme. Unterlegt von immer demselben Sound – das war der Hit des ewigen Winters.

Die [Berliner Hertha](#) beispielsweise zeigte den Harlem Shake in der Kabine, auch der englische [FC Fulham](#) ließ sich nicht lumpen und körperklauste durch die Gegend. In ästhetischer Hinsicht war das nicht allzu hochwertig, dennoch war der Boom nicht zu bremsen.

Playlisten zum Joggen

Auch Laiensportler greifen immer wieder auf die Verbindung von Musik und Sport zurück, es existieren zahlreiche



Ratgeber und Playlisten für das richtige Joggen. Schnelle Musik zum Pushen, langsame Töne, um die Muskeln zu entspannen. Die Musik als Sportbegleitung, die Womens Health nahm das zum Anlass, ihren LeserInnen eine Kompilation der besten Laufsongs zusammenzustellen.

„Drehen Sie ruhig mal laut auf. Denn mit der richtigen Musik zum Sport kommt die Motivation ganz von selbst“, heißt es dort. Im Potpourri der passenden Mücke finden sich dort *Smells like Teamspirit* (Nirvana), *Dance Again* (Jennifer Lopez) oder auch *Don't Stop Me Now* (Queen). Wer dazu nicht die Beine schwingt, ist es selber schuld...

Zu Weltruhm haben es einige Lieder lediglich im Kontext des Sports gebracht. Woran denkt der gemeine Zuhörer beim Song *You'll never walk alone*? Wohl sicherlich in erster Linie an den FC Liverpool und die grandiose, ohrenbetäubende und ebenso rührselige Stadionhymne. Auch Henry Maskes Einlaufmusik *Conquest of Paradise* von Vangelis wäre ohne den prominenten Boxer wahrscheinlich kaum derart oft und erfolgreich rezipiert worden. Die Eroberung des Paradieses – nicht einfach nur ein Song für Maske sondern vielmehr Ziel und Motivation zugleich.

Kraft durch positive Musik

Selbst die Profis steigen mit ihren fetten Kopfhörern aus und wirken dabei einerseits extrem fokussiert und andererseits sieht es doch immens lässig aus. Während die Ohrstöpsel, die schon lange keine Stöpsel mehr sind, zur großen Show gehören, verfolgen sie auch einen motivationalen Sinn.

Im Gespräch mit dem Sportsfreund meinte der Sportpsychologe Costas Karageorghis: „Bei den olympischen Spielen haben zum Beispiel sehr viele Topathleten von der Kraft positiver Musiktexte Gebrauch gemacht, um ihre Motivation zu steigern.“

Insgesamt sieht der Experte einen positiven Effekt durch Umgang mit der Musik:

„Durch gezielt zusammengestellte Musik reduziert sich das Empfinden von Anstrengung um bis zu 12 Prozent und selbst bei willkürlich abgespielten Titeln immer noch um durchschnittlich 8 Prozent. In emotionaler Hinsicht beeinflusst uns Musik ebenso stark: Sie verstärkt positive Gemütszustände und reduziert negative Emotionen wie Anspannung, Erschöpfung, Ärger und Depressionen.“

Beim Training mit Kugelstoßern habe Karageorghis das Lied *Push it* von Salt'n'Pepper eingesetzt, um eine korrekte Stoßtechnik zu internalisieren. Die lebende Schwimmlegende Michael Phelps hört vor jedem Start das Lied *I am Me* von Lil' Wayne. Dort heißt es unter anderem ganz plakativ: „Yes, I'm the best, I'm definite, I know the game like I'm reffing it“. Er ist der Beste und er weiß es!

Vom Laien über den Profi bis zum absoluten Weltstar – alle greifen sie in irgendeiner Art und Weise auf die Musik im Kontext der Leibesübungen zurück. Seien es Motivationstexte, Fanlieder oder reiner Internetklamauk, die Bandbreite ist riesig. Und das Reservoir an guten und schlechten Liedern ist dabei noch lange nicht ausgereizt.

Die bisherigen Folgen von Sport und Gesellschaft

[Sport und Film](#)

[Sport und Politik](#)



(Text: Jerome Kirschbaum / Fotos: Herr Sharfi, flickr.com, Jerome Kirschbaum)