

# Liegen und lauschen

Bei ihren Schlafkonzerten nutzt Musikerin Julia Buch aus Halle Klänge, um Menschen zur Ruhe kommen zu lassen – von gestressten Großstädtern bis zu traumatisierten Kindern in der Ukraine.

VON JULIUS LUKAS

Der Klangteppich legt sich, als würde jemand den Raum mit einer leichten Decke überziehen. Die Töne werden sanfter, langsamer, auch dunkler, so wie das Licht, das von gelb und grün in ein beruhigendes Dunkelblau wechselt. Spielen eben noch Schlagzeug, Geige und Gitarre zusammen, ist nun nur noch das Klavier übrig. Die Töne schwingen von Wand zu Wand, die Musik hüllt ein: „Ich fühlte mich wie in einem Zwischenraum, wach und träumend zugleich, mit so vielen Gedanken im Kopf“, sagt eine Besucherin, nachdem die letzten Töne verklungen sind.

Das Musikevent zum Abschalten ist ein Schlafkonzert. Der Aufbau ist so einfach wie ungewöhnlich. Eine Band spielt auf einer kleinen Bühne. Vor der stehen die Besucher allerdings nicht. Sie liegen, auf orangefarbenen Matten und gleichfarbenen Decken. Manche schlafen, andere dösen und dämmern. Im Lichthaus, einem Veranstaltungs- und Kreativort in Halle, sind es an diesem Samstag im Februar etwas mehr als 30 Erwachsene, die zusammenliegen und lauschen.

## „Akkus aufladen“

Die Erfinderin des Schlafkonzerts ist dabei auch im Raum: Julia Buch. Die 35-Jährige, geboren im Erzgebirge, lebte in vielen Städten Deutschlands und seit drei Jahren in Halle, spielt Klavier und singt. Gemeinsam mit ihrem Mann, Julian Buch, hat sie die Firma Heartworker Studios gegründet, die neben den Schlafkonzerten auch Podcasts und Audio-Erlebnisse aller Art produziert. „Unsere Mission ist es, die Akkus der Gesellschaft wieder aufzuladen, einen Ruhepol zu bieten“, sagt Buch. Und das tun sie nicht nur bundesweit für alltagsgestresste Deutsche, sondern auch mit kriegstraumatisierten Kindern in der Ukraine.

Die Idee zu der Veranstaltung mit horizontaler Hörerschaft schlummerte in der Musikerin schon, bevor sie davon wusste. „Mein Vater soll mich als Kleinkind immer unter das Klavier gelegt haben, während er übte“, erzählt Buch. „Dieses Gefühl, da unter dem Instrument im Klang zu baden und so zur Ruhe und in den Schlaf zu finden, steckt also irgendwie in mir drin.“

Zu den Schlafkonzerten kam es allerdings erst viele Jahre später. Im baden-württembergischen Mannheim. „Ich habe dort an der Pop-Akademie studiert“, erinnert sich Julia Buch. Zur Ausbildung gehörte auch ein Halbjahreskurs Existenzgründung, im Zuge dessen die tief in ihrem Unbewussten verankerte Idee wieder hervortrat. „Tatsächlich habe ich im Traum gesehen, wie liegende Menschen einem Konzert zuhören“, erinnert sich die Unternehmerin.

## Musik beruhigt das Herz

Mit lokalen Musikern veranstaltete sie ein Testkonzert. 2012 war das. „Das Feedback war so gut, dass ich kurz darauf zu einer Krankenkasse gegangen bin und die Schlafkonzerte als Präventionskurs angeboten habe.“ Mit Erfolg: Acht Jahre lang – bis sie wegzog – habe sie Patienten mit chronischen Schmerzen und Schlafstörungen durch Konzerte bei der Linderung ihrer Leiden unterstützt.

Hinter der Anwendung im Gesundheitssektor steckt dabei auch Forschung. Die erholsamere Wirkung von Musik auf den Schlaf ist durch zahlreiche Studien belegt. „Musik kann den Muskeltonus entspannen, wodurch auch der Herzrhythmus immer ruhiger wird“, erklärt Julia Buch. „Und ge-



Mitte Februar fand im Lichthaus in Halle das erste von vier in diesem Jahr von Julia und Julian Buch veranstalteten Schlafkonzerten statt. FOTOS (2): JULIUS LUKAS

## Die Wirkung von Musik auf den Schlaf

**Jeder Mensch braucht Schlaf.** Dessen erholsame Wirkung bedarf keiner weiteren Erklärung. Es gibt jedoch zahlreiche Untersuchungen zum Zusammenhang von Schlaf und Musik. Ein Beispiel: Für eine 2024 veröffentlichte Studie teilten Forscher aus Schweden und Dänemark Testpersonen in zwei Gruppen. Die eine bekam vor dem Schlafengehen 45 Minuten lang beruhigende Musik vorgespielt – die andere nicht. Es zeigte sich, dass die Gruppe mit Beschallung signifikant bessere Erholungswerte hatte. Zudem wurden die leichten Schlafphasen verkürzt und die tiefen Phasen verlängert.

**Eine Gruppe internationaler Forscher** fasste für einen 2025 publizierten Artikel zehn Studien mit insgesamt 600 Teilnehmern zusammen. Dabei zeigte sich insbesondere für ältere Menschen ein positiver Effekt von Musik auf die Schlafqualität. Wichtig sind dabei dem Anlass angepasste Melodien: Rockmusik oder Hip Hop eignen sich wegen schneller Tempo- und Lautstärkewechsel nicht. Ruhige, klar strukturierte Musik hilft, weil sie dazu beiträgt, die Herzfrequenz zu senken. Nichts anderes passiert bereits bei Kindern, wenn diese von ihren Eltern in den Schlaf gesungen werden. JUL



Mit dem Projekt „Art Helps“ und der Initiative „Central Arts“ veranstalteten Julia Buch und andere Künstler im September zehn Tage lang unter anderem Schlafkonzerte mit Kindern in Kiew. FOTO: TIAGO GYSEL



Im Lichthaus Halle sitzt auch Julia Buchs Firma Heartworker Studios.

nau diesen Effekt erzeugen wir bei den Konzerten bewusst mit der Musik.“

Die Stücke, die sie bei den Live-Auftritten spielt, schreibe sie selbst. Sie habe das Konzert dabei in fünf Phasen unterteilt: Abholen, Ankommen, Ausruhen, Aufwachen und Aufstehen. „Jedes der fünf As hat ein bestimmtes Tempo, das an den in dieser Phase gewünschten Herzschlag angepasst ist.“ Gestartet wird mit 120 Schlägen pro Minute, wobei zunehmend verlangsamt wird, um dann, zum Ende des Konzertes hin, wieder zu beschleunigen. Buch und ihre Musiker nutzen dabei alle Facetten der Musik. Poppige Melodien werden von melancholischen Klängen in Moll abgelöst. Alle Phasen gehen fließend ineinander über.

In Rezensionen im Internet oder in dem bei den Konzerten ausliegenden Gästebuch sprechen Besucher oft davon, dass die Zeit während der Vorstellung verschwimme. Gedanken schießen in den Kopf. Das Liegen befreit vom Sich-Verhalten-Müssen. Bei herkömmlichen Konzerten bewegt man sich normalerweise, und nimmt durch Mimik und Gestik eine Haltung zum Bühnengeschehen ein. Hier ist man davon befreit. Im Liegen sind alle irgendwie gleich.

## Hängematten im Panometer

Mit den Schlafkonzerten sind Julia und Julian Buch bundesweit unterwegs. Sie haben bereits das Panometer in Leipzig in ein Hängemattenmeer verwandelt. Ganze Hotel- und Fabrikbelegschaften brachte sie zum Schlummern und unter dem Motto „Krawatten auf die Matten“ ließ sie Manager wegdämmern. „Unsere Erfahrung ist wirklich, dass die Konzerte mit so ziemlich jedem Publikum funktionieren.“

Ein besonderes Anliegen sind Julia Buch die Kinderschlafkonzerte, mit denen sie im vergangenen Jahr erst ins Ahrtal und dann in die Ukraine reiste. „Kinder, die schwere Krisen erlebt hatten, sollten wieder zu mehr Selbstwirksamkeit finden“, sagt die Musikerin. Im Ahrtal, das im Juli 2021 durch ein Hochwasser verwüstet wurde, sei sie auf Kinder getroffen, die ihr Zu-

hause verloren hatten. Viele seien verhaltensauffällig gewesen. „Wir haben mit ihnen an eigenen Songs, Rhythmen und Klangräumen gearbeitet“, erzählt Buch. „Dabei erleben wir, wie Kunst und Kreativität heilen können und zurückbringen, was verloren schien.“

Ähnlich sei es dann auch in der Ukraine gewesen, wo sie im September für zehn Tage mit traumatisierten Kindern gearbeitet habe. „Die kamen aus Frontgebieten, manche hatten keine Eltern oder wurden aus den besetzten Gebieten gerettet“, erzählt Buch. Zusammen hätten sie eine Traum-Klang-Maschine gebaut, in die die Kinder

## „Unsere Mission ist es, die Akkus der Gesellschaft aufzuladen.“

Julia Buch  
Musikerin

Karten stecken konnten, auf denen Träume und Wünsche standen. Ein Kind wollte in die Berge, ein anderes, dass der Krieg zu Ende geht und ein weiteres einfach nur Lego. „Ich würde mich gern trauen“, schrieb ein Mädchen auf die Karte, „frei reden und mutig und schön singen zu können.“

Alle Wünsche wurden, sobald sie in der Traum-Klang-Maschine landeten, von Buch und einem weiteren Musiker sofort vertont. Die Kinder lagen dabei auf Matten, hörten zu. „Die Musik war wie eine kuschelige Decke“, habe einer der Teilnehmer nach den gemeinsamen Tagen gesagt: „Ich habe mich geborgen gefühlt.“

Solche Erlebnisse machten Mut, sagt Julia Buch, weil sie zeigten, welche intensive Wirkung Musik haben kann. Das wiederum spüren auch die Besucher der Schlafkonzerte. Nach etwa einer Stunde wird die letzte Phase eingeläutet: Aufstehen. Die Musik beschleunigt sich, der Klangteppich rüttelt die Liegenden wach, für die es noch etwas schlaftrunken, aber durchaus erholt zurück in den Alltag geht.

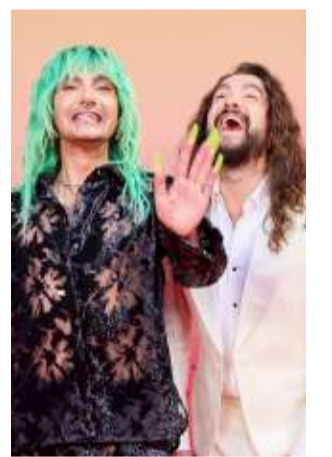
NACHSCHLAG



## Putin ruft in Köthen an

Ein ungelegener Anruf erteilte den AfD-Landtagsabgeordneten **Daniel Roi**, als dieser gerade in Köthen bei einer Podiumsveranstaltung Platz nehmen wollte. Ein Blick aufs Display – „Ah, Putin ruft an.“ Gelächter im Saal, der Anrufer wurde weggedrückt. Am Ende der Veranstaltung drängte es Roi aber doch, etwas zu dessen Identität zu sagen. „Putin“ sei der Codename, unter dem er die Nummer eines CDU-Mitglieds abgespeichert habe, plauderte Roi aus. „Der wollte nicht, dass man seinen Namen auf dem Display sieht, wenn er mich anruft.“ Das mag nun wahr sein oder gut ausgedacht – wir fragen uns jetzt, unter welchen Namen AfD-Politiker mögliche echte Kontakte ins Kreml-Reich abspeichern. „Tante Frieda“?

Sachsen-Anhalts neuer Ministerpräsident **Sven Schulze** (CDU) zeigt, dass er sich ab sofort für fast alles im Land zuständig fühlt. Auch für Musik- und TV-Promis. Jüngst beklagten die Brüder und Rockmusiker **Tom und Bill Kaulitz** (Tokio Hotel), dass sie für ihre Moderation der ZDF-Sendung „Wetten dass...“ zum Jahresende in Halle noch keinen Schlafplatz hätten.



Die Brüder Bill (li.) und Tom Kaulitz FOTO: DPA

Sie seien auch unsicher, wie gut das Hotelangebot vor Ort ist. Schulze schlug prompt per Videobotschaft etliche prestigeträchtige Orte als Schlafplatz vor. Etwa das Schloss Bernburg und die Halloren-Schokoladenfabrik in Halle. Unbekannt ist, ob die Brüder Kaulitz schon geantwortet haben. Womöglich zieht es sie am Ende zu Schulze persönlich: in die Staatskanzlei.

Autsch, das tat weh: Die designierte BSW-Spitzenkandidatin **Claudia Wittig** ist bei der Bewerbung für einen prestigeträchtigen Job durchgerasselt. Im vergangenen Jahr habe sie am Aufnahmetest für den Höheren Dienst im Auswärtigen Amt teilgenommen, berichtete die 42-Jährige dieser Tage. Einige Anhänger des BSW mag das überraschen, zählt die Partei doch zu den schärfsten Kritikern der deutschen Außenpolitik. Wie auch immer: Es sollte nicht sein. Zwar habe sie die Fachprüfungen „solide bestanden“, sagte Wittig der MZ, etwa in Sprachen, Geschichte und Wirtschaft. Bei einer politischen Analyse der Staatengruppe Brics, zu dem Russland gehört, sei sie aber durchgefallen. „Knapp“, betont Wittig – und sucht im Scheitern das Gute: Sorgen hätte sie sich gemacht, wenn sie auf der Linie des Auswärtigen Amtes gelegen hätte.

An dieser Stelle werfen unsere beiden Magdeburger Korrespondenten Hagen Eichler und Jan Schumann alle 14 Tage einen ironisch-bitteren Blick auf die Akteure und die Ereignisse rund um die Landespolitik.