Tempo 60

31.10.2022 16:01 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

Tempo 60

Einschlafen mit Dr. Martin Buntrock

Tausende Frauen und Männer schlafen mit Martin Buntrock ein, ohne ihn zu kennen. Ja, sogar ohne zu wissen, dass die Musik von ihm stammt. Denn Hand aufs Herz, wer kennt den Komponisten der Musik, die uns in einen gesunden Schlaf oder in eine angenehme Entspannung befördern soll? Achten wir darauf, wer uns beim Arzt musikalisch begleitet oder welche entspannende Hintergrundmusik im Homeoffice läuft?

Ich habe jedenfalls darauf so gut wie nie einen Blick geworfen und war daher umso mehr erstaunt, dass in Barkenberg ein Komponist wohnt, der zu diesem Thema sogar promovierte. Da mich interessiert, wer auf die Idee kommt, Entspannungsmusik zu komponieren, habe ich mich mit Dr. Martin Buntrock getroffen. Geduldig erklärt mir der Komponist, Musiker und Produzent in einer Person den Unterschied zwischen „in die Entspannungsphase kommen“ und „zu entspannen“, erläutert mir den Aufbau der Komposition und teilt mir mit, welche Fehler dabei niemals gemacht werden dürfen. „Hohe Flötentöne oder eine plötzlich einsetzende Stimme holt dich aus der Entspannung“, weiß er. „Das ist nur am Ende zur Aktivierung so gewollt, damit du nicht den Rest des Tages im ‚Halbschlafmodus‘ verbringst.“
Dr. Martin Buntrocks Musik ist weltweit in Snoezelenräumen verbreitet, oft wird sie in Dauerschleife gespielt. „Ich freue mich, wenn ich meine Musik in verschiedenen Einrichtungen höre und insbesondere über positive Rückmeldungen. Wenn du dann aber die Musik abschaltest, ist sie auch weg“, ist er sich sicher. „Das heißt, du hast niemals einen Ohrwurm davon, da auf eine singbare Melodie verzichtet wird.“

Foto oben rechts: Dr. Martin Buntrocks Musik ist weltweit in Snoezelenräumen verbreitet

Sein Erfolg bei seiner speziellen Entspannungsmusik begann 1991. Martin spielte damals in der Band „Terra“ und wurde im Rahmen der WDR-Kultsendung „Schwingungen“ mit seinen Musikproduktionen vorgestellt. Im Folgejahr wurde „Terra“ hierdurch als Newcomer des Jahres 1991 in Bereich der elektronischen Musik ausgezeichnet.

„In den letzten fünf Minuten unserer Vorstellung spielte der Moderator meine CD ‚Meer‘ und am nächsten Tag stand mein Telefon nicht mehr still“, erinnert sich der sympathische Dorstener. „Jeder Anrufer wollte meine CD kaufen.“

Als 2010 beim studierten Mathematiker und Musiker seine Doktorarbeit anstand, wollte Martin in einer Studie der Humboldt-Universität zu Berlin mit 400 Personen die „Wirkung von speziellerEntspannungsmusik im Snoezelenraum“ nachweisen. Und tatsächlich zeigten über 80 Prozent der Teilnehmer bei seiner Entspannungsmusik nicht nur psychologisch und psychisch gefühlt, dass sie wirkt. Auch messbare Auswirkungen auf Schweiß und Atmung waren sichtbar, der Puls ging deutlich herunter – teilweise auf unter 60 Schläge pro Minute. Seine Ergebnisse veröffentlichte der Dorstener in seinem gleichnamigen Buch und entwickelte daraus das neue Entspannungsverfahren „Integrative Music-Relaxation IMR nach Dr. Buntrock ®“. 2018 stellte er das effektive, schnell und einfach zu erlernende sowie leicht anzuwendende Konzept der Öffentlichkeit vor.

Foto oben rechts: Entspannend: Im Strandkorb dem Meer lauschen

Inzwischen ist er ein anerkannter Spezialist für dieses Musikgenre und hält zahlreiche Vorträge im In- und Ausland zu dieser Thematik und bildet Psychologen hinsichtlich seiner Entspannungsmusik aus. Darüber hinaus veröffentlichte er auch als Autor zahlreiche Bücher und Fachartikel. Mehr als 40 CDs hat der 68-Jährige mittlerweile in verschiedenen Genres und unter unterschiedlichen Namen, wie beispielsweise

„Doc Ambient“ produziert. Ob er vor 40 Jahren eine Weihnachts-LP produzierte oder bekannte Künstler auf seinem Bass begleitete, Martin war und ist musikalisch vielseitig unterwegs. Für „das Meer“ hätte er von den Verkaufszahlen her die Goldene Schallplatte erhalten. Hat er aber aufgrund alternativer Verkaufswege nicht und so kann Martin im Gegensatz zu gefeierten Rockstars immer noch unbehelligt und oftmals unerkannt durch Dorsten gehen.

Seine Kompositionen entstehen entweder in seinem Tonstudio in Barkenberg oder in seiner Ferienwohnung an der Ostsee. Dort nimmt er mit Blick aufs Meer Geräusche auf, die er mit den bis zu 40 digital eingespielten Instrumentenspuren zu seiner speziellen Entspannungsmusik mischt.

Wer mehr über die Einzigartigkeit Dr. Martin Buntrocks Musik wissen möchte, dem empfehle ich seine Webseiten www.martinbuntrock.de oder www.imr-buntrock.de

Foto oben rechts: Dr. Martin Buntrock ist ein vielseitiger Künstler

Text: Martina Jansen
Fotos: Jürgen Moers