

METALTHERAPIE

Vol. V

STEADFAST

Companion Guide

JORUNDR · Valborn Records

11 Tracks · 41:58 min

Auditive Regulation im sympathisch-mobilisierenden Feld

1. Einleitung

Steadfast ist das fünfte Album der Metaltherapie-Reihe und der klanglich fokussierteste Band der Serie. Wo Vol. I–III narrative Bögen zwischen Ruhe, Sturm und Auflösung gezeichnet haben, geht Vol. V einen anderen Weg: es hält. Elf Tracks, 41:58 Minuten, ein durchgehendes Marsch- und Formationsprinzip, das den Körper in einer gleichmäßig aktivierten, aber nicht überflutenden Kadenz stabilisiert.

Der Begriff *steadfast* — standhaft, unerschütterlich, gerichtet — beschreibt die therapeutische Zielrichtung des Albums präzise: nicht Ekstase, nicht Katharsis, sondern gehaltene Aktivierung. In der polyvagalen Kartierung operiert das Album fast durchgehend im sympathischen Mobilisierungsfeld, aber mit prosozialer Kanalisierung — der Grundzustand ist Handlung, nicht Alarm.

Die klanglichen Signaturen — Highland Pipes, orchestrierte Bläser, kontinuierliche Trommeln, chorische Anthems — referenzieren militärmusikalische Traditionen. Der therapeutische Nutzen liegt darin, dass diese Musikformen historisch für exakt den Anwendungsfall entwickelt wurden, den Metaltherapie adressiert: über lange Zeiträume verlässliche, körperlich kohärente, gruppenkohäsive Kadenz.

Steadfast ist kein Album, das man durchlebt. Es ist ein Album, mit dem man geht.

2. Album-Metriken (aggregiert)

Alle Werte basieren auf einer librosa-RMS-Analyse (sr=22050 Hz, frame_length=2048, hop_length=512). Tempi über librosa.beat.beat_track. Dynamik-Range als 95th–5th Perzentil in dB.

Gesamtlaufzeit	41:58 min
Anzahl Tracks	11
Ø Tempo	116.2 BPM
Tempo-Spanne	92.3 – 161.5 BPM
Ø RMS (Loudness-Proxy)	-18.5 dB
Ø Dynamik-Range	8.42 dB
Kürzester Track	02 Gathering The Legions (3:12)
Längster Track	06 Hero's Welcome (5:11)
Höchste Dynamik	09 From Darkness Into Glory (10.77 dB)
Niedrigste Varianz (std)	11 Anthem Of The Unbroken (2.95 dB)

Interpretation der Album-Kennwerte

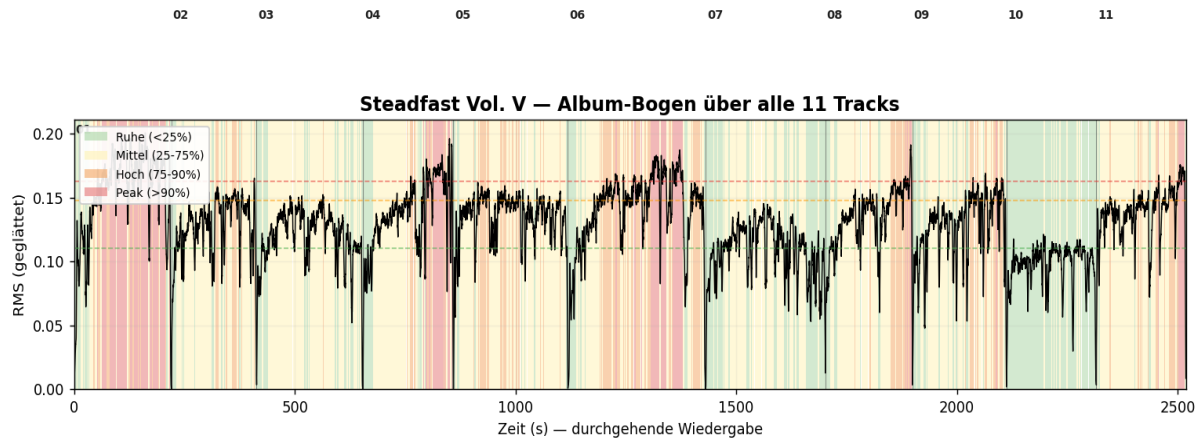
Das Album operiert in einem engen Kernkorridor: mit Ausnahme des Openers (161.5 BPM) liegen alle Tracks zwischen 92 und 129 BPM. Das ist historisch der Bereich, in dem Menschen über lange Zeit gehen können, ohne zu ermüden — die klassische Marschkadenz westlicher Militärtraditionen liegt bei 108–120 BPM (Quick March).

Die mittlere Dynamik-Range von 8.42 dB liegt am unteren Ende des Metal-typischen Bereichs und deutlich unter den narrativen Alben der Reihe (Vol. I–III bewegen sich um 11–13 dB). Das ist beabsichtigt: geringe Varianz = Vorhersagbarkeit = körperliche Sicherheit. Wer in dysregulierten Zuständen Musik nutzt, will nicht überrascht werden.

Der mittlere RMS-Level (–18.5 dB) ist über die Tracks bemerkenswert konsistent gehalten — nur zwei Tracks (07, 10) unterschreiten –20 dB, beide als bewusst zurückgenommene formale Passagen. Das Album ist als eine kontinuierlich hörbare Session konzipiert, nicht als Einzeltrack-Wiedergabe.

3. Album-Bogen

Die folgende Grafik zeigt den durchgehenden RMS-Verlauf über alle 11 Tracks in Albumreihenfolge. Die Farbcodierung markiert die Aktivierungszonen (grün = Ruhe, gelb = Mittel, orange = Hoch, rot = Peak) bezogen auf die Perzentil-Schwellen des Gesamtalbums.



Album-Übersicht: RMS-Verlauf und Aktivierungszonen über die gesamte Laufzeit (41:58 min)

Die Grafik zeigt eine grundlegende Struktur: die erste Hälfte (bis ca. 1200 s / Track 06) operiert überwiegend im mittleren Aktivierungsbereich mit klaren Ruhepassagen dazwischen — der Formierungs- und Marschabschnitt. Ab ca. 1400 s (Track 07/08) hebt sich das Grundniveau spürbar an; die zweite Hälfte hält sich fast durchgehend im mittleren bis hohen Bereich, mit den Peak-Passagen in der letzten Sequenz — der Zeremonien- und Setzungsabschnitt.

Der dramaturgische Bogen verläuft in vier Abschnitten:

Phase I — Auftakt & Sammlung (Tracks 01–03)

Call To Arms (161 BPM, DR 10.12) öffnet mit dem energetisch höchsten Track und setzt einen Alarmierungspol. Gathering The Legions (108 BPM) halbiert das Tempo und etabliert die Marschkadenz. The Anthem Of Iron Banners (früher Peak bei 36%) hisst das Banner — eine deklarative Setzung, die den Rest des Albums trägt. Diese drei Tracks etablieren zusammen den Ausgangszustand: mobilisiert, formiert, deklariert.

Phase II — Marsch & Erklärung (Tracks 04–05)

March Of The Highland Legion (92 BPM, langsamster Track, Endpeak 95%) ist das kadenzialen Herzstück der ersten Hälfte. Imperial Declaration (früher Peak bei 21%, quasi flacher RMS-Verlauf) fügt eine formale Ansage hinzu. Der Körper ist jetzt im Gehmodus.

Phase III — Zeremonie & Tradition (Tracks 06–08)

Hero's Welcome (längster Track, 5:11) markiert die Mitte des Albums und zugleich seinen prosozial-warmen Kern — die Ehrung, das Ankommen. The Pipes of the Regiment (leiseste Passage) und Call Of The Pipes - Metaedition (späteste Peak-Position 97%, niedrigste DR 7.02 dB) formen die traditionsbezogene Achse: leises Tragen, dann final auflösender Aufbau. Track 08 ist der ‚steadfasteste‘ Track des Albums — reine Kadenz-Konsistenz.

Phase IV — Passage & Schluss-Setzung (Tracks 09–11)

From Darkness Into Glory (höchste DR 10.77 dB, 129 BPM) bringt die expressivste Passage — Übergangsbewegung. The Imperial March Of Honor (leisester Mean-RMS, exakt mittiger Peak)

etabliert einen letzten formalen Rahmen. Anthem Of The Unbroken (niedrigste Varianz, Endpeak 93%) schließt das Album mit einer Hymne, die alles Vorherige in Setzung überführt — nicht Auslauf, sondern Bekräftigung.

Der Bogen ist nicht dramatisch — er ist strukturell. Nicht ‚Reise mit Wendepunkt‘, sondern ‚Zug in Bewegung‘: Sammlung → Marsch → Zeremonie → Setzung.

4. Polyvagale Einordnung

Die Polyvagal-Theorie (Stephen Porges) unterscheidet drei autonome Reaktionssysteme: den ventralen Vagus (soziale Verbundenheit, Sicherheit), den Sympathikus (Mobilisierung, Kampf/Flucht) und den dorsalen Vagus (Immobilisierung, Freeze). Steadfast Vol. V positioniert sich fast durchgehend im sympathisch-mobilisierenden Feld — aber mit einer wichtigen Modifikation.

Sympathikus ohne Alarm

Militärmusik hat historisch die Funktion, sympathische Aktivierung ohne Panik zu ermöglichen — genau das, was diese Tracks reproduzieren. Marschtempi zwischen 92 und 130 BPM entsprechen dem Herzrhythmus unter kontrollierter Anstrengung. Die geringe Dynamik-Varianz verhindert Schreck-/Alarmreaktionen. Der Körper wird in einer Aktivierung gehalten, die er tragen kann.

Ventral-vagale Öffnungen

Zwei Tracks brechen aus dem rein sympathischen Register aus und öffnen prosoziale Räume: Hero's Welcome (Track 06) trägt eine soziale Wiederkehr-Semantik, Anthem Of The Unbroken (Track 11) eine kohäsive Schluss-Setzung. Beide arbeiten mit chorischer Verdichtung — musikalisch das Bild einer Gruppe, die zusammenkommt.

Kein dorsaler Kollaps

Das Album lässt keinen Track vollständig in dorsale Immobilisierung fallen. Selbst der leiseste Track (10, The Imperial March Of Honor bei -20.86 dB) hält die Trommelkadenz. Das ist therapeutisch bedeutsam: das Album wird kein Werkzeug für Rückzug oder Rumination, sondern hält den Nutzer in gerichteter Bewegung.

5. Track-by-Track Analyse

Jeder Track wird nach folgender Struktur beschrieben: Rolle im Albumkontext, dynamischer Bogen, polyvagale Positionierung, interpretatorische Einordnung anhand der Messdaten, und Anwendungshinweis für den therapeutischen Einsatz.

Track 01 — Call To Arms

Länge	Tempo	Ø RMS	Dynamik-Range
3:40	161.5 BPM	-17.39 dB	10.12 dB
Peak-Position	Peak-Zeit	Std (Varianz)	Ø Centroid
58.3%	2:08	7.38 dB	2603 Hz

Rolle: Auftakt / Alarmierung

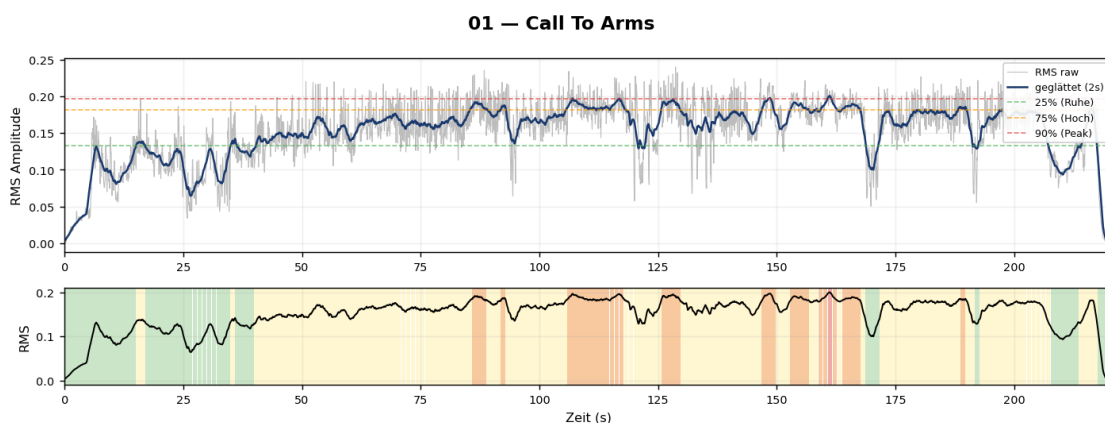
Dynamischer Bogen: aufsteigende Front → mittiger Peak → gehaltenes Plateau

Polyvagale Positionierung: Sympathikus-Mobilisierung, hohe Aktivierung

Der schnellste Track des Albums (161.5 BPM) — deutlich über dem Album-Mittel von 116.2 BPM. Setzt den mobilisierenden Rahmen: von der ersten Sekunde an voller Anschub, kein Warmlaufen, keine Introphase. Die Dynamik-Range von 10.12 dB ist die zweitgrößte im Album, was dem Track expressive Weite gibt — Peak liegt bei 58 % (2:08 min), also im klassischen Mittelbogen-Peak. Funktion im Alltag: Startpunkt für Aufgaben, die sofortiges Commitment brauchen. Kein Vorlauf, kein Zaudern.

Anwendung

Handlungsbeginn ohne Anlaufphase. Übergang aus Ruhe/Freeze in gerichtete Aktivität.



Dynamikverlauf und strukturelle Segmentierung — Track 01

Track 02 — Gathering The Legions

Länge	Tempo	Ø RMS	Dynamik-Range
3:12	107.7 BPM	-18.47 dB	8.23 dB
Peak-Position	Peak-Zeit	Std (Varianz)	Ø Centroid
70.1%	2:15	4.43 dB	2750 Hz

Rolle: Formation / Sammlung

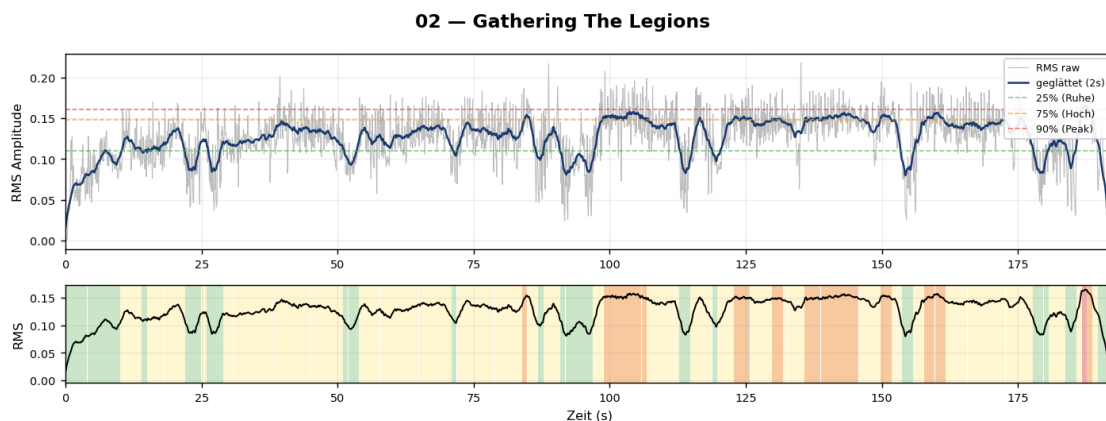
Dynamischer Bogen: gleichmäßig ansteigend, Late-Mid-Peak

Polyvagale Positionierung: Sympathikus stabil, prosoziale Kohäsion

Tempo halbiert sich (107.7 BPM) — der Marsch beginnt. Std von 4.43 dB zeigt kontrollierte Dynamik, DR 8.23 dB im Steadfast-Kernkorridor. Peak bei 70 % positioniert die stärkste Sektion in die zweite Hälfte — musikalisch das Bild einer Formation, die sich sammelt, nicht die eines Angriffs. RMS-Verlauf 0.116 → 0.131 → 0.134 (linearer Anstieg) — der klassische steigende Bogen einer Sammlungssequenz.

Anwendung

Aufbauphasen: Arbeit strukturieren, Werkzeuge zusammenstellen, Tag ordnen. Trittfrequenz statt Adrenalin.



Dynamikverlauf und strukturelle Segmentierung — Track 02

Track 03 — The Anthem Of Iron Banners

Länge	Tempo	Ø RMS	Dynamik-Range
4:01	107.7 BPM	-19.2 dB	7.71 dB
Peak-Position	Peak-Zeit	Std (Varianz)	Ø Centroid
36.3%	1:27	6.17 dB	2973 Hz

Rolle: Deklarativ / Bannerhissung

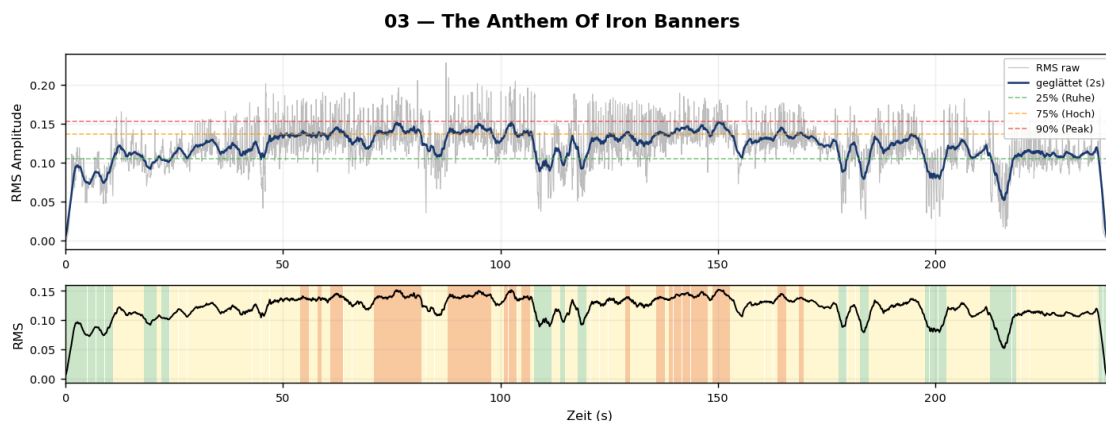
Dynamischer Bogen: früher Peak, gehaltene Präsenz

Polyvagale Positionierung: Sympathikus-Halten, ventraler Vagus als soziale Präsenz

Peak bereits bei 36 % (1:27 min) — deklarativer Frontlader. Das Banner wird früh gehisst und der Rest des Tracks trägt es. RMS-Verlauf 0.118 → 0.130 → 0.110 zeigt ein Absinken zum Ende hin — nicht als Abbau, sondern als Präsenz-Verstetigung nach der frühen Aussage. Höchster spektraler Centroid (2973 Hz) im ruhigen Segment — helle Klanglichkeit, Bläser-lastig.

Anwendung

Öffentliches Auftreten, Positionierung, Präsentationsbeginn. Wenn eine Haltung gezeigt wird und danach getragen werden muss.



Dynamikverlauf und strukturelle Segmentierung — Track 03

Track 04 — March Of The Highland Legion

Länge	Tempo	Ø RMS	Dynamik-Range
3:24	92.3 BPM	-17.73 dB	8.27 dB
Peak-Position	Peak-Zeit	Std (Varianz)	Ø Centroid
95.3%	3:15	3.45 dB	2860 Hz

Rolle: Marsch / Highland-Kadenz

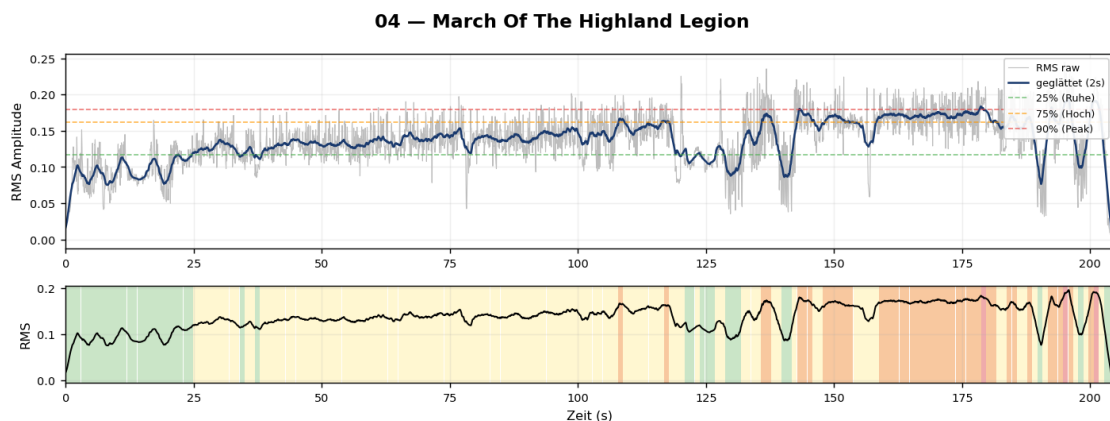
Dynamischer Bogen: durchgehend linear steigend → Endpeak

Polyvagale Positionierung: Sympathikus in gehaltener Kadenz, körperliche Kohärenz

Langsamster Track des Albums (92.3 BPM) — der eigentliche Marschtakt. Peak bei 95.3 % (3:15 min) — nahezu Endpeak. RMS-Verlauf 0.116 → 0.138 → 0.156 zeigt einen der saubersten monoton steigenden Bögen im Katalog. Std nur 3.45 dB — sehr enger Dynamikkorridor. Dies ist der Steadfast-Prototyp: ein Track, der nicht überrascht, sondern trägt. Highland Pipes als taktgebendes Element.

Anwendung

Lange Aktivitäten mit konstanter Kadenz: Wandern, Fahrradfahren, Fertigungsarbeit, Näharbeit. Zeit-über-Distanz statt Peak.



Dynamikverlauf und strukturelle Segmentierung — Track 04

Track 05 — Imperial Declaration

Länge	Tempo	Ø RMS	Dynamik-Range
4:19	112.3 BPM	-17.99 dB	7.67 dB
Peak-Position	Peak-Zeit	Std (Varianz)	Ø Centroid
21.1%	0:54	5.48 dB	2691 Hz

Rolle: Imperiale Erklärung

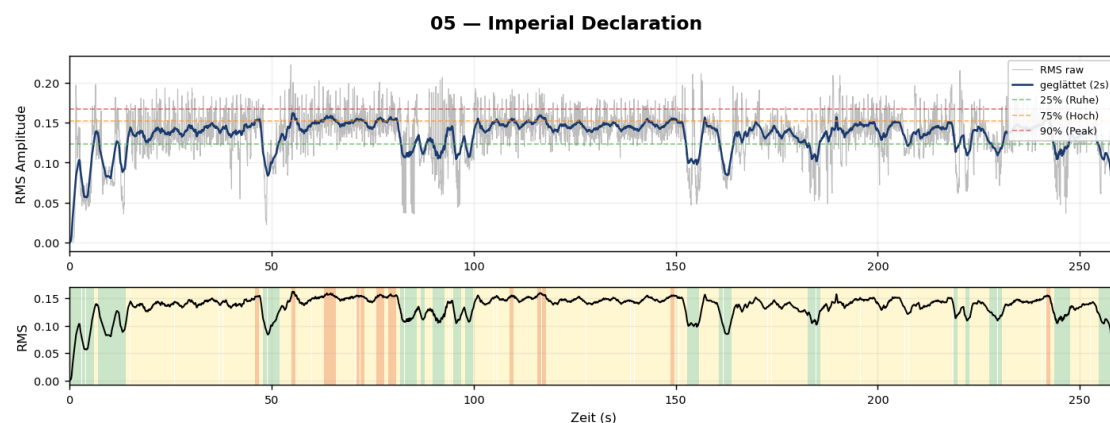
Dynamischer Bogen: sehr früher Peak, Plateau-Halt

Polyvagale Positionierung: Sympathikus früh gesetzt, dann sozial-präsentativ

Peak bei 21 % (0:55 min) — der früheste Peak im Album. Die Erklärung wird binnen der ersten Minute gesetzt, der Rest ist Halten und Ausformulieren. RMS-Verlauf 0.132 → 0.138 → 0.133 — praktisch flach, das Track-Design entspricht einer Verlautbarung, nicht einer Entwicklung. Längster Track der ersten Albumhälfte mit 4:19 min.

Anwendung

Handlungsphasen, in denen die Entscheidung schon getroffen ist und nur noch durchgezogen werden muss. Kein Zaudern-Modus.



Dynamikverlauf und strukturelle Segmentierung — Track 05

Track 06 — Hero's Welcome

Länge	Tempo	Ø RMS	Dynamik-Range
5:11	117.5 BPM	-17.75 dB	8.39 dB
Peak-Position	Peak-Zeit	Std (Varianz)	Ø Centroid
62.8%	3:15	4.86 dB	2707 Hz

Rolle: Prosoziale Anerkennung

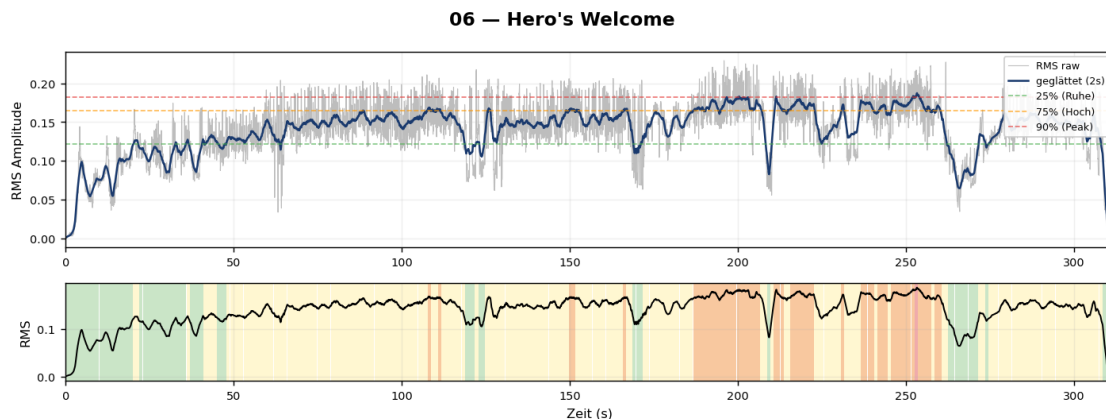
Dynamischer Bogen: breiter Aufbau → Late-Mid-Peak → sanftes Ausklingen

Polyvagale Positionierung: Ventraler Vagus (soziale Verbundenheit) im sympathischen Rahmen

Längster Track des Albums (5:11 min) und struktureller Herzstück-Kandidat. Peak bei 63 % (3:16 min), RMS-Verlauf 0.122 → 0.153 → 0.144 — der Bogen einer Zeremonie: Ankunft, Ehrung, Ausklang. 117.5 BPM als angehobenes Marschtempo. Dies ist der Track im Album, der eine soziale Funktion trägt: Rückkehr, Empfang, Anerkennung nach vollbrachter Leistung. Kein Aggressor, kein Angriff — ein Willkommen.

Anwendung

Abschluss von Aufgaben mit Selbstwirksamkeitsgefühl. Auch: soziale Rückkehr nach längerem Rückzug, Reintegration in Gruppen.



Dynamikverlauf und strukturelle Segmentierung — Track 06

Track 07 — The Pipes of the Regiment

Länge	Tempo	Ø RMS	Dynamik-Range
4:31	117.5 BPM	-20.14 dB	9.06 dB
Peak-Position	Peak-Zeit	Std (Varianz)	Ø Centroid
42.6%	1:55	7.36 dB	3096 Hz

Rolle: Regimentspipes / Traditionslinie

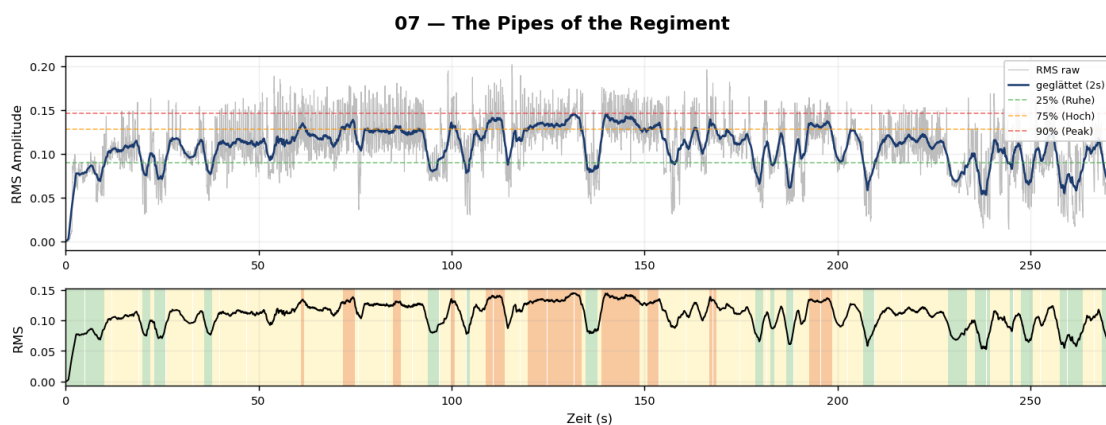
Dynamischer Bogen: verhalten → Mid-Peak → Rückzug

Polyvagale Positionierung: Sympathikus gedämpft, spektral hell gehalten

Niedrigster Mean-RMS des Albums (-20.14 dB) neben Track 10 — bewusst zurückhaltendes Mixing. Höchster spektraler Centroid (3096 Hz) — die Pipes tragen die Klangfarbe. Peak bei 43 % (1:56 min), danach RMS-Abfall auf 0.099 — der Track löst sich zum Ende hin. Konzept: Tradition als leiser, aber tragender Grund, nicht als Fanfare.

Anwendung

Reflektierende Marschphasen. Auch: Übergangstracks zwischen intensiveren Blöcken einer Playlist.



Dynamikverlauf und strukturelle Segmentierung — Track 07

Track 08 — Call Of The Pipes - Metaledition

Länge	Tempo	Ø RMS	Dynamik-Range
3:17	107.7 BPM	-17.81 dB	7.02 dB
Peak-Position	Peak-Zeit	Std (Varianz)	Ø Centroid
97.1%	3:11	3.15 dB	2822 Hz

Rolle: Pipes → Metal-Transformation

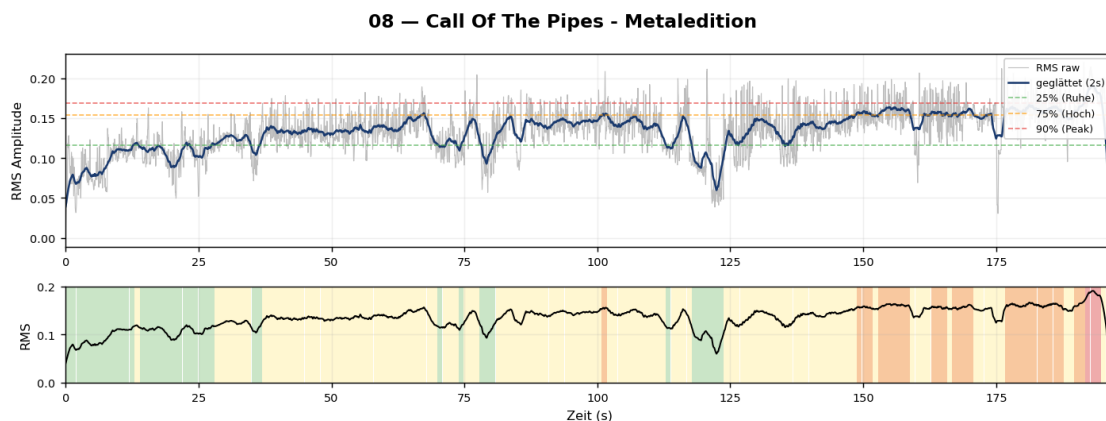
Dynamischer Bogen: linear ansteigend → maximaler Endpeak

Polyvagale Positionierung: Sympathikus im gehaltenen Aufbau, endphasiger Peak

Peak bei 97.1 % (3:11 min) — der späteste Peak des Albums. Kürzeste Std (3.15 dB) und niedrigste DR (7.02 dB) — der am dichtesten komprimierte, am wenigsten variable Track. Dies ist der Steadfast-Definition-Track: reine Kadenz-Konsistenz mit finalem Auflösungspeak. RMS-Verlauf 0.119 → 0.132 → 0.150 — sauberer, ununterbrochener Aufbau über 3:17 min.

Anwendung

Aktivitäten, die gleichmäßig Energie fordern und am Ende einen Ausdruckspeak zulassen.
Trainingssessions, Belastungsarbeit.



Dynamikverlauf und strukturelle Segmentierung — Track 08

Track 09 — From Darkness Into Glory

Länge	Tempo	Ø RMS	Dynamik-Range
3:32	129.2 BPM	-18.63 dB	10.77 dB
Peak-Position	Peak-Zeit	Std (Varianz)	Ø Centroid
59.8%	2:07	4.59 dB	2584 Hz

Rolle: Transformation / Passage

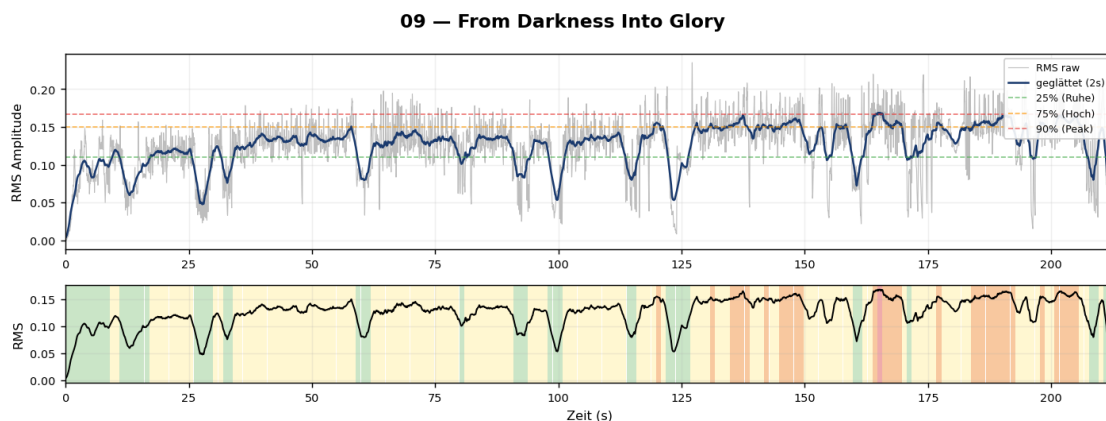
Dynamischer Bogen: starke innere Bewegung, Mid-Peak, expressive Weite

Polyvagale Positionierung: sympathisch-mobilisierender Übergang mit dorsalem Kontrast

Höchste Dynamik-Range des Albums (10.77 dB) — der expressivste Track, mit dem größten Auf und Ab. Tempo bei 129.2 BPM oberhalb des Album-Mittels. Peak bei 60 % (2:07 min), RMS-Verlauf 0.113 → 0.127 → 0.139 — konsequenter Aufbau, aber mit den größten inneren Kontrasten. Der Titel bildet die musikalische Struktur ab: nicht linear, sondern Passage-Charakter mit Dunkel-zu-Licht-Bewegung.

Anwendung

Übergangssituationen: Wechsel von Ruhe- in Aktivphase, aus schwerer Stimmung in gerichtete Handlung. Nicht als Konstante, sondern als Aufbruchsimpuls.



Dynamikverlauf und strukturelle Segmentierung — Track 09

Track 10 — The Imperial March Of Honor

Länge	Tempo	Ø RMS	Dynamik-Range
3:23	112.3 BPM	-20.86 dB	9.01 dB
Peak-Position	Peak-Zeit	Std (Varianz)	Ø Centroid
49.4%	1:40	4.37 dB	2880 Hz

Rolle: Formale Prozession

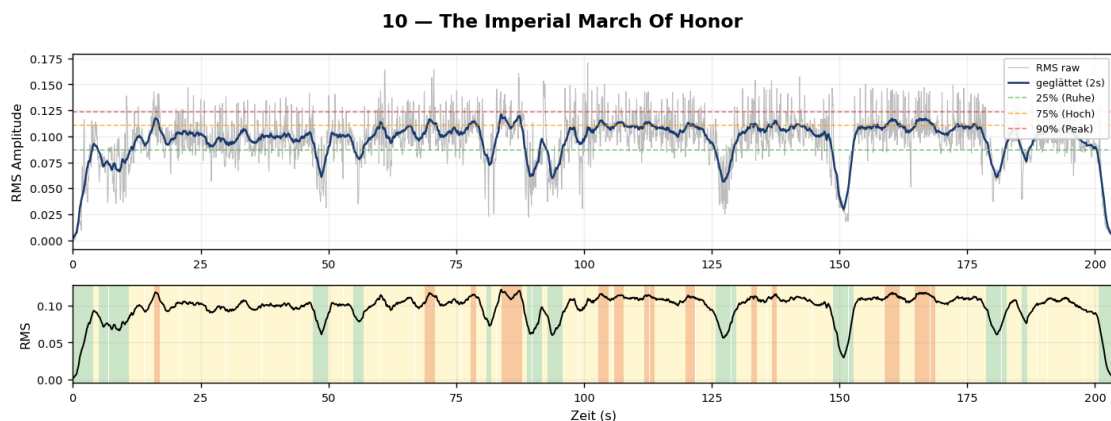
Dynamischer Bogen: gleichmäßig, Mid-Peak, geordnetes Ausklingen

Polyvagale Positionierung: Sympathikus formal gehalten, ventral-präsentativ

Niedrigster Mean-RMS des Albums (-20.86 dB) — das leiseste Mastering, formaler Rahmen. Peak exakt bei 49 % (1:41 min) — geometrisch mittiger Peak. RMS-Verlauf 0.093 → 0.101 → 0.097 — extrem gleichmäßig, kein Aufbau, keine Auflösung, sondern ein Gehen im gleichen Schritt. Prozessions-Charakter im engeren Sinne.

Anwendung

Zeremonielle oder formale Handlungen mit definierter Länge. Auch: Übergänge zwischen Alltagsabschnitten (Arbeit → Feierabend).



Dynamikverlauf und strukturelle Segmentierung — Track 10

Track 11 — Anthem Of The Unbroken

Länge	Tempo	Ø RMS	Dynamik-Range
3:22	112.3 BPM	-17.5 dB	6.35 dB
Peak-Position	Peak-Zeit	Std (Varianz)	Ø Centroid
92.6%	3:07	2.95 dB	2463 Hz

Rolle: Hymne / Schluss-Setzung

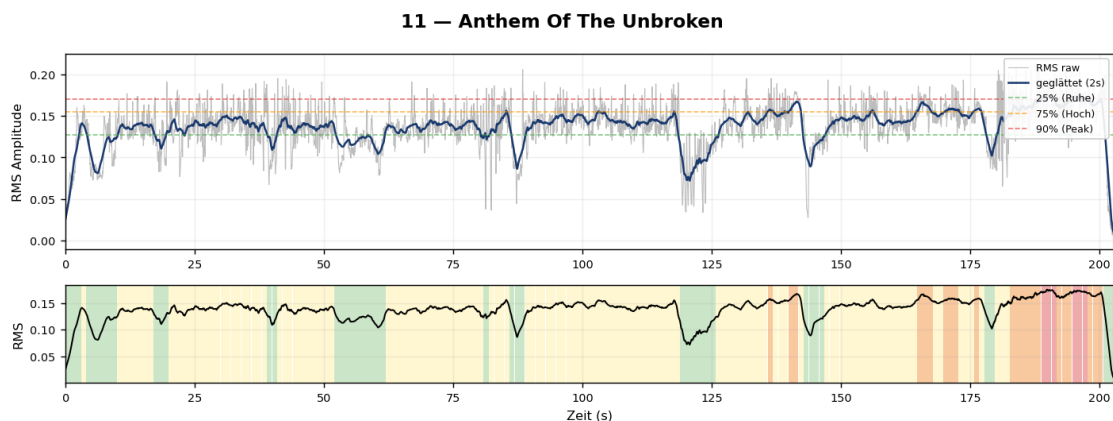
Dynamischer Bogen: gleichmäßig ansteigend → Endpeak

Polyvagale Positionierung: Sympathikus-Locking mit prosozialem Auslauf

Niedrigste Std des Albums (2.95 dB) und niedrigste DR (6.35 dB) — der march-lockedste Track überhaupt. Peak bei 92.6 % (3:07 min) — Endpeak-Struktur. RMS-Verlauf 0.130 → 0.136 → 0.149 — sauber steigend, nie brechend. Als Closer setzt er den Album-Bogen zu Ende: Von Call To Arms (161 BPM Alarm) über die Marsch- und Zeremonienphasen zur finalen Bekräftigung. Anthem im Wortsinn: Wiedererkennbarkeit, Kohäsion, Setzung.

Anwendung

Abschlussphasen: Tagesende, Projekt-Abschluss, Übergang in Ruhephase mit gehaltenem Selbstwertgefühl. Nicht Auslauf, sondern Bekräftigung vor der Stille.



Dynamikverlauf und strukturelle Segmentierung — Track 11

6. Anwendungsszenarien

Das Album ist nicht als Ambient-Untermalung konzipiert, sondern als aktivierender Rahmen. Die folgenden Szenarien geben Orientierung, in welchen Kontexten Vol. V vor anderen Metaltherapie-Bänden zu bevorzugen ist.

6.1 Gerichtete Alltagsaktivität

Hauptanwendung. Wenn der Körper aus einer neutralen oder leicht dysregulierten Ausgangslage in eine gerichtete Handlung überführt werden soll — Werkstattarbeit, Haushalt, körperliches Training, Fertigungsarbeit. Das Album trägt über 42 Minuten, ohne einen Punkt zu setzen, an dem der Nutzer die Wiedergabe unterbrechen müsste.

6.2 Bewegungssessions mit konstanter Kadenz

E-Bike-Fahrten mittlerer Länge (Ingelheim–Umgebung), Wanderungen, längere Fußwege. Die 92–130 BPM-Spanne entspricht der natürlichen Gangkadenz. Track 04 (March Of The Highland Legion) und Track 07 (The Pipes of the Regiment) eignen sich besonders für Distanzarbeit.

6.3 Übergang aus dysregulierten Zuständen

Wenn Rückzug, Rumination oder Antriebsarmut den Ausgangszustand bilden, ist Vol. V eine Alternative zu kathartisch angelegten Bänden. Der Einstieg über Track 01 (Call To Arms) durchbricht Freeze-Muster, ohne in überflutende Aktivierung zu kippen — die Fortsetzung im Marschtempo hält den Körper in der neuen Aktivierung.

6.4 Öffentliche Präsentation & Auftritte

Als Vorbereitungsmusik vor Situationen, in denen Haltung gezeigt werden muss (Behördengänge, Verhandlungen, öffentliche Auftritte, Präsentationen). Besonders Tracks 03 (The Anthem Of Iron Banners) und 05 (Imperial Declaration) mit ihren frühen Peak-Strukturen positionieren die deklarative Haltung.

6.5 Abschlussetzungen

Track 11 (Anthem Of The Unbroken) einzeln eingesetzt als Abschluss längerer Arbeits- oder Bewegungssessions. Die niedrige Varianz und der Endpeak überführen den Körper aus Aktivität in ruhige Setzung, ohne den erreichten Zustand zu verlieren.

Kontraindikationen

Nicht geeignet für Einschlafphasen, unmittelbare Beruhigung nach Panik-Peaks oder tief regenerative Ruhephasen. Für diese Anwendungsfälle sind die ruhigen Passagen von Vol. I–III oder das Auravel-Material zu bevorzugen. Auch nicht geeignet als Hintergrund konzentrierter Feinarbeit mit hoher kognitiver Last (die durchgehende Aktivierung konkurriert dann mit der Denktätigkeit).

7. Methodik

Datenerhebung

Alle Messwerte wurden mit librosa 0.10.x (Python 3.11) aus den finalen MP3-Masters extrahiert. Samplingrate: 22050 Hz, Mono. Frame-Länge: 2048 Samples, Hop-Länge: 512 Samples (entspricht ~23 ms Auflösung). Tempo-Erkennung via librosa.beat.beat_track (autokorrelationsbasiert).

Verwendete Kennzahlen

- Ø RMS-Level (dB): mittlere Root-Mean-Square-Amplitude als Proxy für wahrgenommene Lautstärke.
- Standardabweichung des RMS (dB): Varianz der Lautstärkeverläufe innerhalb eines Tracks.
- Dynamik-Range (dB): 95. Perzentil minus 5. Perzentil der RMS-Werte.
- Peak-Position (%): Zeitpunkt des lautesten Frames, normiert auf die Tracklänge.
- Spektraler Centroid (Hz): mittlerer Frequenzschwerpunkt, Proxy für die Klanghelligkeit.
- RMS-Drittelverteilung: Aufteilung des Tracks in Anfang/Mitte/Ende und Durchschnitts-RMS pro Drittel.

Grenzen der Analyse

Alle Aussagen zu Klangfarbe und Instrumentierung basieren auf spektralen Proxys und Höreindruck, nicht auf MIR-basiertem Instrument-Tagging. Die polyvagale Zuordnung ist eine funktionale Interpretation und ersetzt keine klinische Einschätzung. Empfehlungen für die Alltagsanwendung sind Erfahrungsberichte aus der Metaltherapie-Praxis, keine medizinischen Empfehlungen.

Kolophon

Album: Steadfast (Metaltherapie Vol. V)

Artist: JORUNDR

Label: Valborn Records

Distribution: DistroKid Ultimate

Format: 11 Tracks, 41:58 min

Companion Guide erstellt August 2026

Audioanalyse: librosa 0.10.x / Python 3.11

Grafiken: matplotlib (RMS-Segmentierung nach Perzentil-Schwellen 25/75/90)