

Michael Heymel

MUSIK UND GESUNDHEIT AUS SEELSORGLICHER SICHT

Thesen für den Pfarrkonvent in Eisenach am 20.1.2010

Musik in der reformatorischen Theologie

1. „Musik ist die beste Medizin“ und: „Singen ist gesund“. Solche und ähnliche Aussagen sind heute populär. Doch nicht jede Art von Musik und jeder Umgang mit Musik hat für die Beteiligten heilende Wirkung. Es ist auch nicht gleichgültig für die Gesundheit, was gesungen wird und in welchem Umfeld man singt. Hier sind genauere Begriffe und klärende Unterscheidungen nötig.

2. Was Musik ist, erschließt sich nicht zuerst in objektiver wissenschaftlicher Betrachtung, sondern in der Erfahrung des von der Musik bewegten und an ihr beteiligten Menschen. Musik wird begriffslos empathisch erlebt, bevor sie begrifflich verstanden wird. Deshalb sind die Reformatoren Martin Luther und Johannes Calvin vorrangig am Gebrauch der Musik (*usus musicae*), nicht an Musiktheorie interessiert. Beide wissen, welche Macht die Musik hat, die Herzen der Menschen zu bewegen. Für Luther ist sie Herrin und Regentin der Affekte, für Calvin ein Heilmittel gegen den Stumpfsinn.

3. Nach Luthers Musiktheologie ist die Musik von Gott dazu bestimmt, Frieden zu schaffen, indem sie alle negativen Stimmungen und Gedanken vertreibt. Sie wirkt nicht nur auf den einzelnen (die Seele, das Herz) wohltuend, sondern kann auch das soziale Miteinander zum Guten beeinflussen. Der Nutzen der Musik für die Gesundheit liegt für Luther darin, dass sie das gewährt, was sonst nur die Theologie schafft, nämlich Ruhe und Freude der Seele. Neuere Forschungen haben Luther bestätigt. Sie zeigen, dass gemeinsames Musizieren nicht nur den familiären Zusammenhalt prägt, sondern generell einen positiven Effekt auf die Förderung sozialer Bindungen hat.

Gesundheit und Krankheit aus psychosomatischer Sicht

4. Als Seelsorger/innen können wir von der psychosomatischen Medizin lernen. Sie betont, dass nicht eine Krankheit zu behandeln ist, sondern der kranke Mensch. Seiner Persönlichkeit gilt das besondere Augenmerk bei der Behandlung. Deshalb ist der wissenschaftlichen Sicht von Krankheit das Verständnis des Kranken, d.h. seine subjektive Krankheitstheorie und Krankheitsbewältigung (Coping), hinzuzufügen.

5. Die psychosomatische Medizin betrachtet den Menschen auf der personalen, der zwischenmenschlichen und der sozio-kulturellen Ebene. Gesundheit kann als gelungene Anpassung auf allen Ebenen verstanden werden. Krankheit hat immer mehrere Ebenen: psychologische, soziale, entwicklungsbedingte und körperliche. Die subjektive Bewältigung von Krankheit wird u.a. durch religiöse Einstellungen und Überzeugungen beeinflusst. Aus biblisch-theologischer Sicht bleibt zu ergänzen, dass Krankheit (das gilt besonders für psychosomatische Störungen) auch in Verbindung mit der Gottesbeziehung zu betrachten ist.

Seelsorge als Sorge um das Heilwerden des Menschen

6. Christliche Seelsorge ist Sorge um den lebendigen Menschen in seiner Beziehung zu Gott, zu sich selbst und zu anderen. Sie vollzieht sich in der personalen Begegnung, d.h. in der Regel im Gespräch als gesprächsgerechte Vermittlung des Evangeliums und beruht auf der Annahme, dass der Mensch um sich selbst bzw. um seine Lebendigkeit besorgt ist und in der Vertrauensbeziehung zu Jesus Christus Ruhe für seine Seele findet (Mt 11,29: Aufatmen für euer Leben). Da Jesus Kranke ‚therapiert‘ und auch seine Jünger bevollmächtigt hat, dies zu tun, gehört es zum Auftrag christlicher Seelsorge, Kranken zu helfen, wieder gesund zu werden, und krankmachenden Einflüssen entgegenzutreten.

Heilwerden durch den Klang des Evangeliums

7. Geistliches Singen gehörte seit der Reformation in vielen Hospitälern zum Alltagsleben, und schon Jahrhunderte vorher war Musik bei der Behandlung psychischer Leiden und als Sedativum bei Schmerzen und Schlaflosigkeit eingesetzt worden.

8. Musikalische Seelsorge setzt voraus, dass Seelsorge immer in einem Klangraum geschieht, in dem der hörende Mensch affektiv von Klängen bewegt wird. Sie üben heißt: Musik im Horizont des Evangeliums wahrnehmen und danach fragen, wie der Trost des Evangeliums durch Musik bzw. durch Klangereignisse mitgeteilt werden kann.

9. Musikalische Seelsorge, Musiktherapie und Kirchenmusik stimmen darin überein, dass sie den Menschen etwas anzubieten haben, was ihnen in Leid und Krankheit hilft und womit sie ihr Leben besser meistern können.

Die heilende Wirkung der Musik im antiken und modernen Denken

10. Mediziner, Hirnforscher und Psychologen erklären, auf welchen Prozessen im Nervensystem, im Gehirn und im Gefühlserleben die heilsame Wirkung der Musik beruht. Sie bestätigen damit, was im Wesentlichen bereits der antiken Heilkunde und Philosophie bekannt war.

11. Schon Aristoteles verweist darauf, dass durch heilige Melodien die aufgeregten Gemüter wieder besänftigt und andere Leidenschaften durch sie ins Gleichgewicht gebracht werden können (Politik, 1342a). Goethe hat diese kathartische Wirkung in seiner Faust-Tragödie in folgende Verse gefasst: „Es schwebet nun, in unbestimmten Tönen, / Mein lispelnd Lied, der Äolsharfe gleich, / Ein Schauer fasst mich, Träne folgt den Tränen, / Das strenge Herz, es fühlt sich mild und weich“ (Faust I, Zueignung). Aus dieser Erfahrung beschrieb Goethe, wie ein seelisch zerrütteter Mann durch Poesie und Musik geheilt wurde: „Hier nun konnte die edle Dichtkunst abermals ihre heilenden Kräfte erweisen. Innig verschmolzen mit Musik heilt sie alle Seelenleiden aus dem Grunde, indem sie solche gewaltig anregt, hervorruft und in auflösenden Schmerzen verflüchtigt“ (Wilhelm Meisters Wanderjahre, Der Mann von funfzig Jahren).

12. Der Philosoph Arthur Schopenhauer begreift die Musik als Tonsprache, die der Wortsprache sowohl in der Deutlichkeit des Ausdrucks als in der Wirksamkeit überlegen sei. Musik wirke „so mächtig auf das Innerste des Menschen, wird dort so ganz und so tief von ihm verstanden, als eine ganz allgemeine Sprache, deren Deutlichkeit sogar die der anschaulichen Welt selbst übertrifft“ (Welt als Wille und Vorstellung, Bd.1, §52). Sie hat ein inniges Verhältnis zum wahren Wesen aller Dinge und erschließt ohne Worte den Sinn aller Handlungen und Vorgänge. „Das unaussprechlich Innige aller Musik, vermöge dessen sie als ein so ganz vertrautes und doch ewig fernes Paradies an uns vorüberzieht, so ganz verständlich und doch so unerklärlich ist, beruht darauf, dass sie alle Regungen unsers innersten Wesens wiedergibt, aber ganz ohne die Wirklichkeit und fern von ihrer Qual“ (ebd.).

13. Schopenhauer äußert sich auch darüber, welche Bedeutung bei Vokalmusik der vertonte Text für die Hörer hat: „Die Worte sind und bleiben für die Musik eine fremde Zugabe, von untergeordnetem Werte, da die Wirkung der Töne ungleich mächtiger, unfehlbarer und schneller ist als die der Worte: diese müssen daher, wenn sie der Musik einverleibt werden, doch nur eine völlig untergeordnete Stelle einnehmen und sich ganz nach jener fügen“ (Bd.2, Kap.39). Die neuere Musikpsychologie hat diese Einsicht bestätigt und nachgewiesen, dass vor allem der Klang der Musik Menschen emotional ‚anspricht‘, nicht so sehr die erklingenden Worte.

Empirische Forschung belegt therapeutische Wirkungen der Musik

14. Gesang mit Worten – auch dies weiß Schopenhauer – wird affektiv verstanden. Er erfreut uns, weil „dabei unsere unmittelbarste und unsere mittelbarste Erkenntnisweise zugleich und im Verein angeregt werden: die unmittelbarste nämlich ist die, für welche die Musik die Regungen des Willens selbst ausdrückt, die mittelbarste aber die der durch Worte bezeichneten Begriffe“ (ebd.).

15. Empirische Forschungen belegen, dass starke Erfahrungen mit Musik (*Strong Experiences with Music = SEM*) und insbesondere das Singen therapeutische Wirkungen haben. Der schwedische Musikwissenschaftler Alf Gabrielson konnte zeigen, dass starke Erfahrungen mit Musik sowohl beim Musikhören wie beim Musizieren und beim Singen zu beobachten sind:

- Musik kann physische Schmerzen lindern
- Musik kann helfen, tiefe Trauer zu lindern, und Trost und neue Hoffnung spenden
- Musik kann helfen, Depressionen zu überwinden
- Musik kann dabei helfen, Barrieren und Widerstände zu überwinden und wieder in Kontakt mit verborgenen Gefühlen und Gedanken zu kommen, und ein Gefühl von Offenheit und Freiheit hervorrufen
- Musik ermöglicht neue Einsichten, welche die eigene Lebensweise, die Beziehung zu anderen und zur Realität allgemein betreffen
- Musik kann das Gefühl vermitteln, von anderen Menschen anerkannt und bestätigt zu werden, und hierdurch das Selbstvertrauen steigern
- Musik kann genutzt werden, um ganz bewusst die eigene Gemütsverfassung zu bestätigen, zu verstärken oder zu verändern
- Musik kann ein starkes Gefühl für die eigene Identität, die Bedingungen des menschlichen Lebens und der Existenz erzeugen

16. Der deutsche Musikwissenschaftler Karl Adamek hat nachgewiesen, dass Menschen, die viel singen, psychisch und physisch gesünder sind.

- Durch Singen können sie ihren Lebensalltag besser bewältigen und belastende Emotionen wie Angst, Trauer oder Stress verarbeiten.
- „Singer“ sind im Vergleich mit „Nicht-Singern“ lebenszufriedener, ausgeglichener und zuversichtlicher.
- Sie haben größeres Selbstvertrauen, sind häufiger guter Laune, verhalten sich sozial verantwortlicher und hilfsbereiter und sind psychisch belastbarer.

**Musikalische
Seelsorge:
Anwendung auf
den Einzelnen ...**

17. Der Ansatz musikalischer Seelsorge erlaubt es, Erkenntnisse verschiedener Natur- und Geisteswissenschaften zu integrieren. Man kann empirische Studien heranziehen, um daraus allgemein verständliche und einleuchtende Argumente für musikalische Seelsorge zu entnehmen. Anders als empirische Forschung zielt Seelsorge aber nicht auf Erkenntnis des Allgemeinen, sondern auf die Anwendung theologischer Erkenntnis auf den besonderen Fall eines einzelnen Menschen.

**... in der
Selbstseelsorge**

18. Ein seelsorglicher Umgang mit Musik erfordert zunächst selbstbezügliches Hören: ich höre, was mir jetzt in meiner Lebenssituation gut tut. Dabei achte ich darauf, ob die Musik mich beruhigt oder aktiviert, ob sie auf mich als Person bezogen ist oder keine Beziehung zu mir hat, Türen der Seele öffnet oder die Seele beleidigt, ob sie mir das Ohr zum Himmel öffnet oder mich ins Triviale hinunterzieht.

**... und in der
seelsorglichen
Begleitung**

19. Jeder Mensch hat seine eigene Weise, Musik wahrzunehmen und auf Musik zu reagieren. Grundsätzlich ist zwischen der *Person*, die Musik gebraucht und wahrnimmt, und der *Musik*, die auf die Person so oder so wirkt, zu unterscheiden. Diese Unterscheidung bewahrt vor falschen Typisierungen und Verallgemeinerungen. Sie hilft, das individuell Besondere zu erkennen, das jeden einzelnen in seinem Musikerleben und Musikverständnis auszeichnet.

**Praktische
Ratschläge**

20. Seelsorglich mit Musik umgehen heißt allgemein:
- still werden und Stille erleben können
 - Klänge sensibel und differenziert wahrnehmen
 - auf das erklingende Wort hören
 - bewusst zuhören, nicht sich berieseln und abstumpfen lassen
 - auswählen, was man wann, wo und wie hören will
 - Situationen schaffen, in denen Menschen an Musik emotional und verstehend beteiligt sein und persönlich durch sie ‚angesprochen‘ werden können
 - aufmerksam dafür sein, wie Musik die interpersonale (zwischenmenschliche) Atmosphäre beeinflusst
 - unterscheiden können zwischen eigenem und fremdem Musikerleben
 - singend, spielend und zuhörend ausgerichtet sein auf ein Du.