

„Musik – Medizin für die Seele“ – Luther und die Musik

von Birgit Kurmis, Grünberg

Dieses Material ist entstanden für eine Arbeitsgruppe auf der Fachtagung Kindergottesdienst zum Thema Reformation im Januar 2015. Die Liedvorschläge zwischendurch sind zum Singen gedacht. MKL2 bezeichnet das Liederbuch MenschensKinderLieder 2, Zentrum Verkündigung, Frankfurt am Main. Dies ist ein Workshop für Erwachsene mit Liedern, die Kinder und Erwachsene gerne singen.

Redensarten

- Er hat eine musikalische Ader
- Das ist Musik in meinen Ohren
- Wo die Sprache aufhört, fängt die Musik an (E.T.A. Hoffmann)
- Der Ton macht die Musik
- Zukunftsmusik
- Da, wo man singt, da lass dich ruhig nieder
- Hier spielt die Musik
- Wer gibt den Ton an?
- Da habe ich noch ein paar Takte zu sagen
- ... das ist das Ende vom Lied
- ... das alte Lied
- Da kann ich ein Lied davon singen
- Jemandem den Marsch blasen
- Auf dem letzten Loch pfeifen
- Etwas ausposaunen
- Taktgefühl
- Ein paar Takte miteinander reden
- Hast du Töne?!

MKL 2, Nr. 40 Gott hält seine Hand (Psalm 91 + Psalm 121)

Einer der ersten „Musiktherapeuten“, der uns namentlich bekannt ist, war David; mit Gesang und Harfenspiel konnte er den gemütskranken König Saul erheitern und gesunden lassen. Überliefert sind uns viele Psalmen Davids.

Musik ist Träger von Emotionen und weckt Gefühle und Erinnerungen. Beim Musizieren und Musikhören werden Endorphine („Glückshormone“) ausgeschüttet. Diese haben starke antidepressive und sogar schmerzlindernde Wirkung.

Beim Singen wird das Hormon Oxytocin frei, das auch bei Zärtlichkeiten und Sexualität entsteht. Es wirkt sich auf den gesamten Körper positiv aus, vor allem auf Blutdruck und Herz, es hilft Stress abzubauen und stärkt das Immunsystem. Des Weiteren wird Serotonin erzeugt, ein Stoff, der innere Ruhe und Gelassenheit schenkt und antidepressiv wirkt. Auch Noradrenalin entsteht, welches aktiviert und motiviert, klarer und leistungsfähiger macht und ebenfalls stark antidepressiv wirkt. Das entstehende Beta-Endorphin ist bekannt als Glückshormon und „Schmerzkiller“. Die Stresshormone Adrenalin und Kortisol werden abgebaut und die Ausschüttung des „Aggressionshormons“ Testosteron wird gebremst.

Musik belebt das Gehirn, sämtliche Neuerschaltungen, welche zwischen den Nervenzellen im Gehirn durch Musik entstehen, bleiben dem Menschen erhalten.

Als Beispiel, wie ein Lied erlebt werden kann:

MKL 2, Nr. 11 Behutsam will ich dir: Ein Beispiel für behutsame Klänge.

MKL 2, Nr. 94 Sanna: Ein Beispiel für einen sprachlich reduzierten Text mit jubelnden Klängen.

Schon im Mutterleib ist der Mensch von den ersten Wochen an in der Lage zu hören. Bevor das Kind anfängt zu verstehen und zu sprechen, besteht seine Hör-Welt aus Klängen. Zwar ist es noch nicht möglich, die Sprache der Umwelt zu verstehen, sehr wohl aber die Musik darin und die Stimmungen, die sich durch die Sprache artikulieren: Freude, Angst, Zorn, Ekel zeigen sich dem Kind über den stimmlichen, musikalischen Weg. Das heißt, wir wachsen auch nach der Geburt musikalisch auf: „Wo die Sprache aufhört, fängt die Musik an.“ (E.T.A. Hoffmann)

MKL 2, Nr. 24 Du bist der Atem (Gesang + Rhythmus)

Es gibt keine Kultur ohne Musik oder zumindest ohne Klänge und Töne. Dass von angenehmen Lauten eine heilsame Wirkung ausgeht, davon waren die Menschen schon vor tausenden von Jahren überzeugt. Z.B. sind Gesänge von den Sumerern (4000 v. Chr.) überliefert, die Kranke heilen sollten. Im alten Ägypten gab es Musikpriesterinnen und bei den Griechen erschallten für die Patienten in den Tempelkrankenhäusern beruhigende Töne. Pythagoras (um 570 v. Chr.) setzte Lieder gegen körperliche Leiden und zur Bewältigung von Trauer ein. Platon schrieb: „Die Erziehung zur Musik ist von höchster Wichtigkeit, weil Rhythmus und Harmonie machtvoll in das Innerste der Seele eindringen.“ Saul ließ in seiner Melancholie David auf der Harfe spielen, daraufhin wurde es ihm leichter.

In anderen Regionen der Erde versetzen Medizinmänner und Schamanen die Kranken mit Rhythmen und Klängen in einen Trancezustand, um die Götter zu beschwören und die Dämonen zu vertreiben.

Bis um etwa 1500 war Musik ein fester Bestandteil der Mediziner Ausbildung. Bach schrieb die Goldbergvariationen für einen russischen Gesandten am Dresdener Hof, Graf Hermann Carl von Keyserlingk, der Bach mit einer Komposition gegen seine Schlaflosigkeit beauftragte. Keyserlingk ließ sich das Werk von dem jungen Cembalisten Johann Gottlieb Goldberg während seiner schlaflosen Nächte spielen. Offenbar mit Erfolg.

Der amerikanische Musikprofessor Arthur W. Harvey fand heraus, dass die Musik von J.S. Bach Stress mindert. Die europäische Musik orientiert sich weitgehend am Herzschlag und Puls des Menschen (davon schrieb Leonardo da Vinci in seiner „Pulsschrift“). Die Zeiteinheit von 60 Schlägen pro Minute entspricht einem langsamen Herzschlag. Ein Herz, das aus dem Takt geraten ist, kann also mit Bachs Musik wieder zu seinem normalen Takt finden.

Novalis war der Meinung, dass jede Krankheit ein musikalisches Problem sei – und dass es deshalb durch harmonische Musikstücke wieder gelöst werden kann.

Laut Harvey wirken langsame Musikstücke, die unter dem durchschnittlichen Herzschlag von 68-72 Schlägen pro Minute liegen, beruhigend auf die Pulsfrequenz und stärken das körperlich-seelische Gleichgewicht. Schnelle, laute, dissonante Musik führt laut Harvey zu einer Erregung des gesamten Organismus. So lassen sich körpereigene Glückshormone wie die Endorphine, aber auch das Immunsystem und die Sexualhormone durch flotte Musik ankurbeln.

MKL 2, Nr. 10 Bani ngyeti

Luther und die Musik

In den „Tischreden“ wird Luther zitiert: „Der schönsten und herrlichsten Gaben Gottes eine ist die Musica. Der Teufel erharret ihrer nicht. Die Noten machen den Text lebendig. Sie verjagt den Geist der Traurigkeit, wie man am Könige Saul siehet.“ (M. Luther, WA Tr 1, 490, Nr. 968)

MKL 2, Nr. 9 Aus Traum und Tränen: In Beziehung sein: Ich nehme deinen Zustand wahr und gehe damit um (Trost geben, wärmen...)

Der Nürnberger Meistersinger Hans Sachs bezeichnete Luther wegen seiner vielen Lieddichtungen als „Wittenberger Nachtigall“. Der Gemeindegesang ist für L. „singende Verkündigung“.

L. war geübter Sänger und Lautenspieler. Als Komponist und Lieddichter hat er die reformatorischen Glaubenssätze zu Musik verdichtet. Der Gemeindegesang ist seit der Reformation ein wichtiger Bestandteil der Liturgie. Dass alle an der Musik aktiv teilhaben, gehört zu den ureigensten reformatorischen Impulsen.

Der frühere EKD-Präsident Nikolaus Schneider sagt: „Musik war der Herzschlag der Reformation. Luther übersetzte nicht nur die Bibel ins Deutsche, sondern auch zentrale biblisch-theologische Erkenntnisse in Lieder.“

Um die frühchristliche Praxis des Gemeindegesanges wieder zu beleben, fordert Luther das Singen in der Volkssprache. Z.B.: EG 341 „Nun freut euch lieben Christengemein und lasst uns fröhlich springen, dass wir getrost und all in ein mit Lust und Liebe singen.“ (1523) Luther maß dem volkssprachlichen Kirchenlied eine hohe Bedeutung zu: Als missionarische Wirkung förderte das Kirchenlied die Ausbreitung biblischer Inhalte und reformatorischer Ideen. Katechetisch konnten Lieder unterrichtend wirken und spezielle theologische Themen wie Glaubensbekenntnisse oder Sakramente behandeln. Lieder können leicht auswendig gelernt werden, ein Inhalt lässt sich so leichter einprägen. Volkssprachliche Lieder ermöglichen der bis dahin weitgehend passiven Gemeinde eine aktive Beteiligung am Gottesdienst.

Als Protestsong gegen die Altgläubigen galt z.B. EG 362 Ein feste Burg (1529). Es wurde von der Jugend in den Straßen Schweinfurts (1532) geschmettert. Die Stadt führte bald darauf die Reformation ein. Das Singen war eine der schärfsten Waffen der Reformation. In der Bischofsstadt Hildesheim wurde daher das Singen auf den Straßen 1524 und 1531 verboten. „Hier stehe ich, ich kann nicht anders“ – Dieses Luther zugeschriebene Wort ermutigt dazu, einen Standpunkt zu haben gegen alle Autoritäten und Prinzipien.

Evangelium bedeutet „Frohe Botschaft“. In seinen Tischreden sind von Luther viele heitere Worte und derbe Scherze überliefert: „Wenn ich den Teufel nicht mit ernstesten Worten und mit der Schrift in die Flucht schlagen konnte, habe ich ihn oft verjagt durch Possenreißerei.“

Gemeinsames Singen bildet Gemeinschaft. Viele von Luthers Liedern sind „Wir-Lieder“. Teils übernahm er gregorianische Choräle und gab ihnen neue, deutsche Texte. Bei neuen Liedern stand immer die Sanglichkeit im Vordergrund. Die psychische Wirkung von Musik beschrieb Luther mit „Medizin gegen das Böse“ und „Labsal gegen Verdruss“.

Die Melodie vermittelt das individuelle Gefühl, die seelische Ausdruckskraft. Die Melodie ist das am besten wiedererkennbare und reproduzierbare Element der Musik. Mit der Melodie werden Emotionen in den Hörer und Hörerinnen und Musizierenden geweckt.

MKL 2, Nr. 35 Geh den Weg: Verkündigung von Glaubensinhalten mit einfacher Melodie und gut erlernbarem Text

Der Rhythmus schafft einen zeitlichen Ablauf, eine Ordnung. In der Harmonie finden Melodie und Rhythmus sozusagen ein „musikalisches Bett“, ein „harmonisches Zuhause“.

MKL 2, Nr. 55 Ich kann hier (3. Strophe singen: miteinander in Harmonie)

Die Bezeichnung „Kirchenlied“ setzt sich erst Mitte des 17. Jh. durch. Derartige geistliche Gemeindelieder zum gottesdienstlichen Gebrauch gab es schon bei den ersten Christen: In Kol 3,16 oder Eph 5,19 ruft Paulus dazu auf, mit Psalmen, Lobgesängen und geistlichen Liedern dem Herrn zu singen und sich untereinander zu mahnen und zu lehren. Im NT sind Gesänge überliefert: Der Lobgesang der Maria (Lk 1, 46-55), der Lobgesang des Zacharias (Lk 1, 67-79), der Lobgesang der Engel (Lk 2,14), der Lobgesang des Simeon (Lk 2,29-32), der Christus-Hymnus in 1. Tim 3,16.

Die ersten Christen übernahmen den Psalmen-Gesang aus der Tradition des jüdischen Gottesdienstes. Die Psalmen wurden rein vocaliter und antiphonal gesungen. Im 2. 3. Jh. setzte mit der Klerikalisierung und Dogmatisierung eine Gemeindeentmündigung ein. Der Gesang von Liedern wurde nun allmählich dem Klerus vorbehalten. Die zu dieser Zeit entstandenen lat. Hymnen waren meist kunstlose Gebilde, die weder auf Rhythmus noch auf Versmaß fußten. Das Volk durfte nur einzelne Bibelworte (wie Halleluja, Hosanna, Amen, Kyrieleis) mitsingen.

MKL 2, Nr. 77 Miren que bueno (vocaliter + im Wechsel + gleichzeitig gesungen)

Im Spätmittelalter des 15. Jh. entstanden Jesus- und Marienlieder nach dem Minne- und frühen Meistersang. In dieselbe Zeit fallen auch Übersetzungen von Hymnen und anderen liedhaften liturgischen Stücken. Das erste volkssprachliche Gesangbuch gaben die Böhmisches Brüder 1501 in tschechischer Sprache heraus.

Der vorreformatorische Gottesdienst bestand aus einer liturgisch gebundenen Abfolge von lateinischem Chor- und Sologesang der Geistlichen und der Singeknaben.

Luthers wichtigstes Anliegen zur Erneuerung der Kirche war, die Christen zu Gottes Wort zu führen. So sind die drei großen Zeugnisse der Reformation die Bibel, ins Deutsche übersetzt, das Gesangbuch und der Katechismus.

Der Gesang ist für Luther ein Prüfstein des Glaubens, denn wer nach Luthers Meinung mit Ernst an das Opfer Jesu denkt, kann, ja muss fröhlich und mit Lust davon singen. Da Musik die Affekte beeinflusst, kann sie das Herz zum göttlichen Wort still und bereit machen.

MKL 2, Nr. 126 Wir sind eingeladen (siehe Anleitungspapier)

Luther setzte die Gemeinde als aktive Trägerin der Liturgie ein. Das ihr zufallende Gemeindelied wurde, da es Worte oder Inhalte der Bibel enthielt, gleichberechtigt neben die Predigt gestellt, zumal jeder Getaufte das allgemeine Priestertum innehat. Um allen verständlich zu sein, mussten die Lieder laut und in der Landessprache gesungen werden. Die komplizierten Formen des gregorianischen Chorals musste man rhythmisch und melodisch vereinfachen. Luther griff auf althergebrachte Volksliedweisen und volksliedartige Kirchengesänge zurück, die dem Volk vertraut waren. Zum leichteren Einprägen wählte er kurze Lieder mit kurzen Strophen, Imperativ- und Indikativsätzen.

Insgesamt schrieb Luther 43 Lieder, davon 37 Kirchenlieder. Nur 4 Lieder sind völlig frei geschaffen: Vom Himmel kam der Engel Schar (EG 25), Jesus Christus, unser Heiland, der den Tod überwand (EG 102), Nun freut euch (EG 341), Die beste Zeit im Jahr (EG 319). Bei den übrigen griff er auf die Bibel, ältere lat. Vorlagen der mittelalterlichen Kirche oder deutsche Volkslieder zurück. Er bezeichnete die Lieder als „Psalmen“, „Cantica“ oder „deutsche geistliche Lieder“. Sie sind fast alle Zweckdichtungen.

MKL 2, Nr. 93 Sanfter Gott (Umdichtung eines bekannten Liedes)

Die Lieder wurden auswendig, einstimmig, ohne Instrumentalbegleitung oder in Alternatim-Praxis (im Wechsel mit mehrstimmigem Chor oder Orgel) gesungen. Angeführt wurde der Gesang von den Singeknaben und dem Kantor, der auch die Lieder für den Gottesdienst aussuchte.

Verwendete Quellen: Natur & Heilen, 12/2014: „Magie der Musik“. Yan d'Albert; Natur & Heilen, 11/2009: „Die heilende Kraft der Musik“, Gisa Bühner-Lucke; Wikipedia.