

Musik und Körper

Musik setzt nicht nur schützenswerte körperliche Fertigkeiten voraus, sie beeinflusst auch den Körper, was sich in der Hirnforschung nachweisen lässt. Kulturgeschichtlich zeigt sich die affektive, therapeutische und soziale Kraft v. a. des Singens, aber auch der instrumentalischen Musik. Von biblischen Reflexionen, wie dem Lied der Mirjam beim Exodus und der depressionslindernden Harfenmusik Davids, spannt sich ein Bogen ins Heute, nicht zuletzt über liturgische Rezeptionen. (Red.)

Isgard Ohls

Priv. Doz. Dr. med., Dr. theol., Dipl. mus., Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie (VT + TP) am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

1 Einleitung

Musik ist ohne Körperlichkeit nicht existent. Zwar kann sie geistig in der Welt, im inneren Erleben von Musiker:innen und auf Notenpapier ewig bestehen und Jahrhunderte überdauern, wirklich zum Leben erweckt wird sie allerdings nur durch unsere Körper und durch den performativen Akt des Musizierens selber. Der Körper wird selber zu einem Instrument für die Singstimme und das Musizieren an sich. Die notierte Musik wird erst im Akt des Körpers zu einem Erlebnis. Musiker:innen hängen daher besonders an dem Thema Gesunderhaltung des Körpers, wissen um die therapeutischen Qualitäten und Gefahren, welche Musizieren an sich besitzt, was in den Bereichen der Musikermedizin, Musizierendengesundheit und Musiktherapie seinen Niederschlag gefunden hat. Engagiertes Musizieren kann nicht nur die Gehirnentwicklung positiv beeinflussen, sie fördert zugleich einen hohen Leistungs- und Perfektionismusanspruch. Nicht zuletzt die Coronapandemie hat die Zerbrechlichkeit, welche dem menschlichen Körper an sich zu eigen ist, und insbesondere auch die existentielle Bedrohung, in welche Musiker:innen rasch gelangen können, vor Augen geführt.

Das Thema Musik und Körper ist komplex und in der wissenschaftlichen Forschung unter verschiedenen Gesichtspunkten vereinzelt in den letzten Jahrzehnten betrachtet worden.¹ Die Zugangswege sind dabei neben grundsätzlich theoretischen Reflexionen aus psychologischer, anthropologischer, ethnologischer und tanz- und musikwissenschaftlicher Perspektive, aus den Erfahrungen der künstlerischen Praxis heraus gewonnen sowie unter didaktisch-pädagogischer und therapeutischer Perspektive gewählt. Aktuell erleben wir mit dem zunehmenden „Körperkult“ der Gesellschaften auch ein neues Gewahrwerden der Körperlichkeit an sich, eine „Renaissance des Körpers“ bzw. eine Fokussierung auf philosophische Fragen der Ver-

körperung, des Embodiments.² Geistige Prozesse können

Geistige Prozesse können ohne Berücksichtigung ihrer physischen Realisierung im Körper nicht grundlegend und umfassend erklärt und dargestellt werden.

ohne Berücksichtigung ihrer physischen Realisierung im Körper nicht grundlegend und umfassend erklärt und dargestellt werden. „Während die Bewegung den Menschen als ein physisches Wesen bestimmt, veranschaulicht die Bewegtheit sein subjektives Ausdrucksvermögen.“³ Der vorliegende Aufsatz möchte einen kleinen Einblick in die Vielfalt des Themas ermöglichen und durchschreitet das Gebiet in fünf Kapiteln. Zunächst wird allgemein nach dem Zusammenhang von Musik und Körperlichkeit gefragt (2); dem Singen kommt dabei eine zentrale Rolle zu, wie anhand eigener Studien belegt wird (3); bevor die drei verschiedenen, für den Zusammenhang von Musik und Medizin als Wissenschaft des menschlichen Körpers relevanten Bereiche der Musikermedizin, Musizierendengesundheit und Musiktherapie dargelegt werden (4), auf spezielle Aspekte der Coronapandemie eingegangen wird (5) und in einem abschließenden Kapitel einige Gedanken zum Heftthema „Liturgie und Körper“ entfaltet werden (6).

1 Vgl. Pütz, Musik; Oberhaus/Stange, Musik, mit interdisziplinärem Schwerpunkt.

2 Vgl. Henningsen/Fuchs/Sattel, Self.

3 Oberhaus/Stange, Musik, 13.

2 Musik und Körperlichkeit

Musik kann den Körper zu Höchstleistungen anspornen (z. B. im OP oder beim Sport), sie kann uns beruhigen, glücklich oder ängstlich machen (Einfluss auf Emotionen, Einsatz in der psychosomatischen Medizin), prägt uns von Geburt an und hat Einfluss auf unsere neurokognitive Entwicklung. Zugleich ist sie beim Akt des Musizierens nicht ohne den Körper denkbar und will sinnlich erfahren werden. Jeder Mensch erlebt seinen Körper von Geburt an mit verschiedenen, ihm eigenen Rhythmen (Herzschlag und Atmung), der Tanz zeigt eine enge Verflechtung von Körper und Musik, wobei alle Arten des Tanzes, vom Volkstanz über das klassische Ballett bis zu künstlerischen Ausdrucksformen des Tanztheaters gemeint sind. Musik und Bewegung finden ihren Ausdruck in Pädagogik und Therapie.

Musik bewegt und ruft Emotionen hervor.

Doch zunächst sei allgemeiner gefragt: Welchen Einfluss hat das Musizieren im Einzelnen auf den Körper, den Geist und die Seele?

Musik kann die Herz- und Atemfrequenz, den Hautwiderstand, den Blutdruck sowie den Hormonhaushalt beeinflussen. Die schmerzlindernde Fähigkeit passiver Musikrezeption⁴ und das Gänsehautphänomen⁵ sind wissenschaftlich untersucht worden. Aufgrund des Arbeitens an der Leistungsgrenze mit dem Ausschütten einer Fülle von neuroaktiven Transmittern (Adrenalin, Endorphin, Oxytocin, Cortison, Dopamin, etc.) wird die kortikale Vernetzung (Plastizität) durch aktives Musizieren, aber auch passive Rezeption gefördert. Zeitungsschlagzeilen wie „Musizieren macht schlau“⁶ oder „Musiker haben mehr im Hirn“⁷ deuten in diese Richtung. Die „neurocognition of music“⁸ hat in den Musiker:innen beliebte Forschungsobjekte erkannt und die Förderung kognitiver Denkprozesse durch Musik herausgestellt. Zugleich kann sie Emotionen erfahrbar und bewältigbar machen, was sich auch auf die Kommunikationsfähigkeit auswirkt und im psychotherapeutischen Bereich beispielsweise in der Behandlung affektiver Störung genutzt wird. Musik bewegt und ruft Emotionen hervor, z. B. bei gruseligen Horrorfilmszenen, in romantischen Liebesszenen oder als Signal- und Alarmwirkung. Die enge Verknüpfung unseres Hörsinns, des phylogenetisch ältesten Sinnesorgans, welches uns im Mutterleib bereits begleitet und beim sterbenden Menschen zuletzt erlischt, mit dem limbischen System, dem alten Emotionskern unseres Gehirns, zeigt die emotionale Kraft und elementare Wirkweise von Musik in unserem Körper auf. Neben positiven Effekten von Musik auf den menschlichen Körper (Ausschüttung von Glückshormonen, Beruhigung, Förderung von Konzentration und Synapsenbildung), vermag sie aber auch negative Emotionen zu verstärken (Förderung von depressivem Erleben, Aggressionssteigerung und Manipulation).

4 Vgl. Schmidt/Stegemann/Spitzer, Musiktherapie.

5 Vgl. Altenmüller, Gänsehaut-Faktor.

6 Kardos, Power-Fitness.

7 Studie. Musiker.

8 Max Plank Research Group Neurocognition of Music.

Die Musik begleitet unser gesamtes Leben, beginnend im Mutterleib. Viele Jugendliche in Deutschland können sich ein Leben ohne Musik nicht vorstellen. So

gibt eine große Mehrzahl (Jungen 92%; Mädchen 93%) an, einmal oder mehrmals pro Woche Musik zu hören. Ein Drittel berichtet sogar, zwischen zwei und drei Stunden Musik pro Tag zu hören, bei manchen sind es real sogar noch mehr.⁹ Besonders in der Phase der Adoleszenz trägt sie zur Identitätsfindung bei und hat auch am Lebensende einen wesentlichen Einfluss (z. B. Bericht über den Sterbeprozess Albert Schweitzers mit dem Andante aus der 5. Symphonie Ludwig van Beethovens, welches er in der vierhändigen Klavierfassung immer mit seiner Frau gespielt hatte)¹⁰. Wir können Musik aktiv nutzen, um bestimmte Emotionen zu generieren, wir werden aber auch indirekt passiv beeinflusst, etwa bei Filmen, der Werbung und beim Einkaufen durch die Hintergrundklänge.

Im Folgenden wollen wir auch aus theologischer Perspektive überlegen, warum es für musikalische Erfahrungen Weltlichkeit und Körperlichkeit braucht und inwiefern musikalische Resonanzen Menschen guttun.

Nihil est sine sono – Nichts ist ohne Klang in dieser Welt. Diese Überzeugung vertrat schon der Apostel Paulus (vgl. 1 Kor 14,10): das Rauschen der Bäume, die Wogen des Meeres, der Gesang der Vögel, die Lieder einer inspirierten Gemeinde ... Die Natur gibt es nicht ohne Töne und Klänge. Schon in Psalm 19 heißt es dazu treffend: „Die Himmel erzählen die Ehre Gottes, und die Feste verkündigt seiner Hände Werk.

Da ist keine Sprache noch

Rede, da man nicht ihre Stimme hörte“ (Lutherbibel). Die hebräische Poesie inspirierte Dichter, Komponisten und Denker folgender Jahrhunderte: Treffend sprach der Philosoph Boethius deshalb von der *musica mundana*, der klingenden Welt.¹¹

Auch noch in der Neuzeit hat man von Klängen der Planetenbahnen (Johannes Keppler) oder der Musik der Sphären gesprochen. „Glockentöne“ vermutete der französische Mathematiker Pierre-Simon Laplace vor 200 Jahren als Ausdruck der glockenartigen Schwingungen der Erdatmosphäre.¹² Viele Klänge von Tieren haben Komponist:innen beeinflusst (z.B. Messiaens Orgelwerke durch den Gesang der Vögel oder der Gesang von Buckelwalen in den Tiefen der Weltmeere). Drückt Musik das aus, was als Gesetz in der Natur angelegt ist oder ist sie eine spezifisch menschliche Erfindung? In beiden Perspektiven scheint Wahres zu liegen: Neben Geräuschen erscheinen einige akustische Emissionen als Töne und Klänge, die uns und unser Erleben beeinflussen.

Das Prinzip der Obertonreihe bzw. die entstehenden Schallwellen ist auch das Geheimnis des Klangs der Instrumente. Sie gehören zur Menschheitsgeschichte wie der Ackerbau und die Viehzucht. Schon auf den ersten Seiten des Alten Testaments finden wir drei Brüder, die für den Beginn menschlicher Kultur stehen. Neben einem Hirten (Jabal) und Schmied (Tubalkain) ist von einem Musiker die Rede, dem Barden Jubal (Gen 4,21), von dem es heißt: „Von Jubal sind hergekommen alle Leier- und Flötenspieler“ (Lutherbibel).¹³

9 Vgl. dazu die aktuelle JIM Studien (Medienverband Südwest).

10 Vgl. Mühlstein/Schweitzer Bresslau, *Leben*, 270.

11 Vgl. Arnold, *Gottesdienst*, 183.

12 Vgl. zum Folgenden: Lossau, *Erde*.

13 Vgl. Arnold, *Gottesdienst*, 184.

Dass ein Schallkörper Klänge hervorbringt, ist eine frohe kulturgeschichtliche Entdeckung. So konnte aufgrund von Grabungen unter der Leitung von Nicholas Conard an Höhlen aus der frühen Steinzeit (40 000 Jahre) in der Nähe von Blaubeuren bei Ulm in filigraner Kleinarbeit eine winzige Flöte zusammengesetzt werden (u. a. aus Schwänenflügelknochen). Aufgrund der Löcher können auf diesem Instrument verschiedene Tonhöhen für eine Melodie erzeugt werden.¹⁴ Auf den Sängerkanzeln im Dom von Florenz ist Jubal mit einem becherförmigen Blasinstrument zu sehen. Johann Walter, der Torgauer Kantor und Freund Martin Luthers, widmete ihm sogar ein kleines Gedicht, in welchem er reflektierte, dass Musik nicht nur ein Kommunikationsgeschehen, sondern auch ein Gottesgeschenk darstelle. Jubal kennzeichnet er als „ersten Musiker“, als Pädagogen und künstlerischen Multiplikator.¹⁵

„So hat Gott bald, bei Adams Zeit
die Musica, zur Lust und Freud
dem Jubal künstlich offenbart,
der hat der Geiger, Pfeifer Art
erfunden und sein Söhn' gelehrt,
dadurch die Kunst sich weit gemehrt.“¹⁶

Der Alttestamentler Hans Seidel schreibt zu umherziehenden Barden einer sesshaft werdenden Bevölkerung, zu denen auch Jubal zählte: „Diese Berufsgruppe gehört nicht, wie vielfach zu lesen ist, in die Wüste und ist auch kein wenig geachtetes fahrendes Volk, hier geht es um den Ursprung der Kultur an sich. Als Berufsgruppe ohne Landbesitz nehmen die Barden in einer Bauerngesellschaft eine Sonderstellung ein. Sie ziehen von Dorf zu Dorf und erzählen politische Neuigkeiten ebenso wie sie Helden- und Gottes-taten singend verbreiten. Sie genießen – wie der orientalische Märchenerzähler bis heute – eine hohe Achtung und sind wichtige Träger des kulturellen Gedächtnisses.“¹⁷ Dem Gesang kommt also auch kulturgeschichtlich eine große Bedeutung zu. Er ist der elementarste Ausdruck von Musik und Körperlichkeit, wie im folgenden Kapitel gezeigt werden soll.

Dem Gesang kommt also auch kulturgeschichtlich eine große Bedeutung zu. Er ist der elementarste Ausdruck von Musik und Körperlichkeit.

3 Stimme und Gesang

3.1 Gesang als Resonanzgeschehen

Hartmut Rosa hat in seinem Bestseller „Resonanz“ auf die elementare Bezogenheit der menschlichen Stimme mit der Umwelt hingewiesen, wenn er schreibt: „Das erste und grundlegende Organ, mittels dessen wir die Welt zum Antworten bringen und über das wir in eine Antwortbeziehung eintreten, ist jedoch die Stimme.“ Unter der Geburt komme es zu einer massiven Verlusterfahrung, die dann aber wieder kompensiert werde: „Festzustellen, dass es über ein Organ, nämlich

14 Vgl. Conard/Malina/Münzel, Flutes, 737f.

15 Vgl. Arnold, Gottesdienst, 184.

16 Walter, Werke, 154.

17 Seidel, Musik, 936.

die Stimme, verfügt, dessen Einsatz eine Wirkung in der Welt hervorruft, muss für das Neugeborene dann in der Tat eine elementare Entdeckung sein, und diese Wirkung wird es als eine Antwort verstehen lernen, die eben nicht mechanisch nach dem Ursache-Wirkung-Prinzip erfolgt, sondern in aller Regel entgegenkommenden Charakter trägt“. Es entstehe eine Art von Urvertrauen: „Die herbeigerufene Welt erweist sich als gütig, atmend, bergend und nährend.“¹⁸

Das Singen, welches möglicherweise evolutionsbiologisch noch älter als das Sprechen ist, gehört wie die Befriedigung der menschlichen Grundbedürfnisse (Essen, Trinken, Lachen, Spielen, Lieben, Feiern) zum menschlichen Leben. Das Singen lässt uns nicht nur unseren eigenen Körper spüren, mit der Atmung in Kontakt kommen, es schafft auch Gemeinschaftserfahrungen, denkt man

Das Singen lässt uns nicht nur unseren eigenen Körper spüren, mit der Atmung in Kontakt kommen, es schafft auch Gemeinschaftserfahrungen.

etwa an die Chor-communio. Yehudi Menuhin (1916-1999), einer der größten Geiger des 20. Jahrhunderts, schreibt auf der Website von „canto del mondo“, einer von ihm angeregten weltweiten Initiative zur Förderung des Singens: „Das Singen ist die eigentliche Muttersprache aller Menschen: Denn sie ist die natürlichste und einfachste Weise, in der wir ungeteilt da sind und uns ganz mitteilen können – mit all unseren Erfahrungen, Empfindungen und Hoffnungen.“¹⁹

Das elementare Singen unterscheidet sich kulturgeschichtlich sowohl vom Lallen des Säuglings²⁰ als auch vom bloßen Sprechen dadurch, dass nicht nur Geist und Körper bei der Entstehung ganzheitlich zusammenwirken, sondern phänomenologisch so etwas wie ein „Klanggebilde“, z. B. eine Melodie, entsteht, der in der Regel auch eine Idee, ein „Konzept“ zugrunde liegt, das in der sinnlichen Rezeption des Klanges auch „verstanden“ werden kann. Luther spricht pointiert beim Singen davon, dass hier Klang und Sprache miteinander innig verbunden, wobei Klang ohne Sprache weniger deutlich und Sprache ohne Klang weniger schön wäre. Die mit der Stimme vereinigte Rede (sermo voci copulatus) ist dem Menschen gegeben, „[...]“, das er sollt können und wissen, Gott mit Gesengen und worten [verbo et Musica] zugleich zu loben, nemlich mit dem hellen klingenden predigen und rhümen von Gottes güte und gnade, darinnen schöne wort und lieblicher klang zugleich würde gehöret.“²¹

Wer Musik liebt weiß, dass das Proprium von Musik nicht ihre kognitive, sondern ihre affektive Seite und Wirkung auf den Menschen ist. Gesang kann beispielsweise sowohl Gefühle ausdrücken – körperliche wie seelische –, als auch Gefühle wecken. Sie ist als Expression zugleich auch wieder Impression; sie kann als lebendige Affektkunst Freude und Trauer ausdrücken, Hoffnung und Begeisterung wecken, aber auch Ängste oder Gefahren lebendig werden lassen. Martin Luther kommt in seiner 2. Psaltervorrede (1528) auf vier Grundaffekte zu sprechen: „Denn ein menschlich Herz ist wie ein Schiff auf einem wilden Meer, welches die Sturmwinde von den vier Orten der Welt treiben. Hier stößt Furcht und Sorge vor zukünftigem Unfall; dort fährt Grämen her und Traurigkeit von

18 Rosa, Resonanz, 109f.

19 www.il-canto-del-mondo.de.

20 Die Soziologen Friedrich Klaus Meier (Die Lust sich musikalisch auszudrücken) und Ernst Klusen (Singen. Materialien zu einer Theorie) sind der Ansicht, dass das Singen im Menschen phylogenetisch angelegt sei.

21 Luther, WA 50, 372.

gegenwärtigem Übel. Hier weht Hoffnung und Vermessenheit von zukünftigem Glück; dort bläset her Sicherheit und Freude in gegenwärtigen Gütern. Denn wer in Furcht und Not steckt, redet ganz anders von Unfall, als der in Freuden schwebt. Und wer in Freuden schwebt, redet und singet ganz anders, als der in Furcht steckt.“²²

Was ist das Besondere an Musik als Kunstform? Die Abfolge von Tönen, die sich zu einem Klang bzw. zu einer Melodie vereinen, geschieht in der Begrenzung von Zeit und Raum. Aufgrund kultureller Konventionen werden bestimmte Tonhöhen nicht nur mit einzelnen Tonnamen bezeichnet; musikalisches Erleben wird in den Kompositionen an sich bereits strukturiert und damit nicht nur dem sinnlichen, sondern auch dem körperlichen wie geistigen Erleben zugänglich gemacht (z. B.

Wer Musik liebt weiß, dass das Proprium von Musik nicht ihre kognitive, sondern ihre affektive Seite und Wirkung auf den Menschen ist.

durch den bewussten Einsatz von Motiven, Themen, Sätzen). Hinzu kommen weitere Parameter, die eine Musik wiedererkennbar und wiederholbar werden lassen: Über bestimmte Tonhöhen und melodische Verläufe hinaus sind rhythmische und dynamische Charakteristika prägend, ebenso wie die Besetzung oder Instrumentierung. All dies bedeutet: Musik ist ein Ereignis, das sich in kognitiv fassbaren Größen bis hin zu konkreten physikalischen Werten (Frequenzen, Obertonreihen usw.) beschreiben lässt. Aufgrund dieser „rationalen Seite“ wurde sie im Mittelalter in das Quadrivium der artes liberales eingeordnet, als Schwester der Astronomie, der Geometrie und der Arithmetik. Dennoch kann das große Mysterium ihrer individuellen Wirkweise nicht abschließend ergründet und beschrieben werden. Musik will erlebt und erfahren werden.

3.2. Biblische Spuren – die Geburtsstunde des Hymnus

Über die beiden meistzitierten Stellen zum gottesdienstlichen Gesang (Kol 3,16f, Eph 5,18-20) mit der Aufforderung „geisterfüllte“ Lieder zu singen, welche im praktischen Tun nicht ohne Körperlichkeit zu verstehen sind, hinausgehend, soll es in diesem Abschnitt v. a. um den Gesang der Miriam gehen.

Im biblischen Bericht des Exodus (Ex 15,21) wird eindrücklich erzählt, wie das Volk Israel durch eine musikalische Prophetin zum Singen und Trommeln und Tanzen inspiriert wird. Mit ihrer portablen Handpauke (hebr. *toph*) animiert sie eine ganze Schar von anderen Frauen, es ihr gleichzutun. Im biblischen Urtext wird berichtet: Danach nahm Miriam, die Prophetin, eine Pauke in die Hand und alle Frauen folgten ihr nach mit Pauken im Reigen. Und Miriam sang ihnen vor: „Lasset uns dem Herrn singen, denn er ist hoch erhaben; Ross und Reiter hat er ins Meer gestürzt“ (Lutherbibel).

Damit ist eine Form geschaffen, die den Inhalt zahlreicher Kirchenlieder darstellt: Lasst uns singen, denn Gott hat gehandelt... Der hebräische Hymnus ist geboren. Bis heute prägt er die abendländische Kirchenmusik: „Singet dem Herrn

²² Martin Luther, WA DB 10/1, 100.102 (modernisiert).

ein neues Lied, denn er tut Wunder“ (vgl. Psalm 96,1; 98,1). Der Transzendenzbezug, genauer: der explizite Hinweis auf das (rettende) Handeln Gottes, ist dabei zentral.

Und noch etwas fällt am biblischen Bericht auf: Das hier geschilderte Singen geschieht nicht isoliert, sondern in Gemeinschaft (unter freiem Himmel) und unter Einbezug des ganzen Körpers mit Trommeln und Tanzen. Vielleicht stellt es sogar die Geburtsstunde der Populärmusik dar, denn ein ganzes Volk singt ohne dafür ausgebildetes oder bezahltes Personal!²³

Diese Geschichte hat nicht nur „vergangene“ Komponisten wie Georg Friedrich Händel (Israel in Egypt, Teil III) zu großen oratorischen Chören inspiriert; Mitsch-Eibl schrieb ein biblisches Erzähl lied als Wechselgesang von Frauen und Männern im Einklang mit der Schöpfung. Es heißt dort:

„Miriam, Miriam schlug auf die Pauke
Und Miriam tanzte vor ihnen her.
Alle, alle fingen zu tanzen an:
Groß war Gottes Tat am Meer.
Frauen tanzten, tanzten die Männer
und Wellen, Wolken alles, alles tanzt mit.
Miriam, Miriam hob ihre Stimme,
sie sang für Gott, sie sang ihr Lied.“²⁴

Rezeptionsgeschichtlich interessant ist, dass sogar schon Johann Crüger in seinem vielfältig aufgelegten Berliner Gesangbuch „Praxis pietatis melica“ Miriam und ihre Gefährtinnen auf dem Deckblatt präsentierte, wie sie Trommeln vor dem Bauch trugen, um gleichzeitig singen und tanzen zu können – zur Ehre Gottes und Rekreation des Gemütes, – so wie es auch Johann Sebastian Bach forderte. Die Szene wurde auch zum Vorbild für den Tempelkult. In Psalm 68,25-27 klingt an, dass auch die Frauen im Tempel eine aktive musikalische Rolle gespielt haben:

Man sieht, Gott,
wie du einherziehst, wie du, mein Gott und König,
einherziehst im Heiligtum.
Die Sänger gehen voran, danach die Spielleute
inmitten der Mädchen, die da Pauken schlagen.
„Lobet Gott in den Versammlungen, den Herrn,
ihr vom Brunnen Israels.“

3.3 Singen ist gesund, macht glücklich und klug

Das Singen birgt enorme Potenziale im Blick auf unsere Gesundheit, namentlich für unser Gehirn. Es fördert nicht nur die notwendige Integration der Funktionen von rechter und linker Gehirnhälfte. Für Glücksgefühle, die beim Singen entstehen, ist u. a. das Hormon Oxytocin verantwortlich, das menschliche Bindungs-

²³ Vgl. Arnold, Polyphonie, 14f.
²⁴ Liederbuch freiTöne 106.

Das Singen birgt enorme Potenziale im Blick auf unsere Gesundheit, namentlich für unser Gehirn.

hormon, welches auch beim Stillen ausgeschüttet wird. Bereits nach einer einzigen Gesangsstunde konnten schwedische Wissenschaftler einen signifikanten Zuwachs dieses Hormons im Vergleich zu anderen Testpersonen nachweisen.

„Langzeitstudien mit Kindern in der Adoleszenz belegen, dass an musikbetonten Schulen die Ausgrenzung einzelner Schüler zu 50% weniger stattfindet. Ein erweiterter Musikunterricht fördert die Teamfähigkeit, die emotionale Stabilität. Besonders sozial benachteiligte Kinder profitieren eindeutig von einem erweiterten Musikunterricht.“²⁵ Besonders die Sprachentwicklung wird so wesentlich gefördert, nicht durch militärischen „Drill“, sondern durch ein musikantisch-spielerisches Singen mit Bewegungen.

3.4 Vierfaches Beziehungsereignis

Musik und Gesang sind in vielfältiger Weise beziehungs-reich und -stiftend: Sie öffnen nicht nur unsere Sinne für die Natur, setzen uns in Beziehung zu musizierenden Gefährten, stärken das innere Erleben als Persönlichkeit, sondern lenken zugleich den Blick aus der Immanenz in die Transzendenz. Die Musik erscheint damit als prominentes Medium einer geistlichen Aisthesis als Wahrnehmungskunst. Hartmut Rosa beschreibt das in seiner „Summa zu Resonanz und Stimme/Singen“ ähnlich:

„Die von der Stimme gestifteten Resonanzbeziehungen erweisen sich wiederum doppelseitig zwischen Leib und Seele einerseits und zwischen Subjekt und Welt andererseits aufgespannt, und beide Male treten auch hier physische und symbolische Resonanzen miteinander in Wechselwirkung. ‚Nimmt man an, dass die ganze Welt beseelt ist, so kann die Seele auf gewisse Weise in alles einstimmen, so wie in der grauen Vorzeit laut Platon Menschen mit Tieren redeten und sogar philosophierten.‘ Nirgendwo lässt sich so unmittelbar erfahren wie beim gemeinsamen Singen, und vermutlich liegt eben hierin die anhaltende Attraktivität des Chorsingens. Wer sich daran beteiligt, erfährt in den gelingenden Momenten eine ‚Tiefenresonanz‘ zwischen seinem Körper und seiner mentalen Befindlichkeit zum Ersten, zwischen sich und den Mitsingenden zum Zweiten sowie die Ausbildung eines kollektiv geteilten Resonanzraumes (in der Kirche oder im Konzertsaal etc.) zum Dritten. Dieser ganz wesentlich leiblich-physische Resonanzzusammenhang wird es ihm schwermachen, sich wenigstens vorübergehend *nicht* im ‚Einklang‘ mit sich und der Welt zu fühlen [Hvh. des Vf.].“²⁶

3.5 Das therapeutische und lebensbegleitende Potenzial von Musik

„Musik hat nicht nur integrative, sondern auch therapeutische Kraft, sei es, dass sie z. B. durch Trommeln oder Singen aktive Partizipation ermöglicht und Aggressionen oder Stress abbauen hilft, sei es, dass sie z. B. durch das Hören einer Pop-Ballade oder eines langsamen klassischen Satzes tröstet und zur Ruhe kommen lässt. Musiktherapeuten unterscheiden zwischen sog. trophotroper (z. B.

²⁵ Arnold, Gottesdienst, 186.

²⁶ Rosa, Resonanz, 111f.

Air von Bach) und ergotroper Musik (vgl. ein schnelles Latin- oder Rockarrangement)²⁷.

Aber auch Instrumentalmusik hat hier eine wichtige Bedeutung. Biblisches Paradigma der Behandlung affektiver Störungen ist beispielsweise die Erzählung von Saul, der von einem „bösen“ Geist (als Ausdruck einer Depression) heimgesucht und von Davids Spiel geheilt wurde: „Und Saul sandte zu Isai und ließ ihm sagen: Lass David mir dienen, denn er hat Gnade gefunden vor meinen Augen. Wenn nun der Geist Gottes über Saul kam, nahm David die Harfe und spielte darauf mit seiner Hand. So erquickte sich Saul, und es ward besser mit ihm, und der böse Geist wich von ihm“ (1 Sam 16,22-23).

Luther hat in der mittelalterlichen Rezeptionstradition der Geschichte vom Lautenspiel Davids für König Saul das seelsorgliche wie therapeutische Potential erkannt. Es heißt bei ihm: „Widerumb zeuget die Schrifft, das durch die Musica der Sathan, welcher die Leute zu untugend und laster treibet, vertrieben werde, Wie denn im Könige Saul angezeigt wird, uber welchen, wenn der Geist Gottes kam, so nam David die Harf-

fen und spie-
let mit seiner
Hand, so erqui-
cket sich Saul,

Diese seelsorglich-therapeutische Dimension erweist sich im medizinischen Kontext besonders tragfähig am Kranken- oder Sterbebett.

und ward besser mit jm, und der böse Geist wich von jm. Darumb haben die heiligen Veter und Propheten nicht vergebens das wort Gottes in mancherley gesenge, Seitenspiel gebracht, davon wir denn so mancherley köstliche Gesenge und Psalm haben, welche beide mit worten und auch mit dem gesang und klang die hertzen der Menschen bewegen.“²⁸

Diese seelsorglich-therapeutische Dimension erweist sich im medizinischen Kontext besonders tragfähig am Kranken- oder Sterbebett. Brahms' Requiem zeigt sehr schön die Verwobenheit eines Raums der Präsenz und Nähe gegenüber einem Menschen in Trauer und Not verbunden mit musikalischem Trost und Zuspruch, wenn es am Anfang des Stückes heißt: „Selig sind, die da Leid tragen, denn sie sollen getröstet werden“. Das Leid wird gesehen und künstlerisch verarbeitet und in dieser doppelten Funktion dem Hörenden als Trost wieder zugesprochen.

Diese doppelte Dimension der Musik erweist sich bei Trauersituationen auch liturgisch als tragfähig, wie exemplarisch an einem Lied Eugen Eckerts für ein jung verstorbenes Gemeindeglied gezeigt werden kann. Die Dichtung, die auf die Melodie von „Befehl du deine Wege“ (EG 361) gesungen werden kann, geht den Weg von der Klage zu neuem Vertrauen.²⁹

27 Arnold, Gottesdienst, 191.

28 Luther, WA 50,371.

29 Liederbuch LebensWeisen 20; vgl. Arnold, Gottesdienst, 192.

1. Wie sollen wir es fassen,
was nicht zu fassen ist?
Es fällt schwer, loszulassen –
Und doch bleibt keine Frist.

Wir hätten so viel Fragen,
wir brauchten doch noch Zeit.
Wohin mit unserm Klagen
und unsrer Traurigkeit? [...]

4. Lass uns, Gott, nicht versinken,
der Schmerz ist übergroß.
Dort, wo wir stolpern, hinken,
halt uns und lass nicht los.
Lass uns darauf vertrauen,
dass du das Leben birgst.
Hilf uns, auf dich zu bauen,
auf Segen, den du wirkst.

Ähnliche Erfahrungen haben sich im bewussten Einsatz des Trialogs aus Psychotherapie, Seelsorge und der Musik bzw. den Künsten an sich in der Behandlung der anhaltenden Trauerstörung im spezialisierten Therapiesetting machen lassen.³⁰ Diese nach ICD 11 ab Januar 2022 gültige neue psychiatrische Diagnose kennzeichnet prolongierte Trauerverläufe, welche so gravierend sind, dass sie zu einem Zusammenbruch des Leistungsvermögens mit Ausgrenzung aus bestehenden sozialen Bezügen führen und ein erhebliches Leiden für eine Person

nach Verlust eines geliebten Menschen bedeuten können. Durch den bewussten Einbezug seelsorglicher, aber auch künstlerischer Therapietechniken kann ein neues Behandlungskonzept erarbeitet werden. Zugleich konnte in ähnlichen universitären Bezügen durch die Einführung der aktiven Musiktherapie in Form einer therapeutischen, offen zugänglichen Singgruppe gezeigt werden, inwieweit ein

hochspezialisiertes Behandlungssetting für affektive Störungen an einer psychiatrischen Universitätsklinik von diesem erweiterten Therapiespektrum profitieren kann. Das Musizieren und besonders das niederschwellige Singen ermöglicht einen neuen Zugang zu verschütteten Emotionen und lässt schwer depressiv Erkrankte wieder im Takt der Musik in Bewegung kommen und damit „schwingungsfähiger“ werden.³¹

Das Musizieren und besonders das niederschwellige Singen ermöglicht einen neuen Zugang zu verschütteten Emotionen und lässt schwer depressiv Erkrankte wieder im Takt der Musik in Bewegung kommen und damit „schwingungsfähiger“ werden.

4 Drei Funktionen: Musikermedizin – Musizierendengesundheit – Musiktherapie

Neben dem Einsatz von aktiver und passiver Musiktherapie in der Behandlung somatischer und psychischer Erkrankungen wird vielfach die generelle Wirkung des Einsatzes von Musik auf die menschliche Gesundheit an sich und im Kontext medizinischer Handlungen untersucht. Wie bereits erwähnt, wird eine beruhigende, den Parasympathikus („rest and digest“-Mechanismus des Vagusnervs) ansprechende Musik von einer aktivierenden sympathikogenen Komponente

30 Z. B. Ohls, Komplizierte Trauer; Ohls, Wenn die Trauer.

31 Z. B. Hoog-Antink/Weimann/Ohls, Stimme; Ohls, Rhythm is it.

(„flight, fright or fight“-Mechanismus der Stressachse) der Musik unterschiedenen und gezielt eingesetzt. So wurde in einer im Dt. Ärzteblatt veröffentlichten Studie genau untersucht, welche Musikstücke welche Wirkung beim Zuhörenden auslösen.³² Musik wird daher auch als Medizin an sich eingesetzt³³: Das Koordinationsvermögen wird nach einem Schlaganfall oder Hirntrauma mittels gezielter Bewegungen am Klavier wieder erlernt; Tinnitus-Patient:innen verlernen durch speziell entwickelte Hörprogramme, die als störend erlebten Innerohrtöne zu überhören und zu verlernen; Demenzpatient:innen können durch Singen und Tanzen an verschüttete Emotionen herangeführt werden, um nur einige Beispiele zu nennen. Das Hören von Lieblingsmusik wirkt auch protektiv gegenüber Altersdepressionen. Musik wird hierin zum Gegenüber und mindert das Erleben von Einsamkeitserfahrungen.

Seit langem ist bekannt, dass der Körper jegliches Musizieren erst ermöglicht und zugleich hörend und fühlend rezipiert. Neu ist in der Forschung das Gebiet der Musizierendengesundheit, welches im interdisziplinären Kontext von Musik und Medizin Künstler:innen mit präventivem Schwerpunkt über die Lebensspanne gesund er-

halten möchte. Das unter Begriffen wie „Körper-Geist-

Vom frühen Üben bis zum vollendeten Konzertieren wird die künstlerische Gestaltung von Klängen nur aus den Bewegungen des eigenen Körpers ermöglicht.

Interaktion“ oder „Leib-Seele-Dualismus“ bekannte Phänomen der Bezogenheit von theoretisch-abstrakter Reflexion und praktisch-künstlerischer Darstellung wird hier in besonderer Weise frühzeitig und umfassend in den Blick genommen. Die Direktor:innen dieser in Deutschland relativ jungen Institute haben einen interdisziplinären Werdegang zwischen Medizin und professioneller Musikszene hinter sich und möchten die Musizierenden langfristig im Hochleistungssetting aus Perfektionsanspruch und Konkurrenzdruck gesund erhalten.³⁴ Vom frühen Üben bis zum vollendeten Konzertieren wird die künstlerische Gestaltung von Klängen nur aus den Bewegungen des eigenen Körpers ermöglicht. Gesundes Musizieren ist nur in einem gesunden Körper möglich. Dieses kostbare Gut gilt es frühzeitig zu schützen und zu unterstützen. Prävention versucht nicht nur den Körper, sondern auch die Seele und den Geist ganzheitlich zu heilen und damit auch ein Stück weit zu „heiligen“, indem er gestärkt und gesund erhalten wird.

Daher gewinnt eine an ganzheitlichen, körperbezogenen Techniken orientierte Gesangs- und Instrumentalpädagogik zunehmend Gewicht in der Unterrichtspraxis von Musikhochschulen. Die zumeist zu Beginn des 20. Jahrhunderts entstandenen Körpermethoden (z. B. Alexandertechnik, Feldenkreis-Methode, Eutonnie, Dispokinesis, Atemtechnik nach Schläffhorst-Anderssen, etc.) bilden neben Sport und Entspannungsverfahren eine wichtige Säule in der Ausbildung von Musiker:innen. Musizieren bleibt auch eine hochspezialisierte Bewegungskunst des menschlichen Körpers und verlangt ein hohes Maß an Körperbeherrschung. Daher nehmen diese ganzheitlichen, am körperlichen Lernen orientierten Verfahren eine wichtige Position im bewussten Umgang mit dem musizierenden Körper

32 Klinkhammer, Heilkraft, 2493.

33 Herden, Macht, Zeit online.

34 Vgl. die einzelnen Webseiten der entsprechenden Institute u. a. in Freiburg, Hannover, Köln, Dresden, Berlin.

ein. Zunehmend wird das Potential körperlich-musikalischer Bildung von einzelnen Fachdidaktiken erkannt und aufgegriffen sowie in konkrete Unterrichtsmodelle umgesetzt.³⁵ Der Körper erfährt damit eine neue Integration in musikalische Lernprozesse und wird nicht länger als Werkzeug verstanden, das allein zur technischen und virtuosen Ausführung des Musizierens dient, sondern ein Medium musikalischen Ausdrucks an sich darstellt.

5 Corona, Musik und Kunst

Die während der Coronapandemie erfahrene Vereinzelung hat besonders Künstler:innen vor existentielle Herausforderungen gestellt. Die Sozialisation des Menschen zeigt diesen als ein Gemeinschaftswesen, als „homo sociale“, nicht als einen Vereinzelten, nicht als „homo incurvatus in se ipsum“. Daher verwundert es nicht, dass die Coronapandemie zu einer Zunahme von Angststörungen und Depressionen bei Musiker:innen geführt hat.³⁶ Die erfahrene Existenznot, die finanziellen Einbußen aus abgesagten Konzerten, das dem Lockdown geschuldete offizielle Verbot gemeinsamen Musizierens haben die Zerbrechlichkeit künstlerischer Lebensentwürfe vor Augen geführt. Dennoch hat es Gegenbewegungen gegeben,

Musik wirkte damit wieder motivierend, spendete Trost, half, den Alltag hinter sich zu lassen und sich zugleich künstlerisch mit dem ganzen inneren Erleben auszudrücken.

etwa die Initiative junger Studierender der Musikhochschule Weimar unter dem Motto. „Gegen den Lockdown-Blues – wie Musik und Angst sich ausschließen in Coronazeiten“.³⁷ Musik wirkte damit wieder motivierend, spendete Trost, half, den Alltag hinter sich zu lassen und sich zugleich künstlerisch mit dem ganzen inneren Er-

leben auszudrücken. Zudem sind die zahlreichen digitalen Zusammenkünfte von Musiker:innen im „Kachelformat“ zu erwähnen, welche das gemeinsame Musizieren in die Vereinzelung und Isolierung stiller Studierstuben getragen haben. In Italien begann man bereits im März 2020 mit landesweiten Verabredungen zum Singen auf dem Balkon. Es erschallen Lieder wie „Abbracciamme – umarme mich“ oder „Volare“, um mit Hilfe von Musik die Krise zu bewältigen.³⁸ Musik hat also auch hier Menschen verbunden, zum Erleben und Ausdruck von Dankbarkeit geführt und fand auch in Deutschland Folgeaktionen (z. B. sommerliche Balkonkonzerte in Großstädten oder die allabendliche „Beifall-Klatsch-Aktion“ für die Helfer:innen der Pandemie)³⁹ sowie die lebensnotwendige Kraft aktiver künstlerischer Praxis und Ausdrucks vor Augen geführt. Das weite Potential, welches der Musik an sich zuzuschreiben ist, wurde in der Pandemiezeit gezielt genutzt, z. B. Instrumentalmusik bei Tätigkeiten wie Lernen, Schreiben, Nachdenken; Naturgeräusche zum Entspannen; schnelle-härtere Klänge für Sport und körperliche Arbeit sowie Chill Step und Epic Music zur Unterstützung von Kreativität und Leistungsfähigkeit.⁴⁰

35 Spahn, Ansätze.

36 Morin, Depressionen.

37 MDR Thüringen Journal, Angst.

38 Stamm im Interview mit Alexander Schmidt, Mit Musik gegen den Corona-Blues.

39 Bedürftig, Moment.

40 Wirkung von Musik auf Körper und Psyche.

6 Transformatio

Musik lässt den Menschen nicht kalt: Sie vermag Wandlungsprozesse in Körper, Geist und Seele anzustoßen, sie verhilft zu Lernprozessen und kann eine Gesellschaft aktiv verwandeln. Man denke nur an die Begleitung von historisch-revolutionären Handlungen durch Hymnen und Lieder (vgl. Marseillaise), Wandlungsprozessen wie der friedlichen Revolution um Martin Luther-King in den USA oder den Fall der Mauer in Deutschland. Am Ende der Friedensgebete in der Nikolaikirche Leipzig trugen Menschen geistliche Lieder und Chorusse mit hinaus in die Montagsdemonstrationen („We shall overcome“ u. a.), sie bekamen Mut, Widerstand zu leisten bzw.

in den gewaltlosen Widerstand zu gehen. Gesang begleitet auch

Musik lässt den Menschen nicht kalt: Sie vermag Wandlungsprozesse in Körper, Geist und Seele anzustoßen, sie verhilft zu Lernprozessen und kann eine Gesellschaft aktiv verwandeln.

alltägliche, gesellschaftliche Großereignisse, wie Festivals und Sportevents (s. die Hymne „We are the champions“). Die Beispiele zeigen, Wandlung setzt ein Bewusstwerden voraus. Diese kann freiwillig und bisweilen auch von äußeren Umständen erzwungen erfolgen. Die Corona-Pandemie hat die internationale Gemeinschaft auf eine neue Weise zu vielfältigen gesellschaftlichen Wandlungsprozessen angeregt und den Stellenwert künstlerischen Lebens und Handelns auf besondere Weise ins Bewusstsein gerufen. Daher erscheinen altbekannte Forschungsbereiche wie Musikermedizin, Musizierendenmedizin und Musiktherapie als individuelle Aufrufe zum Beschreiten neuer Wege, auch in Zeiten einer Pandemie mit ihrem besonderen Blick auf Gesundheit, Krankheit, Vulnerabilität und Körperlichkeit. Aus dem bisher Beschriebenen können darüber hinausgehend auch Impulse für liturgische Wandlungsprozesse abgeleitet werden, etwas die Bedeutung von aktivem Singen und Musizieren neben passiver Musikrezeption für den Bereich der Gesunderhaltung des Körpers und Erfahrungen von Körperlichkeit, Gemeinschaft und Aufgehobensein im Allgemeinen. Dieses gilt auch für den Bereich gottesdienstlichen und liturgischen Handelns. Das heilende Potential, welches liturgischen Handlungen, Ritualen und Elementen zukommt, kann für zukünftige kirchliche Handlungsfelder im Zuge der Pandemie nicht unberücksichtigt bleiben.

Auf der Basis altbewährter kultureller Traditionen sind neue Wandlungsprozesse denkbar und teilweise bereits praktisch beschritten. Auch dieses hat die Corona-Pandemie beispielsweise mit digitalen Gottesdiensten (sogar mit Abendmahlsfeiern) gezeigt. Dabei sind im virtuellen Raum neue Glaubensgemeinschaften entstanden (vgl. Brot und Liebe, Berlin/Zürich, vgl. brot-liebe.net). Wichtig waren dabei oft nonverbale Zeichen, wie das Anzünden von Kerzen (auch in leeren Kirchen oder auf Plätzen), ein ausgestrecktes Band bzw. eine Schnur über den Bildschirm, die das Zeichen der Verbundenheit symbolisierte u. a. Besondere Wirkung hatten in der Pandemie auch stellvertretende Gebete der Klage (vgl.

leipzig-klagezeit.de) oder Aktionen, in denen persönlich ein Segenswort weitergegeben wird, wie in der ökumenischen Initiative „ich brauche Segen“ bzw. seggen-jetzt.de im Rheinland.

Dem liturgischen Element des Singens kommt dabei neben den therapeutischen Effekten von aktivem wie passivem Musizieren eine besondere Bedeutung zu. Selbst wenn Menschen nicht mehr selbst singen können oder dürfen, werden sie vom Lied anderer getragen, das sie innerlich mitsingen können. Der Gedanke der musikalischen „*participatio actuosa*“ (SC 21) hat sich damit noch einmal ausdifferenziert und ebenfalls transformiert. Zugleich wurden in diesem Aufsatz aber auch die Grenzen des Musizierens aufgezeigt und die Notwendigkeit, Künstler:innen langfristig im Hochleistungs-Setting, ähnlich wie im Sport, gesund zu erhalten. Diese Transformationsprozesse gelingen nur in der Leiblichkeit. Liturgie, Leben, Leistung erfordern Körperlichkeit – das kann aus den Bereichen Musikermedizin, Musizierendengesundheit und Musiktherapie in kirchliche Handlungsfelder übertragen werden.

Musizieren als Ausdruck von Körperlichkeit bedarf des menschlichen wie dinglichen Körpers (Instrument), um geistige Ideen ins Leben zu transformieren, um ein Erleben im Gegenüber zu ermöglichen und um Gemeinschaft zu stiften. Dem Singen kommt dabei eine zentrale Rolle zu. Es verwandelt ein Individuum in ein soziales Wesen und vermag Resonanzen hervorzurufen. Weil Musik an sich Resonanzen hervorruft, kann sie zu individuellen Transformationsprozessen herangezogen werden.

7 Ausblick

Das weite Feld des Zusammenhangs von Körper und Musik, welches in diesen Ausführungen ansatzweise durchschritten wurde, zeigt die wechselseitige Bezogenheit von Musizierpraxis und körperlicher Resonanz unter verschiedenen Blickwinkeln und Facetten auf. Zugleich wird deutlich, dass es ein ausgeprägtes Forschungsdesiderat zu dem Themenfeld gibt, welches auf zukünftige wissenschaftliche Studien und Forschungsarbeiten hoffen lässt.

Literatur

Altenmüller, Eckart, Emotionen. Der Gänsehaut-Faktor, in: http://musicweb.hmtm-hannover.de/kopiez/Gehirn&Geist01_2007-Chills.pdf [Zugriff: 15. Januar 2022].

Arnold, Jochen, Von der Polyphonie des dreieinigen Gottes. Ein theologisches Plädoyer für musikalische Vielfalt, in: Arnold, Jochen/Kabus, Wolfgang (Hg.), *Polyphon statt monoton*, Frankfurt 2012, 9-24.

- Arnold, Jochen, Was geschieht im Gottesdienst. Zur theologischen Bedeutung des Gottesdienstes und seiner Formen, Göttingen 32021.
- Baltruweit, Fritz/Brandy, Hans Christian/Rolf, Hans-Joachim (Hg.) i. A. der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers, Liederbuch LebensWeisen. Beiheft 05 zum Evangelischen Gesangbuch (Ausgabe Niedersachsen-Bremen), Hannover 32006.
- Bedürftig, David, Seltener Moment des Miteinanders. Abends klatscht Deutschland Helfern Beifall, in: <https://www.n-tv.de/panorama/Abends-klatscht-Deutschland-Helfern-Beifall-article21655056.html> [Zugriff: 15. Januar 2022].
- Conard, Nicholas/Malina, Maria/Münzel, Susanne C., New Flutes Document the Earliest Musical Tradition in Southwestern Germany, in: *Nature* (2009), Vol. 460, 737f.
- Evangelisch-Lutherische Landeskirche Hannovers/Michaeliskloster Hildesheim (Hg.), Liederbuch freiTöne. Beiheft zum Evangelischen Gesangbuch der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers, Kassel 2017.
- Henningsen, Peter/Fuchs, Thomas/Sattel, Heribert (Hg.), *The Embodied Self – Dimensions, Coherence and Disorders*, Stuttgart 2010.
- Herden, Birgit, ZEIT ONLINE Wissen, Nr. 1/2012, Psychologie: Die Macht der Musik, in: <https://www.zeit.de/zustimmung?url=https%3A%2F%2Fwww.zeit.de%2Fzeit-wissen%2F2012%2F01%2FPsychologie-Musik%2Fkomplettansicht> [Zugriff: 15. Januar 2022].
- Hoog-Antink, Christoph/Weimann, Eckhard/Ohls, Isgard, Die Stimme als Selbstrepräsentanz. Der Einfluß vokaler Gruppenmusiktherapie auf das Selbstwertgefühl in der Depressionsbehandlung, in: *Musiktherapeutische Umschau* 40/2 (2019), 113-127.
- Il canto del mondo. Internationales Netzwerk zur Förderung der Alltagskulturen des Singens e.V., in: www.il-canto-del-mondo.de [Zugriff: 15. Januar 2022].
- JIM Studien (Medienverband Südwest), in: <http://www.hifi-forum.de/viewthread-7-2070.html> [Zugriff: 15. Januar 2022].
- Kardos, Anna, Power-Fitness fürs Gehirn. Warum Musizieren schlau macht, in: <https://www.tagblatt.ch/kultur/power-fitness-furs-gehirn-warum-musizieren-schlau-macht-ld.1477094> [Zugriff: 15. Januar 2022].
- Klinkhammer, Gisela, Heilkraft der klassischen Musik: Bach und Mozart gegen Bluthochdruck, in: *Dt. Ärzteblatt* 110 (2013), H 51-52, A-2493/B-2197/C-2115.
- Klusen, Ernst, *Singen. Materialien zu einer Theorie*, Regensburg 1989.

- Lossau, Norbert, Unsere Erde schwingt wie eine Kugel, in: <https://www.welt.de/wissenschaft/article212837688/Sphaerenklaenge-Erdatmosphaere-ist-kosmisches-Instrument.html> [Zugriff: 15. Januar 2022].
- Luther, Martin, Werke. Kritische Gesamtausgabe. Die Weimarer Ausgabe (WA), Bd. 50, Weimar 1914.
- Max Plank Research Group Neurocognition of Music, in: <https://www.cbs.mpg.de/former-groups/neurocognition-of-music> [Zugriff: 15. Januar 2022].
- MDR Thüringen Journal, „Angst ist das Gegenteil von Musik“. Gegen den Lockdown-Blues, in: <https://www.etwasverpasst.de/mdr-thuringen-journal/-angst-ist-das-gegenteil-von-musik-gegen-den-lockdown-blues-972526> [Zugriff: 15. Januar 2022].
- Medizinische Institute u. a., in: <https://www.dov.org/projekte-kampagnen/musikergesundheit/musikmedizinische-institute-weitere-einrichtungen> [Zugriff: 15. Januar 2022].
- Meier, Friedrich Klaus, Die Lust sich musikalisch auszudrücken, Reinbek 1978.
- Morin, Antonia, Depressionen und Angststörungen nehmen zu, in: <https://www.br-klassik.de/aktuell/news-kritik/musiker-psychisch-erkrankung-depression-angst-stoerung-corona-psychotherapeut-100.html> [Zugriff: 15. Januar 2022].
- Mühlstein, Verena/Schweitzer Bresslau, Helene, Ein Leben für Lambarene, München 1998.
- Oberhaus, Lars/Stange, Christoph (Hg.), Musik und Körper. Interdisziplinäre Dialoge zum körperlichen Erleben und Verstehen von Musik, Bielefeld 2017.
- Ohls, Isgard, Rhythm is it. Aus der musikalischen Praxis der Depressionsbehandlung einer Universitätsklinik, in: Psychotherapie und Seelsorge 1/1 (2018), 32-34.
- Ohls, Isgard, Therapeutische Annäherungen an die Komplizierte Trauer. Dialog zwischen Psychotherapie, Seelsorge und den Künsten, in: Spiritual Care 6 (2017), 81-88.
- Ohls, Isgard, Wenn die Trauer nicht mehr nachlässt. Zu Formen anhaltender Trauerverläufe, in: Das Jahresmagazin 2018. Verwaiste Eltern und Geschwister Hamburg e. V., Hamburg 2019, 8-9.
- Pütz, Werner (Hg.), Musik und Körper, Essen 1990.
- Rosa, Hartmut, Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung, Berlin 6. Aufl. 2017.
- Schmidt, Hans Ulrich/Stegemann, Thomas/Spitzer, Carsten (Hg), Musiktherapie bei psychischen und psychosomatischen Störungen, München 2019.
- Seidel, Hans, Musik und Musikinstrumente in: Calwer Bibellexikon, Stuttgart 2009, 936.

Spahn, Claudia (Hg), Körperorientierte Ansätze für Musiker. Methoden zur Leistungs- und Gesundheitsförderung, Bern 2017.

Stamm, Ursula im Interview mit Alexander Schmidt, Mit Musik gegen den Corona-Blues, in: https://www.rbb-online.de/rbbpraxis/rbb_praxis_service/gehirn-nerven-psyche/musik-psyche-corona-psychologie-gesundheit-stress.htm [Zugriff: 15. Januar 2022].

Studie. Musiker haben mehr im Hirn, in: <https://www.faz.net/aktuell/wissen/leben-gene/studie-musiker-haben-mehr-im-hirn-1130961/was-verbindet-gehirn-und-1141276.html> [Zugriff: 15. Januar 2022].

Walter, Johann, Sämtliche Werke, Bd. 6: Das Christlich Kinderlied D. Martini Lutheri. Erhalt uns Herr etc. (1566); Anonyma aus den Torgauer Walter-Handschriften; Die Gedichte ohne Musik, Kassel 1970.

Wirkung von Musik auf Körper und Psyche, in: <https://www.musicload.de/wirkung-von-musik-auf-koerper-und-psyche/> [Zugriff: 15. Januar 2022].