

Das Geistliche Wort | 28.04.2024 08:40 Uhr | Joachim Gerhardt

Musik macht gesund

O-Ton Eva Henneken:

Für mich selber ist Musik Medizin, sie ist für mich das kraftvollste Medium, was mich gesund, rund und auch ganz hält. Ich glaube, es ist eine riesige Ressource, die wir Ärzte viel mehr nutzen sollten und viel mehr nutzen könnten.

Autor:

Musik steht heute im Vordergrund. Es ist der Sonntag Kantate, zu Deutsch: "Singet!" Überall in den evangelischen Kirchen geht es heute besonders um das Singen. Und bei uns hier um die heilsame Kraft der Musik. Ich habe mit Eva Henneken gesprochen. Sie muss es wissen. Sie ist Ärztin. Ärztin für Allgemeinmedizin. Sie ist aber auch Musikerin, spielt klassisch Geige. Und verbindet beides miteinander, Musik und Medizin:

O-Ton Eva Henneken: Ich bin zum ersten Mal mit der Verbindung von Medizin und Musik in meiner Krankenhausbildung in Kontakt gekommen. Es gab einen Chefarzt der Tagesklinik, der dort einmal in der Woche Konzerte veranstaltete. Er nannte es Konzerte. Er brachte zu diesen Konzerten seine Schallplatten mit aus seiner liebevoll gehegten und gepflegten Schallplattensammlung, wählte Stücke aus und hörte gemeinsam mit seinen Patienten eine Stunde lang Musik. Ich war eingeteilt und habe diese Stunde eigentlich mit am meisten genossen von der ganzen Woche Krankenhausalltag, da ich dort erlebt habe, wie Patienten sich entspannten, wie Mundwinkel sich hebten. Und die Patienten selber gingen alle anschließend mit einem Lächeln im Gesicht nach Hause. Es war eine Insel an Ruhe, an Positivität und einfach guter Energie.

MUSIK 1: "My way"

Titel: My Way (Piano & Violin Version); Komponist: Frank Sinatra; Interpretin: ViOLiNiA Zhanna Stelmakh; Album: Violin Covers, Vol. 1; Label: 2021 ViOLiNiA; LC: unbekannt

Autor (overvoice):

Musik ist Medizin. Sie wirkt. Es kann ganz unterschiedliche Musik sein. Eva Henneken hat

die Erfahrungen aus ihrer klinischen Ausbildung zum Programm gemacht. Sie hat inzwischen eine eigene Praxis und immer wenn sie auf Hausbesuche geht, nimmt sie neben dem Arztkoffer auch ihre Geige mit und spielt.

MUSIK 1: "My way" (freistehend)

O-Ton Eva Henneken (overvoice): ... egal wo ich hinfahre, die ist immer dabei. Und gerade im Altenheim muss man natürlich sehr intuitiv gucken, ob das auch wirklich gerade passt. Aber es passt eigentlich fast immer. Es ist oft die Einsamkeit, die Menschen mit dort am meisten belastet. Man ist mit der hausärztlichen Medizin schnell durch und dann noch mal kurz innezuhalten, und es geht nicht meiner Ansicht nach um Stunden lange Konzerte, die man da geben muss, sondern bei mir ist es tatsächlich fünf bis zehn Minuten, manchmal auch nur ein Stück. Aber ich merke, dass viele Patienten, Patientinnen auch wirklich danach gelöst wirken, entspannt wirken und plötzlich auch sagen: Die Schmerzen im Knie werden plötzlich besser.

Autor:

Musik kann Wunder bewirken. Und wirkt manchmal besser als Pillen. Als Pfarrer in meiner Kirchengemeinde erlebe ich das auch. Ich spiele selbst Klavier, das kann ich nicht mitnehmen, wenn ich zu Besuchen ins Krankenhaus gehe. Aber ich habe mir angewöhnt, am Krankenbett schon mal leise ein Lied anzustimmen. Und auch ich mache die Erfahrung, das verändert viel. Manchmal singen oder summen die Menschen sogar mit. Und wenn sie nur ein wenig die Lippen bewegen, sie nehmen teil. Sie spüren sich selbst. Ich habe mich dafür ein bisschen überwinden müssen. Weil es so ungewohnt ist. Aber warum eigentlich?!

MUSIK 2: "Von guten Mächten"

Titel: Von guten Mächten wunderbar geborgen; Text: Dietrich Bonhoeffer; Komposition: Siegfried Fietz; Interpretin: Sarah Kaiser; Album: Vom Himmel hoch; Label: 2020 Gerth Medien; LC: 13743

Autor (overvoice):

Viele Lieder sind ein Gebet. Ein gesungenes Gebet. Wie das hier von Dietrich Bonhoeffer zum Beispiel "Von guten Mächten wunderbar geborgen". Er hat es geschrieben im Gefängnis als Mutmach-Gebet für seine Familie. Bonhoeffer war im Widerstand gegen die Nazis. Das Gebet hat so viel Kraft für ganz viele schwere Lebenssituationen. Es ist Medizin für die Seele. Und gerade mit der Musik kommt mir der Text noch einmal ganz besonders nahe.

O-Ton Eva Henneken: Gerade in der Neurologie gibt es einige Studien, die zeigen, dass

Musik sich in verschiedenen Bereichen unseres Gehirns auswirken kann. Natürlich ist das sehr individuell, wie Musik auf uns wirkt. Wir wissen, es hat einen großen Effekt und Einfluss auf unser limbisches System, was man auch als Belohnungszentrum so ein bisschen auch kennt.

Autor:

Was ich auch gerne anstimme, sind Melodien aus Taizé. Das ist eine Gebetsbewegung aus Frankreich für alle Konfessionen. Das sind ganz schlichte Melodien. Die Texte muss man auch gar nicht verstehen und sie entfalten trotzdem ihren guten Geist:

MUSIK 3: "Nada de turbe"

Titel: Nada Te Turbe; Komposition: Jacques Berthier; Album: Taize, Laudate Omnes Gentes; Label: Ateliers et Presses de Taizé; LC: unbekannt

Sprecher (overvoice):

Nada te turbe, nada te espante. – Nichts stört dich, nichts macht dir Angst. / Wer Gott hat, dem mangelt es an nichts. / Nichts stört dich, nichts macht dir Angst. / Gott allein reicht aus.

Autor (overvoice):

Ich kann das allein singen oder gemeinsam mit vielen. Und wenn ich das allein singe, noch eine Kerze anzünde, verbinde ich mich eben innerlich mit ganz vielen anderen auf der Welt, die das Lied auch kennen. Musik verbindet. Ich glaube, das ist auch ein Grund, warum Musik so heilsam sein kann und so tröstlich.

MUSIK 3: "Nada de turbe" (freistehend)

Autor (overvoice):

Eva Henneken

ist Ärztin für Allgemeinmedizin. Wie gesagt: Bei jedem Hausbesuch, zu fast jeder Behandlung nimmt sie ihre Geige mit. Ich möchte von ihr gerne wissen: Warum wirkt Musik so gut aus ärztlicher Sicht? Was passiert da eigentlich mit dem Patienten, mit dem Menschen?

O-Ton Eva Henneken: Ich glaube, dass das Emotionale, das positiv Emotionale genutzt werden kann als therapeutisches Medium in der Medizin und insgesamt, das ist meine Erfahrung, definitiv spannungs- und angstlösend wirkt, das ist meine Erfahrung, die ich immer wieder mache, gerade bei Schwerkranken.

Autor:

Das Spannende ist aber auch, ich muss die Musik gar nicht kennen. Es kann sogar ganz fremde Musik sein, die ganz viel bewirkt. Eva Henneken war sechs Jahre in einer Landarztpraxis mit einem sehr multikulturellen Publikum, und hat da ein Lied kennengelernt, das auch sie selbst sehr berührt hat, und das bei ihren Patienten immer wieder ganz viel auslöst. Für sie eines ihrer "Top-10- Lieder mit Wirkung“:

O-Ton Eva Henneken: Und ich habe eine kurdische Familie betreut, eine Flüchtlingsfamilie mit drei kleinen Kindern, der eine Sohn war schwerstgradig eingeschränkt mit einer Zerebralparese. Und es gab noch zwei kleine Mädchen. Sie konnten auch kein Deutsch, kein Englisch. Und sie sind mir sehr, sehr ans Herz gewachsen Und ich habe ein wunderschönes Lied gelernt von dieser Familie mit dem Titel "Esmera Min“, was mir sehr, sehr viele weitere wunderschöne Momente erbracht hat und gegeben hat ...

O-Ton (Musik):

Eva Henneken: Violine & Gesang

O-Ton Eva Henneken (overvoice): Zum Beispiel habe ich dieses Lied mitgenommen in mein Pflegeheim, zu dem ich jeden Freitagmorgen ging über viele Jahre, immer Freitag um Acht war ich da, immer mit der Geige. (...)

O-Ton (Musik): Eva Henneken Violine & Gesang

Autor:

Warum wirkt nun gerade dieses Lied, aus einer fremden Kultur? Ich stelle mir die Ärztin vor, wie sie vielleicht sogar mit weißem Kittel am Krankenbett steht. Und sie nimmt ihre Violine in die Hand, spielt und singt ...

O-Ton Eva Henneken: Ich glaube, dass Musik immer wieder eine wunderschöne Verbindung zwischen eigentlich uns allen Menschen herstellen kann, ohne die Sprache zu verstehen, die die anderen Menschen sprechen. Und das ist, finde ich, ein sehr schönes Beispiel dafür. Denn dieses Lied habe ich mitgenommen und habe es in ganz vielen unterschiedlichen Settings bereits gespielt, und ist eines der Lieder, die interessanterweise, sei es Patienten oder Publikum, immer besonders bewegt und ihnen einfach immer besonders gut gefällt.

Autor:

Das Merkmal der ersten Christengemeinden in der römischen Welt war auch die Kombination von Musik, Gebet und Krankenpflege. Das war den Mächtigen im römischen Staat sehr unheimlich, dass sich die Christen um die kümmerten, für die beteten, die gerade dem Staatswohl nichts beisteuern konnten, weder als Soldat noch oder Arbeiter. Und dass die auch noch so viel gemeinsam gesungen haben. Nicht-christliche Quellen berichten das.

Zugleich muss das sehr berührend und attraktiv für viele gewesen sein. Das "Missionsgeheimnis" der jungen Christengemeinden: Miteinander singen und füreinander da zu sein. Auch Mitleid empfinden für die Menschen am Rande. Weil man in jedem leidenden Menschen Christus sieht. Ja, Mitleid ist eine christliche Erfindung, kann man fast sagen. Und ich habe Sorge, dass uns diese Sicht auf die Menschen gerade wieder abhandenkommt. Dabei ist das auch heute eine gute Mission: Musik und Fürsorge im Einklang.

Wir erleben das beide, die Ärztin und der Pfarrer: Musik kann heilen. Sie kann Seele und Körper trösten und Kräfte freisetzen, die wir gar nicht mehr erwartet haben. Manche fragen sich vielleicht: Das ist ja alles schön und gut. Aber was mache ich, wenn ich unmusikalisch bin? Eva Henneken kennt Untersuchungen dazu.

O-Ton Eva Henneken: Es gab eine Studie mit einer bestimmten Melodieabfolge. Die hat man Musikern vorgespielt und angeblich unmusikalischen Patienten, die nicht musizieren und wenig damit zu tun haben. Und die haben sich wesentlich besser entspannen können als die Musiker, weil die hören analytisch zu, die hören kritisch zu. Die sogenannten unmusikalischen Patienten sind wunderbare Zuhörer und kann nur raten, animieren: Hören Sie Musik! Genießen Sie Musik! Sie sind einfach ein wunderbares Publikum, da sie unvoreingenommen Musik genießen können.

MUSIK 4: "Claire de Lune"

Titel: Claire de Lune; Komponist: Claude Debussy; Interpret: Volker von Mozart, Harfe & Harfen Duo; Album: Silvester @ Burg Mozart (Wonder Harp); Label: 2018 SCHALLROLA; LC: unbekannt

Autor (overvoice):

In der Bibel gibt es dazu eine interessante Geschichte. Sie erzählt vom König Saul, der zuvor auch nicht gerade als großer Musiker in Erscheinung getreten war. Und da heißt es:

Sprecher (overvoice):

Der Geist des HERRN aber wich von König Saul, und ein böser Geist vom HERRN verstörte ihn. Da sprachen die Knechte Sauls zu ihm: Siehe, ein böser Geist von Gott verstört dich. Unser Herr befehle nun seinen Knechten, dass sie einen Mann suchen, der auf der Harfe gut spielen kann, damit, wenn der böse Geist Gottes über dich kommt, er mit seiner Hand darauf spiele, und es besser mit dir werde.

O-Ton Eva Henneken (overvoice): Ich finde, die Harfe ist ein Urinstrument. Sie ist so zart und einfach so wunderbar in den Harmonien. Und sie ist eigentlich auch nie schief, man kann ja Harfe nie schief spielen, man kann sich vielleicht mal verzupfen und es hört sich trotzdem schön an. Also Harfe ist für mich DAS Instrument.

Sprecher (overvoice):

Da sprach Saul zu seinen Knechten: Seht nach einem Mann, der des Saitenspiels kundig ist, und bringt ihn zu mir. Da antwortete einer der jungen Männer und sprach: Ich habe gesehen einen Sohn des Isai, des Bethlehemiters, der ist des Saitenspiels kundig. Da sandte Saul Boten zu Isai und ließ ihm sagen: Sende deinen Sohn David zu mir. So kam David zu Saul und diente ihm. Und wenn nun der Geist Gottes über Saul kam, nahm David die Harfe und spielte darauf mit seiner Hand. So erquickte sich Saul, und es wurde besser mit ihm, und der böse Geist wich von ihm.

Autor (overvoice):

Die erste Heilung einer Depression durch Musik, könnte man sagen, vor rund 2.500 Jahren erzählt im 1. Buch Samuel (1. Samuel 16, 16-23) im Alten Testament. In der Kreuzkirche, der großen Stadtkirche in Bonn, ist diese Szene: "David an der Harfe beim König Saul" als großes Bild an der Orgel festgehalten. Ich denke bei jedem Lied, das ich für einen Gottesdienst aussuche: Dass da mindestens eine Strophe drin ist, die einem Menschen, dem es gerade nicht gut geht, Zuspruch geben kann.

Eva Henneken berichtet von ihrer Arbeit auf der Palliativstation. An eine Frau kann sie sich besonders gut erinnern.

O-Ton Eva Henneken: Eine Patientin, die auch in ihren letzten Stunden war, palliativmedizinisch sehr gut auch mitbetreut von dem Hospizdienst, die das ja auch unglaublich gut machen, und ich halt auf Visite war, um noch mal die Medikamente ein bisschen anzupassen, aber auch klar war, es gibt auch nicht mehr viel medizinisch zu besprechen, da einfach zart und intuitiv zu spielen für diese Menschen und in Kontakt zu treten auf die Weise, das ist eine Art der nonverbalen Empathie und das sind Momente, die man gemeinsam mit dem Patienten erlebt und auf eine Weise sich mit dem Patienten zu verbinden, ist was ganz Wertvolles, finde ich.

MUSIK 5: "Geh aus, mein Herz, und suche Freud"

Titel: Geh aus, mein Herz, und suche Freud; Test: Paul Gerhardt; Melodie: August Harder; Interpreten: Reiner Regel & Jan Keßler; Album: Jaune; Label: 2013 Fischplatte Medienproduktion; LC: 24822

Autor (overvoice):

Musik bringt Dinge zum Schwingen, mit denen man nicht mehr rechnet. Ich denke an eine Frau, die schon stark dement war. Sie konnte sich nicht mehr an den Namen ihrer Tochter erinnern, aber wenn ich ein Gesangbuchlied angestimmt habe – "Geh aus mein Herz und suche Freud" – da konnte sie mitsingen und kannte noch den Namen jeder Blume in dem Lied: "Narzissus und die Tulipan, die ziehen sich viel schöner an als Salomonis Seide." Alles da. Wegen der Musik.

Unsere Kirche feiert dieses Jahr 500 Jahre Evangelisches Gesangbuch. Das ist ja ein Impuls der Reformation, dass die Gemeinde im Gottesdienst singt, Lieder für Herz und Seele. Und auch auf den Straßen und Plätzen, in den Häusern und Schulen, hat sich der Glaube über die Lieder verbreitet. Ein Anlass, dankbar für die Musik zu sein. Auch gerade an diesem Kirchensonntag namens "Kantate" – "Singet!" Das heißt, in fast jedem evangelischen Gottesdienst gibt es heute besonders viel und schöne Musik. Ob im Krankenhaus oder im Gottesdienst, Musik kann an so vielen Orten so viel bewirken – Eva Henneken:

O-Ton Eva Henneken: Es gibt Situationen, glaube ich, da ist Musik die Sprache, die gebraucht wird und die uns einfach allen guttut und gerade in der Medizin ist es ein sehr kraftvolles Medium.

Autor:

Und jede und jeder kann einstimmen. Man muss dafür gar nicht so top Geige spielen können wie Eva Henneken oder so schön singen wie sie. Manchmal gehört vielleicht ein wenig Mut dazu. Die Ärztin erinnert sich an ein Schlüsselerlebnis. Das war in Neuseeland. Sie hat dort in einer Arztpraxis gearbeitet, die von Menschen mit Maoriwurzeln geführt wurde, also den Ureinwohnern Neuseelands. Und dort begann die Arbeit jeden Morgen mit gemeinsamer Musik:

O-Ton Eva Henneken: mit dem gesamten Team, von der Putzfrau bis zum CEO. Und das war einfach wunderbar. Zwischen Acht und viertel nach Acht traf man sich und sang gemeinsam. Und alle gingen danach mit einem Lächeln auf dem Gesicht zur Arbeit, ich auch! Und die Arbeitsatmosphäre war eine der besten, die ich jemals in einem Team hatte. Und dank der Praxis, dank den Maori, muss ich wirklich sagen, habe ich neuen Zugang zur Musik bekommen.

Autor:

Und die junge Ärztin Eva Henneken brachte damals eben auch einfach ihre Geige mit in die Praxis und versuchte, irgendwie ein wenig mitzuspielen ...

Eva Henneken: Es gab natürlich keine Noten, alle spielten selbstverständlich nur nach Ohr, nur nach Gehör. Und irgendwann habe ich mich mit einer Mitarbeiterin, Heather, ich werde

sie nicht vergessen, mittags hingesezt und habe gelernt, nach Gehör zu spielen, nach Intuition. Und das war für mich wie ein Schlüssel in eine neue Welt, muss ich wirklich sagen. Das ist mit das größte Geschenk in meinem Leben. (...). Da ich dadurch in der Lage bin, mit fast jedem Musiker, egal welches Genre, einfach mich hinzustellen und mit diesem Menschen mich zu verbinden.

Autor:

Musik kann heilen, trösten, die Seele aufhellen. Ich möchte mir öfter die Zeit nehmen, dieses Therapeutikum zu nutzen. Musiktherapie ist bei uns erst ganz in den Kinderschuhen. Eigentlich müsste es ja Musik auf Rezept geben ...

O-Ton Eva Henneken: Die Krankenkasse übernehmen leider nicht oder nur zu einem ganz geringen Teil, und das ist sehr schade, da ich glaube, es ist eine riesen Ressource ist und dass Musik in der Medizin viel zu wenig genutzt wird vor allem einfach schlicht weg im Alltag.

Autor:

Und ich kann selbst anfangen, in meinem Alltag, mehr aus dieser Kraftquelle zu schöpfen. Einen Augenblick Ruhe finden, innere Ruhe. Das Gute ist, das geht ja auch ohne Verschreibung.

"Singet!" – Das ist das Motto heute an diesem Kirchensonntag Kantate. Aber lassen wir doch am besten jeden Tag Musik auf uns wirken. Damit wir spüren, wie die "Guten Mächte" der Musik und durch die Musik heilsam wirken. Das wünscht sich und Ihnen Ihr Joachim Gerhardt von der Evangelischen Kirche in Bonn.

MUSIK: "Forrest Gump"

Titel: Forrest Gump (Piano & Violin Version); Interpretin: ViOLiNiA Zhanna Stelmakh; Album: Forrest Gump (Piano & Violin Version) – Single; Label: Label: 2022 ViOLiNiA; LC: unbekannt

Redaktion:

Landespfarrer Dr. Titus Reinmuth