Macht- und traumasensibel Gottesdienst feiern

Die Wirkung von Musik

Vortrag von Marie-Louise Schneider

Die Wirkung von Musik ist vielgestaltig und vielschichtig.

Gliederung

- 1. Körperliche Wirkung von Musik
- 2. Komponenten von Musik
- 3. Musik im Gottesdienst
- 4. Wie kann Musik in Gottesdiensten/ Veranstaltungen, in denen ein besonderer Fokus auf traumasensible Sprache gesetzt wird, eingesetzt werden?

Physische und Psychische Prozesse in folgenden Körpersystemen durch Musikausübung oder Musikrezeption:

- Gehirn
- Vegetatives Nervensystem
- Kreislauf
- Endokrines System
- Immunsystem
- Hörwahrnehmung
- Feinmotorik
- Sehzentrum
- Stoffwechsel
- Soziale und religiöse Funktion

Vier Affektsystem durch Musik

- 1. Vitalisierungssystem
- 2. Spaß-, Schmacht, - und Schmerzsystem
- 3. Das Glückssystem
- 4. Das Unterbewusste - Schuld, Scham und Schande

(Quelle: Stefan Kölsch: Good Vibrations)

Fünf Komponenten von Musik

- Klang
- Rhythmus
- Melodie
- Dynamik
- Form

(*Quelle: Hegi/ Rüdisüli: Der Wirkung der Musik auf der Spur)*

Musik im Gottesdienst

Sie soll …

- der Gemeinde/ den Menschen dienen
- das Evangelium verkünden
- Kraft, Barmherzigkeit und Heilung spenden
- Teilhabe ermöglichen
- sich den unbegrenzten Möglichkeiten der Musik öffnen
- die Musik auf ihre Eignung für den kirchlichen Kontext prüfen
- ein ausreichend musikalisches Niveau ermöglichen

Wie kann Musik in Gottesdiensten/ Veranstaltungen, in denen ein besonderer Fokus auf traumasensible Sprache gesetzt wird, eingesetzt werden?

- Vorbemerkungen
- Vorbereitungen
- Welche Musik/ welche Lieder sind passend?
- Weitere Elemente

Vorbemerkungen

Wenn Musik Teil von Veranstaltungen zur Aufarbeitung von sexualisierter Gewalt ist, dann wird diese Musik auch weit in die individuelle Aufarbeitung der Betroffenen hineinreichen. Für solche Veranstaltungen muss im Vorfeld eine sorgsame Musikauswahl mit allen Beteiligten ausgelotet werden. Dabei sollte es eine große Offenheit bei der Wahl der Musik (oder auch Nicht-Wahl) geben und ein angemessener emotionaler Raum, der ein Erinnern und Bedenken in sicherer Gemeinschaft und in guter Stimmung ermöglicht, geschaffen werden.

Vorbereitungen

Bei der Musikauswahl sich von folgenden Fragen an die Betroffenen leiten lassen:

- Was möchtet ihr/ du hören?/ Können wir uns in einer Gruppe auf eine Musik einigen?
- Soll Instrumental- oder Vokalmusik erklingen?
- Soll selber gesungen werden?
- Falls nein: Soll ein Chor oder eine SolistIn singen?
- Wie ist das räumliche Setting beim Musizieren/ Singen?

Welche Musik/ welche Lieder sind passend?

Die Erfahrung mit traumabelasteten Gottesdienst lässt diese empirischen Erkenntnisse zur Musikauswahl ziehen:

- vertraute Lieder singen, das schafft Sicherheit
- altes Liedgut nutzen, denn die „knöcherne“ alte Sprache gibt oft mehr Halt als moderne emotionale Song
- alte (Psalm-)Lieder verbinden Betroffene mit Generationen vor ihnen, die ebenfalls Gewalterfahrungen machen mussten und das in Klageliedern und –psalmen zum Ausdruck brachten
- bekannte Lieder ohne Text/ nur instrumental spielen lassen. Dabei ist eine breite Palette an Instrumenten möglich
- textungebundene Musik erklingen lassen. Das schafft einen größeren Assoziationsraum.
- wiederkehrende Verse geben Halt und Kraft in der Wiederholung
- Schweigen und Pausen sind auch Klang und ermöglichen Aufarbeitung

Weitere Elemente aus dem musiktherapeutischen Bereich, die in traumasensible Veranstaltungen integriert werden können

- ermutigende Hintergrund-Musik spielen und positive Gedanken/ Situationen/ Emotionen notieren lassen, ggf. im Gebet vor Gott bringen
- ermutigende Hintergrund-Musik spielen lassen und dazu positive Geschichten lesen, von erquickenden biblischen Bildern und wohltuenden Orten/ Natur berichten
- den Fokus ganz auf die Musik lenken und auf musikalische Parameter achten: Was macht die positive Stimmung dieser Musik aus? Wie wird das durch die Komposition oder Interpretation erreicht?
- mit mediativer Hintergrund-Musik bewusst Atem spüren und den Körper entspannen lassen
- ermutigende Musik spielen und Plätze/ Ecken/ Inventar im Kirchraum entdecken lassen, die für Betroffene positiv besetzt sind (z. B. Engelsrelief/ Schöpfungsbild/ Kreuz/ Krippe/ Orgel/ Fenster): Orte im Raum, an denen sich die Betroffene wohlfühlen.
- Texte von Liedern im Sinne traumasensibler Sprache umtextieren
- Komplette Neutextierungen von Melodien
- Durch KirchenmusikerInnen angeleitete Improvisationen mit bekannten Liedern bieten eine breite individuelle Ausdruckspalette im Gemeindegesang.

Alle diese Methoden lassen neue Bahnen im Gehirn entstehen und helfen, Resilienz gegenüber schwierigen Situationen und Erinnerungen zu entwickeln.

Fazit

- Musik als Medium kann heilsam sein.
- Es gilt die Verantwortung für die Wirksamkeit von Musik, ihren Möglichkeiten und Grenzen im macht- und traumasensiblen Kontext auszuloten.

Quellen:

- *Hegi,Fritz/ Rüdisüli, Maja (2011). Der Wirkung der Musik auf der Spur. Reichert Verlag Wiesbaden*
- *Kölsch, Stefan (2019). Good Vibrations-Die Heilende Kraft von Musik. Ullstein Verlag Berlin*
- *Opp, W. (2001). Handbuch Kirchenmusik. Merseburger Verlag Kassel*
- *Küng, H. (2006). Musik und Religion. Piper Verlag München*
- Hüter, Gerald: https://www.youtube.com/watch?v=optS_eybbOY *(abgerufen im September 2025)*
- *https://www.barmer.de/gesundheit-verstehen/koerper/ohren/hoeren-und-emotionen-1056148 (abgerufen im Juni 2025)*

- *Weitere Sekundärliteratur:*
- *Grasse, A. (1998). Musik im Trauergottesdienst. Wissenschaftliche Arbeit zur Zweiten Theologischen Prüfung (unveröffentlicht)*
- *Claussen, H. (Hrsg.) (2022). Sexualisierte Gewalt in der evangelischen Kirche. Herder Verlag Freiburg*
- *Conrad, T. (2024). Kleine Töne, große Wirkung. Vandenhoeck & Rupert Verlage Göttingen*

- *Persönliche Gespräche und Interviews mit der Gesangspädagogin und Atemtherapeutin Heike Hanus-Schmülling, Dr. Beate Klostermann-Reimers, verschiedenen Chormitgliedern*