06.06.2023 um 05:20 Uhr
hr1 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von
Kathrin Wittich-Jung,
Evangelische Pfarrerin, Studienleiterin, Hofgeismar

Musik hilft

An manchen Tagen ist er einfach nicht gut drauf. Er weiß gar nicht, warum. Dann fühlt es sich so an, als würde sich ein Schleier auf ihn und seine Stimmung legen. Manchmal, da verfliegt die trübe Stimmung recht schnell wieder.

Depressive Phasen

Und dann gibt es diese Phasen, da schafft er es kaum, sich aufzuraffen. Aus dem Bett zu kommen ist manchmal einfach unglaublich schwer und manchmal auch unmöglich. Dann ist der Schleier, der auf ihm liegt schwer und schwarz.

Als es ihn beim letzten Mal so umgehauen hatte, gab es gerade richtig Stress. Das war nicht schön. Er verlor alle Kraft und war eigentlich gar nicht mehr handlungsfähig. Aber in seiner Position geht das nicht. Er muss doch stark sein und präsent. Da sind die depressiven Phasen nicht gut.

Hilfe wird gesucht

Der Mann, von dem ich erzähle, ist König Saul. Er ist der erste König von Israel und seine Geschichte steht im Alten Testament. (1. Samuel 16, 14-23) König

Saul leidet an Depressionen. Seine Stimmung verfinstert sich immer mal wieder und dann hilft ihm eigentlich nichts.

Die Menschen, die ihn umgeben sagen: „Wenn du es willst, suchen wir einen Mann, der auf der Harfe spielen kann. Wenn dann der böse Geist Gottes über dich kommt, gleitet seine Hand über die Saiten. Und gleich wird es dir besser gehen.“

Hilfreiche Harfenmusik

So kommt David an seinen Hof. Der kann Harfe spielen, wie kein anderer. Wenn es Saul wieder schlecht geht, nimmt David die Harfe zur Hand und spielt. In der Bibel heißt es dann: „Da konnte Saul befreit aufatmen und es ging ihm besser.“

Manchmal wirkt Musik wahre Wunder. Musik wirkt blutdrucksenkend und lässt die Atmung sowie den Herzschlag gleichmäßiger werden. Der Anteil des Stresshormons Cortisol im Körper wird gemindert. Gleichzeitig wird die Bildung von körpereigenen Endorphinen erhöht.

Kein Wunder also, wenn Musik auch in therapeutischen Zusammenhängen genutzt wird.

Für mich ist Musik auch ein Geschenk Gottes

Für mich ist Musik auch ein Geschenk Gottes. Dass wir Menschen singen und musizieren können oder den Gesang anderer genießen.

Musik dringt direkt bis tief in die Seele. So wie bei Saul. Sie nimmt den Schleier, der auf ihm liegt und schiebt ihn zur Seite. So dass der Blick frei wird für das Blaue im Himmel und den Sonnenschein – und wenn es nur für einen kurzen Moment ist.