23.11.2026 um 06:30 Uhr
hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von
Kathrin Landwehr-Martin,
Regionaljugendreferentin Katholisches Jugendbüro Oberhessen, Alsfeld

Musik schafft Frieden

Klavierspielen ist meine Leidenschaft. Seit 35 Jahren. An Wochenenden spiele ich manchmal bei Kinder- und Familiengottesdiensten in einer Kirchenband. Wir sind keine Profis. Aber wir haben viel Freude beim gemeinsamen Musizieren und geben unser Bestes. Bei mir zu Hause steht auch ein Klavier. Ich spiele manchmal, um mich zu entspannen.

Welche positiven Auswirkungen hat Musizieren auf Gesundheit und Wohlbefinden?

Auch gestern habe ich wieder zu Hause am Klavier gesessen – und das hat diesmal besonders gut gepasst, weil gestern der Bundesweite Tag der Hausmusik war. Der Tag will Jung und Alt dazu motivieren, zum Instrument zu greifen, zu singen und Musik zu machen.

Der Tag der Hausmusik ist der Tag der Heiligen Cäcilia. Sie ist die Schutzpatronin der Kirchenmusik. Viele Chöre sind nach Cäcilia benannt.

Mir macht Musizieren Spaß! Und es ist laut Wissenschaft auch gut für die Gesundheit! Musik machen steigert das persönliche Wohlbefinden, baut Stress ab und hält jung. Völlig unmusikalische Menschen gibt es nicht. Der liebe Gott hat in jedem Menschen ein grundlegendes Gespür für Töne und Rhythmus anlegt.

Wie schafft gemeinsames Singen Gemeinschaft und Hoffnung?

Vor ein paar Wochen, am Tag der Deutschen Einheit habe ich beim bundesweiten Mitmach-Projekt „Deutschland singt und klingt“ teilgenommen. Der Abend wird mir bestimmt noch lange im

© 2026 · Kirche im hr

Gedächtnis bleiben. Etwa 150 Menschen haben auf dem Marktplatz in meiner Heimatstadt gemeinsam Hoffnungs- und Friedenslieder gesungen: Geschichtsträchtige Lieder wie zum Beispiel „We shall overcome“ bis hin zu modernen Pop-Songs wie „Auf uns“ von Andreas Bourani. Laute und leise Stimmen, schräge, hohe und tiefe – so viele unterschiedliche Stimmen haben dennoch einen wunderbaren gemeinsamen Klang ergeben.

Durch das gemeinsame Singen ist eine besondere Verbundenheit untereinander entstanden. Ich konnte in viele frohe Gesichter schauen. Und in Gesichter, die ganz erfüllt waren von der Sehnsucht nach Frieden.

Kann Musik die Welt ein Stück friedlicher machen?

Ich glaube fest daran: Wenn wir im Alltag öfters miteinander singen und musizieren würden und wenn wir Musik aktiv in unser Leben integrieren würden, dann sähe unsere Welt anders aus. Vielleicht etwas friedlicher!

Ich habe auch schon ein paar Ideen für die Praxis. Ich habe mir vorgenommen: Wir könnten als Einstieg in eine Konferenz gemeinsam ein Lied singen. Und wenn ein schwieriges Gespräch ansteht, hilft vielleicht ein bisschen beruhigende Musik im Hintergrund.

© 2026 · Kirche im hr