

Singen gegen die Angst?

Von der therapeutischen Kraft des Liedes

Von Ulrich Laepple

Warum singt der Mensch? Die Antwort ist so lapidar wie elementar: weil es ihm gut tut. Weil das Singen eine therapeutische Wirkung auf den ganzen Menschen hat. Der *Leib* ist beteiligt: wir holen Luft, der Atem strömt - ein Zeichen von Leben und Lebendigkeit! Die Schwingung des Körpers nimmt wie von selbst die Seele mit und weitet mit den Lungen und dem Zwerchfell auch sie. Die Atemtherapeuten verstehen sich auf solche Vorgänge und berühren mit ihnen das Geheimnis der Einheit des Menschen: die Entsprechung von Leib und Seele und – wenn es gelingt - ihren Zusammenklang.

Aber wie passt das Singen mit *Angst* zusammen? Eigentlich so wenig wie Tag und Nacht. Denn Angst treibt in die Enge, drückt gegen die Wand. Die eingeschnürte Seele kann vielleicht noch schreien. Singen kann sie nicht. Jedenfalls nicht, wenn die Angst tiefer geht als das leichte Gruseln, das wir als Kinder durchs Singen im Keller oft erfolgreich zu vertreiben vermochten. Wenn Angst aber die Dramatik von Bedrohungsszenarien und Schreckensbildern bekommt, sie aushalten und durchstehen muss? Bilder wie in Ps. 22, dem Psalm, den Jesus am Kreuz betete: „Gewaltige Stiere haben mich umringt. Ihren Rachen sperren sie gegen mich auf. Ich bin ausgeschüttet wie Wasser. Meine Kräfte sind vertrocknet wie eine Scherbe, und du legst mich in des Todes Staub“ (V.13ff). Menschen in Panikattacken und Depressionen kennen solche Bilder. Sie sagen, in diesem Zustand könne man nicht mehr beten, geschweige denn singen. Auch Hiob (jedenfalls ab Kap. 3 des Hiobbuchs) singt nicht.

Die gelöste Zunge

Doch Angst kennt, Gott sei Dank, unterschiedliche Intensitäten und Zeiten. Trotz der sich zuspitzenden Ereignisse im Garten Getsemane singen Jesus und seine Jünger beim letzten Abendmahl einen „Lobgesang“ (Mk.14,26), auch Paulus und Silas wird die Zunge zum Singen gelöst - im Gefängnis zu Mitternacht (Apg. 16,25). Es kann sich also auch in bedrängender Situation ein Raum öffnen, in dem Menschen befreit werden zum Singen und sich dann auch die Freiheit dazu *nehmen*.. Biblische Beispiele gibt es viele, besonders in den Psalmen (vgl. z.B. Ps. 13).

Doch nicht nur Loblieder oder geistliche Musik können trösten. Der Film „Die Kinder des Monsieur Mathieu“, der im September in die Kinos kam, ist dafür ein bewegendes Beispiel. Er zeigt ein Häuflein verängstigter Kinder im Frankreich der Nachkriegszeit. Sie sind schwer erziehbar, manche sind brutal. Es ist die Angst, ungeliebt zu bleiben, es nie richtig zu schaffen. Da tritt ein Musiklehrer in ihre Mitte. Und das stärkste Mittel, das der Lehrer kennt, ist die Musik. Damit erreicht er sie und verändert die harten Herzen. Die Kinder fühlen sich verstanden. Es gibt - was für eine Erfahrung! - durch die Jahrhunderte bis heute Musik, die uns versteht, auch wenn es für jeden eine andere sein mag.

Singen gegen den Teufel

Luthers Arzt erzählt, dass er einmal mit einigen Freunden zu einem musikalischen Abend gekommen sei, aber Luther in einer Ohnmacht gefunden habe. Als jedoch die anderen zu singen anfangen, sei er rasch wieder zu sich gekommen und habe sofort mitgesungen. Luther hat die Musik immer als therapeutische Kraft erlebt (er war ein guter Lautenspieler) und sie besonders gegen Anfechtungen empfohlen: „Erfahrung beweist, dass nach dem Wort Gottes nur die Musik verdient, als Herrin und Regentin der Empfindungen des menschlichen Herzens gepriesen zu werden. Wir wissen, dass sie den Teufeln verhasst und unerträglich ist. Mein Herz wallt auf und fließt über beim Hören der Musik, die mich so oft erfrischt und von schweren Ängsten befreit hat.“ Luther war ein von Anfechtungen und Angstattacken vielfach geschüttelter Mann!

In höchster Potenz

Es ist auffallend, dass die christliche Gemeinde in Kol. 3,16f mit großer Verbindlichkeit dazu angehalten wird, dass man in ihr einander „mit Psalmen, Hymnen und geistlichen Liedern belehren und ermahnen“ soll. Was wir an Gott haben, soll also „laut“ werden, eben gesungen werden. „Singen ist menschliche Aussage in ihrer höchsten Potenz“, sagt Karl Barth. Diese Potenz will in der Gemeinde nicht nur am „Bedürfnis“ fest gemacht werden („mir ist danach“ oder „mir ist nicht danach“), da kann man u.U. lange warten! Nein, angesichts der Botschaft dieses dem Menschen so zugewandten Gottes ist es sachgemäß und geboten zu singen, der Einsatz unserer verfügbaren leiblich-seelischen *Kraft* ist diesem Gott angemessen. Darum auch die oft wiederkehrende Aufforderung: „Du meine Seele singe, wohlauf und singe schön...“ oder „Sing, bet und geh auf Gottes Wegen“.

„Wenn du Angst bekommst, sing und bet dagegen an“, war der Rat einer Mutter für ihr heranwachsendes Kind. Und ein Freund, gerade aus dem Krankenhaus nach schwerer Krankheit entlassen, erzählt, dass er sich für jeden Morgen einen Choral verordnet habe und ihn sang, wenn die Umstände es erlaubten.

Einheit von Text und Melodie

Viele unserer Gesangbuchlieder sind Lieder gegen die Angst, von Martin Luther bis zu Taizé. Ich erinnere mich, wie ich am Tag nach dem 11. September 2001 in der Kathedrale von Chartre Taizélieder, von einem Chor gesungen, hörte, sie auch mitsang und dass sie die Angst für eine Weile dämpfen konnten. Aber ich kenne keine Lieder, die so konsequent und wirkungsvoll den Weg aus der menschlichen Angst-Verschlossenheit zu bahnen wissen wie die von Paul Gerhardt, trotz der weit über 300 Jahre, die zwischen seinem und unserem Leben liegen. Das hat gewiss zuerst mit der Qualität seiner Texte zu tun. Aber doch nicht nur damit. Seine Dichtung zielt ja, anders als die anderer Dichter, von vorn herein auf die Vertonung, auf das gesungene Lied. Die kraftvolle Wirkung dieser Lieder bis in unsere Tage hängt an der geglückten Einheit von Melodie und Text. (Sie war das Ergebnis einer kongenialen Zusammenarbeit zwischen ihm und den Kantoren Johann Crüger und Johann Georg Ebeling an der Nikolaikirche in seiner (zweiten) Berliner Zeit von 1657 bis 1669.)

Gesungene Seelsorge

Paul Gerhardts Texte sind oft direkt an den einzelnen gerichtet: „Befiehl du deine Wege und was dein Herze kränkt...“. Oder sie nehmen den Leser bzw. Sänger hinein in des Dichters eigenes Gespräch mit Gott: „Wie soll ich dich empfangen“; „Ich singe dir mit Herz und Mund...“ In beiden Fällen werde ich beteiligt, einbezogen und bekomme Anteil an einer Sprachbewegung zwischen Gott und Mensch, Glauben und Leben. Das genau ist Seelsorge: dass mich einer mitnimmt in das Kraftfeld des Evangeliums und etwas zeigen kann vom „ewig reichen Gott“. Paul Gerhardts Dichtung spricht die an der Bibel gewonnene Sprache der Verheißung von der Zugewandtheit Gottes zu den Menschen, die in Jesus Christus ihre Klarheit und Mitte hat.

Die Liedtexte lassen immer wieder durchblicken - und wir wissen es auch -, dass der Dichter in seinem Leben durch viele Täler äußerer und innerer Angst gegangen ist, dass er insbesondere etwas von Schwermut wusste: „Schwing zu deinem Gott dich auf, schwermutsvolle Seele! Hemme deiner Tränen Lauf, bange blöde Seele! Weder Bangigkeit noch List sollen dir den Glauben und den Trost, den Jesus Christ dir erworben, rauben“ (leider nicht im EG). Oder denken wir an das in seiner Melodie so zögerlich voranschreitende Lied zur Jahreswende „Nun lasst uns gehen und treten...“ (EG 58) mit seinen zahlreichen Fürbitt-Versen. In der 13. Strophe heißt es: „Hilf gnädig allen Kranken, gib fröhliche Gedanken den hochbetrübten Seelen, die sich mit Schwermut quälen.“ Diese Seelen hat er im Blick gehabt, wenn er an seinen Versen arbeitete.

Kunst des Wortes und die Theologie

Auch wenn Paul Gerhardts Sprache keine eigentlich theologische, sondern eher eine des Herzens ist, ist sie doch durch und durch theologisch verantwortet. Er lebte nicht nur als Prediger aus der Bibel, sondern auch als lutherischer Theologe aus der dogmatischen Lehrtradition der lutherischen Bekenntnisschriften, insbesondere der sog. Konkordienformel, zu der er sich in einem scharfen Konfessionsstreit in Preußen sogar durch Unterschrift bekannte. Er dichtete also nicht einfach aus dem Überschwang des Herzens heraus. Neben der dichterischen Begabung macht gerade diese theologische Verantwortung den Unterschied zu manchen banalen Texten (und Melodien), die wir in heutigen gottesdienstlichen Versammlungen - sei es aus der Vergangenheit, sei es aus der Gegenwart – immer wieder angeboten und manchmal zugemutet bekommen.

Licht für Schwermütige

Der theologische Fundierung von Paul Gerhardts Dichtung zeigt sich auch in einer fruchtbaren Verbindung des ersten und zweiten Glaubensartikels, also von Schöpfung und Erlösung. Über der Christus-Mitte vergisst der Dichter nicht, dass Gott der Schöpfer und Erhalter und die Schöpfung ein Wunder ist (vgl. unter vielen anderen: „Was unser Gott geschaffen hat, das will er auch erhalten...“ EG 326, Str. 3). In ihr atmet ja alles kreatürliche Leben, auch die menschliche Seele. Darum braucht sie die Verbindung mit der Natur, und sie braucht Licht. Die durch Schwermut angefochtene Seele braucht beides in besonderem Maße! Psychotherapeuten und für die Seele zuständige Ärzte wissen das. Natur und Licht lassen den angstvollen Menschen durchatmen und holen ihn aus seiner Isolation und seiner Schattenexistenz heraus.

So lockt auch Paul Gerhardt hinaus in die Weite und Schönheit der Schöpfung, in den Vorgarten des Paradieses, der die Spuren der Größe Gottes trägt und ein Zeichen ist für seine Güte, wo die Seele durchatmen und im Licht der Sonne auftauen kann: „Geh aus mein Herz, und suche Freud in dieser lieben Sommerzeit an deines Gottes Gaben...“ (EG 503). Die Natur selber ist ein Lobgesang, sie „erweckt mir alle Sinnen“. „Ich singe mit, wenn alles singt und lasse, was dem Höchsten klingt aus meinem Herzen rinnen“ (Str. 8). Die Erde ist zwar nur ein vorläufiges Haus und oft genug notwendiger Anlass zur Klage, in ihrer Schönheit aber ist sie doch auch Gleichnis und gleichnisfähig für das endgültige Zuhause.

„Dass Gott schön werde“

Aus der theologischen Überzeugung von der Gleichnishaftigkeit der Natur entwickeln sich Paul Gerhardts unüberbietbare „Sonnenstrophen“: „Mein Herze geht in Sprüngen und kann nicht traurig sein, ist voller Freud und Singen, sieht lauter Sonnenschein. Die Sonne, die mir lachet ist mein Herr Jesus Christ; das, was mich singen machet, ist, was im Himmel ist“ (EG 351, Str.13). Oder in der bekannten Weihnachtsstrophe: „Ich lag in tiefster Todesnacht, du warest meine Sonne, die Sonne, die mir zugebracht Licht Leben, Freud und Wonne. O Sonne, die das werthe Licht des Glaubens in mir zugericht’, wie schön sind deine Strahlen!“ (EG 37, Str.3).

„Dass Gott schön werde“ (Rudolf Bohren) ist Aufgabe des Redens und Singens von ihm. In Paul Gerhardts Liedern begegnen wir dieser Schönheit, der Schönheit und Kraft des gesungenen Evangeliums. Sie erreichen die Menschen bis in die Tiefenschichten ihrer Angst und können heilen, „heilen im Herzen die tödlichen Schmerzen, halten uns zeitlich und ewig gesund.“