

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 31 (1974)
Heft: 8

Artikel: Heilwirkung von Musik und Gesang
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553129>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Heilwirkung von Musik und Gesang

Vergleicht man das Leben von heute mit früheren Zeiten, dann begreift man, dass vielen Leuten die Lust zum Singen vergangen ist. Früher kannte man weder Radio noch Jazzmusik. Instrumente, die heute besonders unter der Jugend tonangebend sind, standen noch nicht zur Verfügung. Dafür aber war das Herz noch voll Sangeslust. Es verging wohl kein Tag, an dem in einer Familie nicht gesungen worden wäre. Schon die Kindheit war sangesfroh, denn die Mütter waren noch nicht den vielen Untugenden der Neuzeit, wie beispielsweise dem Rauchen, verfallen, sondern kannten viele schöne Lieder. Auch die Jugend hatte das Singen noch nicht verlernt, wurde es doch nicht nur zu Hause, sondern auch in der Schule und in Freundeskreisen regelmässig gepflegt. Die Musik bewegte sich ebenfalls noch in harmonisch annehmbaren Bahnen, nicht wie heute, wo sie vielfach nur noch lärmenden Geräuschen gleicht, um toller Ausgelassenheit freien Lauf zu lassen.

Dessenungeachtet gibt es aber noch immer viele Menschenherzen, die schon ein einfacher Vogelgesang freudig berührt. Noch vermochte sie der viele Lärm des Alltags nicht abzustumpfen. Auf ihren Wanderungen hören sie noch das jubelnde Trillern der Lerchen hoch in den Lüften über ihnen. Sie freuen sich an jedem Amselgesang, der sie in früher Morgenstunde begrüsst und finden, dass die gefiederten Freunde besonders im Walde auf eigene Art die schönsten Konzerte darbieten. Der Zauber eines verlorenen Paradieses schwebt ihnen vor, wenn sie aus vielen Vogelkehlen ein harmonisches Dankeslied zu hören bekommen. Wer kann da noch dem Gedanken huldigen, dass sich die mannigfachen Vogelstimmen durch Zufall ergeben hätten? Der Zufall und die Willkür sind nicht auf solch wunderbare Einheit und Ordnung bedacht, denn bedenken wir, dass jede Vogelart ihre eigene Gesangsweise pflegt und immer wieder weiter vererbt.

Lieder hier und dort

Auch beim Besuch verschiedener Völker lässt uns der jeweilige Gesang manche Schlussfolgerungen ziehen. Irgendein Druck, der auf dem Leben lastet, mag sich im Gesang widerspiegeln, während eine frohgemute Lebensweise auch fröhliche Lieder zum Ausdruck bringt. Oft hatte ich Gelegenheit, Menschen unbenutzt zuzuhören, wenn sie ihrem Empfinden durch Gesang Ausdruck zu verleihen suchten. Immer wieder klangen solche Lieder auf ihre Art, mochten sie von einsamen polynesischen Inseln der Südsee stammen oder hoch oben in den Cordilleren, im früheren Reich der Inkas ertönen. Verglichen mit unseren frohgemuten Alpenliedern, die aus einer Alphütte dringen oder im Arvenwald erklingen mögen, fühlte ich die Freude immer mit einem Tröpflein Wehmut vermischt. Besonders klang auch das Flötenspiel in jenen fernen Landen anders als bei uns. Oft mutete es mich sogar fast eintönig an, was allerdings auch auf den Bau der Flöte zurückzuführen ist. Immerhin entnahm ich all diesen musikalischen Darbietungen, mochten sie noch so einfach sein, ein aufrichtiges Verlangen, tieferem, innerem Empfinden Ausdruck zu verleihen. Oftmals war mir dabei, als hätte ich einen Blick in das innerste Heiligtum einer menschlichen Seele werfen können.

Befreiende Macht

Unbeschwert singen, kann man nur im geeigneten Milieu. Es ist daher begreiflich, dass man im Gewühl der Städte kaum mehr jemanden singen hört. Die befreiende Macht des Singens erlebt jener, der trotz seiner Sorgenlast und Traurigkeit zu singen beginnt. Allerdings werden es zuerst nur ernste, traurige Melodien sein, die seiner bedrängten Stimmung Ausdruck verleihen. Aber besonders bei einem gleichzeitigen Marsch durch den Wald kann dieses Singen verhältnismässig rasch eine Lockerung im Gemüt zur Folge haben. Unwillkürlich stimmt das Herz nun

freudigere Lieder an und zuletzt hat der Frohsinn die Ueberhand gewonnen. Der Druck der Sorgen wird geringer, und bis man zu Hause angekommen ist, hat man genügend Mut gesammelt, um es mit den Lasten des Alltags erfolgreich aufzunehmen oder sie wegzuschaffen. Selbst in aussergewöhnlichen Fällen, in denen man glaubt, das Singen sei nicht angebracht, kann dieses heilsam wirken. Wenn daher Kranke zu singen beginnen, leisten sie sich dadurch den besten Dienst, erhebt dies doch ihr Gemüt und ihre Zuversicht. Erfahrungsgemäss sind auch Schwerkranken dankbar für ein beruhigendes Lied. Ein solcher Fall ist mir aus meiner Verwandtschaft bekannt. Die Mutter jener Familie war dem Sterben nahe und daher sehr ablehnend, teilweise völlig apathisch, innerlich bedrängt und fast ein wenig bitter. Da setzte sich ihre jüngste Tochter zu ihr hin und begann ihr drei Lieder vorzusingen, die stets ermutigende Lebensbegleiter der Kranken gewesen waren. Die beruhigenden Melodien mit ihren tröstlichen Worten wirkten eigenartig belebend auf das Empfinden der lebensmüden Frau ein. Es war, als kehre sie ins Leben zurück, und aus tiefster Seele drangen dankbar die Worte: «Oh, wie schön!» Dann schlummerte sie ruhig ein und nach einigen Stunden erlöste sie der Tod von ihrem schweren Leiden. Wie froh waren die Angehörigen, dass sie ihrer geliebten Mutter auf solch einfache Weise das Sterben zu erleichtern vermochten. Andere hätten vielleicht gefunden, so etwas sei unerhört, aber die wunderbare Wirkung beweist, dass ein solches Urteil nicht angebracht ist.

Erzieherische Vorteile

Die Therapie des Gesanges sollte nie unterschätzt werden. Auch in der Erziehung übernimmt das Singen und Musizieren eine aufbauende Rolle. Kinder lieben schon allein den Rhythmus eines kleinen Gedichtes. Man kann sie förmlich fesseln damit, und in Gedichtform bleibt eine Geschichte auch besser bei ihnen haften und wirkt eindringlicher auf sie ein. Kann man aber dieses Gedicht gar noch singen,

dann ist das Erlebnis für sie noch vertiefter. Oft sind Kinder unartig, weil sie innere Leere und Langeweile plagt. Sie wissen mit ihrer Zeit nichts anzufangen, und es liegt an uns, sie mit wertvoller, geistiger Nahrung zu erfüllen. Stillt man dieses Verlangen des Kindes nach geistigen Werten, dann hat man viel zu seiner Förderung beigetragen. Verquickt sich dieser Vorteil mit befriedigender Beschäftigung, dann erzielt man dadurch erzieherisch eine grosse Erleichterung. Radio und Fernsehen sollten daher diese Werte nicht verdrängen. Zuschauen und Zuhören ist nur zeitweise angebracht, wenn dadurch der Geist angeregt wird. Er soll nicht träge und abgestumpft werden. Andererseits soll der Tatendrang durch ungeeignete Programme nicht in falsche Bahnen gelenkt werden, und auch die Freude am Singen darf nicht auf Abwege geraten. Auch das Erlernen des Flötenspiels ist vorteilhaft.

Im Dienste des Krieges

Marschlieder und Marschmusik sind ein Beweis geschickter Auswertung anregender Töne. Schon im Altertum nützte man den belebenden Ansporn von Posaunen und Trompeten zur Sammlung der Heere und zum Kriegsmarsch aus. Auch in unseren Zonen beweisen die verschiedenen Märsche und Kriegslieder, dass sich Musik und Gesang stets auch in den Dienst kriegerischer Handlungen und Berechnungen stellen mussten. Ein weiteres Zeichen davon wie belebende Töne wirken können, denn durch sie sollte die kämpfende Mannschaft vergessen, dass sie den Todesmarsch antrat.

Im Zeitalter der Beatmusik haben wir vor allen Dingen auch die negative Wirkung aufreizender Töne und Rhythmen kennengelernt. Jeder Psychotherapeut weiss, dass aufreizende Musik besonders die Jugend in unwiderstehlichen Bann ziehen kann. Er kennt aber auch die beruhigende Wirkung harmonischer Töne. Rhythmisch geordnete, harmonische Melodien helfen den Sturm der Seele zu besänftigen. Musik kann die erhebende Sprache von Engeln

sein, sie kann anderseits aber auch entarten und zu niedrigen Zwecken dienen, wenn sie in aufpeitschendem Gekreisch und Lärm verdorbener Elemente landet. Kaum kann man solcherlei Auswüchse noch mit den Worten Musik und Gesang bezeichnen. Viele mögen mit solcher Wandlung einigehen, weil unsere ge-

räuschvolle Zeit kein besseres Vorbild bietet. Da jedoch weder Gesundheit noch Gemüt daraus Nutzen ziehen, sollte man sich nicht zur verkehrten Wahl entschliessen, denn Musik und Gesang sollten erfrischen und beleben und nicht abreissend wirken und in die Tiefen verwerflicher Lebensweise führen.

Verwertung der eigenen Fruchternte

Verfügen wir über eigene Beerenkulturen, können wir eine eigene Kirschenernte einheimen und besitzen wir noch anderweitige Obstbäume, dann liegt es bestimmt an uns, die bestmögliche Verwertung der Früchte vorzunehmen. In erster Linie sorgen wir dafür, zur Erntezeit nicht alles im Kochtopf verschwinden zu lassen, sondern geniessen soviel als möglich frisch und in rohem Zustande, besitzen wir doch ohnedies den Vorzug, die Früchte gut ausreifen zu lassen. Nichts enttäuscht so sehr, als sich mit halbreifen Früchten abfinden zu müssen. Wir bereiten also unsere Muesli mit vollreifen Früchten und geniessen die reiche Abwechslung. Auch herrliche Fruchtssalate werden wir zubereiten, so dass wir unseren täglichen Fruchtehunger zur Genüge decken können. Auf diese Weise ergeht es uns dann nicht wie zu jener Zeit, da die Grossmutter die selbst gesammelten Walderdbeeren wie auch die Himbeeren alle ohne Erbarmen in der Konfitürenpfanne verschwinden liess. Nichts, aber auch gar nichts kam von unserer Ernte auf den Tisch, um die Beeren in rohem Zustande geniessen zu können. Man hatte damals leider noch kein richtiges Verständnis für dieses Bedürfnis, aber wir Buben wussten, uns schadlos zu halten, indem wir anfangen jeweils erst unsere Bäuchlein zu füllen, bevor wir daran dachten, beim Pflücken auch das Körblein voll werden zu lassen. Das brachte uns allerdings bei der Mutter, die mit scheelen Augen unsere Ernte betrachtete, kein Lob ein.

Hier einige erprobte zeitgemässe Konservierungsmöglichkeiten:

Neuzeitliche Verwertungsmöglichkeit

Heute ist man auch nicht mehr so sehr darauf erpicht, Konfitüren zuzubereiten oder die Früchte zu sterilisieren, denn heute ist es ein leichtes, die Früchte im Tiefkühlschrank aufzubewahren. Zu diesem Zweck sollen die Beeren allerdings weder unreif noch überreif, sondern im besten Reifezustand sein. Am besten lässt man sie in einem Holzspankörbchen einfrieren, um sie erst danach in die endgültige Packung abzufüllen. Früher behelfen wir uns mit Plastikbeuteln unter Zugabe von etwas Zucker, worauf das Einfrieren erfolgte. Beim Herausnehmen waren die Früchte besonders auf der unteren Seite voll Eis, vermutlich ausgefrorenes Eigenwasser. Der Geruch der gefrorenen Früchte war meist nicht angenehm, gewissermassen unfeststellbar. Ich erkundigte mich dann bei einem Ingenieur-Chemiker, der Spezialist für Plastik war, und er erklärte mir, woher dieser unsympathische Geruch, der sich besonders bei den Erdbeeren feststellen liess, kam. Er wies dabei auf die Weichmacher hin, die durch die Fruchtsäure teilweise gelöst werden mögen. Des weiteren erfuhr ich, dass zur Herstellung von Plastik Harnstoff und alle möglichen Komponenten Verwendung finden. Da diese auf Frucht- und vor allem auf Milchsäure sehr verbindungsfreundlich ansprechen, war mir klar, warum mich der festgestellte Geruch so abstiess. Ich hatte genug, suchte nach einer besseren Lösung und fand diese auch.

Schon letztes Jahr legte ich die vollreifen Kirschen mitsamt dem Stiel, so, wie ich sie frisch vom Baume gepflückt hatte, in