

Liebe Leudde,

gehört ihr auch zu denjenigen, die in jeder freien Minute das Radio aufdrehen oder den Bus nur mit Kopfhörern betreten? Musik ist etwas Großartiges und schafft es, im Alltag und auch in besonderen Zeiten viele Menschen zu begeistern, aufzuheitern und zu verbinden. Warum das so ist und wo ihr euch davon vielleicht ein kleines bisschen anstecken lassen könnt, erfahrt ihr in unserer heutigen Ausgabe.

Quelle: <https://www.zeit.de/zeit-magazin/2016-09/janosch-fragen-kinderbuchillustrationen-fs>

Herr Janosch, was gehört zu einem guten Picknick?



»Wichtig ist Musik aus dem Kofferradio.  
Walzer ist geeignet, Mozart ginge auch.  
Wenn die Musik gut ist, kann man den Rest  
vom Picknick getrost weglassen.«

Als Einstieg in das Thema Musik haben wir euch ein Link zu dem aktuellen Zeit-Wissen-Podcast mitgebracht: „Der Corona-Soundtrack – welche Musik Mut macht“. Diesen könnt ihr hier hören: <https://www.zeit.de/wissen/2020-05/musikpsychologie-coronavirus-soundtrack-behandlung-depression-wissen-podcast>.

Darin trifft ihr unter anderem auf die Cellistin Cecilia Sipos, die für ihre Nachbar\*innen zweimal die Woche ein Konzert spielt und berichtet, wie ihr die Musik in jeder Gefühlslage eine treue Begleiterin ist. Auch zwei Forscher kommen zu Wort: Der Musikpsychologe Stefan Koelsch erzählt von der beruhigenden Wirkung der Musik und die Verbindung zu Schlaf- und Wiegenliedern. Der Neurowissenschaftler Eckart Altenmüller beschreibt die starke Verankerung von Musik in unserem emotionalen Gedächtnis und wie uns dies in Krisenzeiten helfen kann. Wir erfahren etwas über das Gänsehaut-Phänomen beim Musikhören, bei welchen Personengruppen es vor allem auftritt und wie Musik als Antidepressivum eingesetzt werden kann. Wir lernen Franz Wassermann, Dirigent der Camerata Carolina der Uni Heidelberg, kennen, der mit seinem Chor ein Streaming-Konzert auf die Beine gestellt hat und von der Verbundenheit der Sänger\*innen-Gemeinschaft berichtet. Und damit ist er nicht alleine: Das gemeinschaftliche Hören und Spielen von Musik bringt momentan Menschen auf der ganzen Welt einander näher und hat bereits in früheren Krisenzeiten eine wichtige Rolle gespielt. Wer beim Hören des Podcasts Lust bekommt, sich die im Podcast angespielten Stücke in voller Länge anzuhören, findet die Links weiter unten auf der Seite.

Passend zu diesen spannenden Einblicken stießen wir am Samstag in der Zeitung auf einen Bericht über den Dirigenten Jens Illeman aus Wewelsfleth im Kreis Steinburg. Gemeinsam mit 1320 Musiker\*innen aus 44 Nationen hat er einen Weltrekord mit dem größten Online-Orchester der Welt aufgestellt. Das Stück „Rock you like a Hurricane“ findet ihr hier: <https://www.youtube.com/watch?v=vBo1ifmEubg>.

Für diejenigen von euch, die noch mehr über Musik und ihre heilsame Wirkung wissen möchten, gibt es hier noch einen Link zur Sendung „Die Kraft der Musik“, einem Beitrag aus der Planet-Wissen-Reihe: <https://www.planet-wissen.de/video-die-kraft-der-musik-100.html>.

Und wenn ihr jetzt ein bisschen Musik auf den Ohren gebrauchen könnt, legen wir euch hier die Mediatheken von Arte (<https://www.arte.tv/de/arte-concert/>) und 3Sat (<https://www.3sat.de/kultur/musik>) ans Herz, die ein buntes Repertoire an Konzerten von Disco-Vibes über Rock zu Klassik bieten.

Also ran an die Kopfhörer und los geht's –  
Viel Spaß beim Lernen, Hören, Singen, Musizieren und Tanzen!

**Wir wünschen euch gute Tage und viel Gesundheit.**

Bis bald, Bente und Roger  
Präventionsteam der Brücke Flensburg

