

Sebastian Bielicke

Gesunder Freizeitspaß und Ehrenamt –

Der Sinn des Singens im Kirchenchor

**Thesepapier zum Vortrag
am 02.03.2012, Gemeindehaus der Stephanskirche, Schenefeld**

A. Gesunder Freizeitspaß

**„Singen macht Spaß, Singen tut gut,
ja, Singen macht munter und Singen macht Mut!
Singen macht froh und Singen hat Charme,
die Töne nehmen uns in den Arm.
All unsre Stimmen,
sie klingen mit im großen Chor, im Klang der Welt.“
(Uli Führe)**

Seit Jahren berichten Magazine und Zeitungen immer wieder von den positiven Auswirkungen des Singens auf den Menschen. Zum Thema Singen und Gesundheit existieren seriöse wissenschaftliche Studien, deren Ergebnisse auch in einschlägigen Fachbüchern und Verbandszeitschriften dargestellt werden. Dabei wird hier von einem ganzheitlichen Gesundheitsbegriff ausgegangen und deshalb außer den physischen auch psychosomatische und soziale Effekte des Singens einbezogen.

Der Autor dieses Vortrages, selbst studierter Gesangspädagoge, geprüfter Kantor (C), freiberuflicher Chorleiter und Doktorand an der Hamburger Hochschule für Musik und Theater, hat aus diesen verschiedenartigen Quellen Informationen gesammelt und unter sieben Thesen zusammengefasst:

1. Stimm- und Sprachbildung wirkt unmittelbar gesundheitsfördernd.
2. Singen erhöht das allgemeine Wohlbefinden
3. Singen motiviert zum pfleglichen Umgang mit sich selbst.
4. Singen fördert die geistige Leistungsfähigkeit.
5. Singen im Chor ist ein stärkendes Gemeinschaftserlebnis.
6. Eine gebildete Stimme macht attraktiv.
7. Singen erhöht die Lebenserwartung und die Wahrscheinlichkeit gleichbleibender Agilität im Alter.

1. Stimmbildung wirkt unmittelbar gesundheitsfördernd.

Professionell angeleitetes Singen ist mit physiologisch orientiertem Stimmtraining verbunden. Es wird eine ungezwungen aufrechte Haltung in angenehmer mittlerer Spannung und geistiger Wachheit (Eutonus) angestrebt.

Der Sänger erlernt die funktionell optimale Bauch-Flanken-Atmung (Tiefatmung), die auch psychologisch im Gegensatz zu der hektischen, oberflächlichen Hochatmung steht.

Musikalisch motiviertes abwechselnd lautes und leises Singen beansprucht den Kehlkopf vielseitig und wirkt einem groben wie auch einem verhaltenen Stimmgebrauch entgegen.

Schließlich übt der Sänger bewusst eine deutliche (plastische) Aussprache ohne Blockaden.

2. Singen erhöht das allgemeine Wohlbefinden

Singen macht Spaß und baut Stress ab. Dies erklärten 80-90 % von 2001 und 2008 befragten Chorsängern. Diese subjektiven Erlebnisse sind durch die Hormonforschung (Endokrinologie) belegt. Beim Singen wird wie auch beim Musikhören das Stresshormon Cortisol meßbar abgebaut. Nur nach eigenem aktiven Musizieren ist zusätzlich eine erhöhte Konzentration von Antikörpern (Immunglobulin A) im Speichel nachzuweisen. Eine Studie ergab eine Steigerung um durchschnittlich 240 % nach einem Konzert, um 150 % nach einer Chorprobe.

Ruhiges, harmonisches Singen führt zu einer gesteigerten Produktion von Melatonin, welches mit Serotonin den Schlaf-Wach-Rhythmus reguliert (Melatoninmangel im Alter führt zu der bekannten „senilen Bettflucht“). Melatonin synchronisiert Körperfunktionen, normalisiert den Blutdruck, sorgt für den Abbau von freien Radikalen und trägt so zur Krebsvorsorge bei.

Auch Endorphine werden ausgeschüttet, die Schmerzen dämpfen und innerlich ausgleichen.

Aufgrund der Ausschüttung von Glückshormonen beim Singen (einschließlich Serotonin, Noradrenalin u.a.) ist es geradezu als natürliches Antidepressivum anzusehen.

3. Singen motiviert zum pfleglichen Umgang mit sich selbst.

Die Singstimmqualität ist ein feiner Indikator für das allgemeine Wohlbefinden. Wer wirklich sängerische Hochleistung bringen will, sorgt für sich durch ausreichende Flüssigkeitsaufnahme, Schlaf, Verzicht auf Rauchen, Stressvermeidung etc.

Bei musikaktiven Jugendlichen wurde ein geringerer Alkoholkonsum, eine geringere Gewaltbereitschaft, ein besseres Ernährungsverhalten, überhaupt ein höheres Gesundheitsbewusstsein festgestellt als z.B. bei sportaktiven Jugendlichen.

Hinzu kommen bei professionellen Sängern und sehr ehrgeizigen Amateuren die täglichen Stimmübungen incl. Gymnastik und Atemvertiefung, die auch in den Alltag hineinwirken.

Ein Chor kann als vor Arbeit und Pflicht geschützter Bereich sogar vor Arbeitssucht und Burn-out schützen, er ist ein Beitrag zu einer gesunden Work-Life-Balance.

4. Singen fördert die geistige Leistungsfähigkeit.

Schulkinder, die regelmäßig musizieren, erzielen auch in anderen Fächern bessere Leistung.

Neben ihrer sozialen Kompetenz wird auch ihre allgemeine Intelligenz gefördert. Eine Ursache ist vermutlich die Fokussierung von Aufmerksamkeit auf einen komplexen Vorgang, der zugleich unmittelbar sinnlich zu spüren ist (Atembewegung, Klangwahrnehmung über Ohr und Knochenleitung). Es ist kein Grund ersichtlich, warum diese Effekte sich nur auf Kinder auswirken sollten und nicht auch auf das Konzentrationsvermögen Erwachsener.

Außerdem bietet Gesang altersunabhängig Gelegenheit für anregende Flow-Erlebnisse, deren tiefenpsychologische Auswirkungen noch erforscht werden.

5. Singen im Chor ist ein stärkendes Gemeinschaftserlebnis.

Der Chor ist eine Bezugsgruppe, in der das Mitglied Zugehörigkeit, Anerkennung und positive Ansprache erfährt und in der sich nicht selten auch Freundschaften ergeben.

Hormonelle Folge ist eine vermehrte Ausschüttung von Oxytocin, dem „Bindungshormon“. Gleichzeitig wird außer dem Stresshormon Cortisol auch das Aggressionshormon Testosteron abgebaut. Karl Adamek stellte dementsprechend bei singenden Menschen eine erhöhte soziale Orientierung und eine erhöhte Gelassenheit bei Konflikten fest

Singen und ggf. Bewegen in einem gemeinsamen Rhythmus wirken tiefenpsychologisch verbindend (muscular bonding). Hinzu kommt eine körperliche Aktivierung, wie sie besonders bei Arbeitsgesängen und Wanderliedern zu erleben ist.

6. Eine gebildete Stimme macht attraktiv.

Gesundheit und Attraktivität für andere Menschen stehen in einem direkten Zusammenhang. Womöglich ist der Gesang deshalb evolutionär so tief in uns verankert. Nicht nur das verbesserte Allgemeinbefinden und die soziale Kompetenz spielen dabei eine Rolle, sondern auch der gesunde, vitale Klang der Stimme selbst, die eine Person klanglich repräsentiert.

Stimmtraining verbessert die Erfolgchancen in vielen Berufen, in denen man durch Gespräche und mündliche Vorträge überzeugen muß oder Menschen unterrichtet und berät.

Auch für die Attraktivität als Mann oder Frau ist die Stimme ein bestimmender Faktor, bei Frauen eher durch hohe Lage, bei Männern eher durch Abwechslungsreichtum in Höhe, Klang und Tempo. Das alles wird beim Singen regelmäßig geübt.

7. Singen erhöht die Lebenserwartung und die Wahrscheinlichkeit gleichbleibender Agilität im Alter.

Durch die Summe der gesundheitsfördernden und sozialen Effekte wirkt Singen wahrscheinlich lebensverlängernd. Als konkretes Indiz kann gelten, daß in einem Experiment mit Melatonin behandelte Mäuse im Durchschnitt 20 % länger lebten als ihre Artgenossen in der unbehandelten Vergleichsgruppe (zu Melatonin vgl. die Erläuterung zu These 2).

Nicht nur, aber gerade für alte Menschen ist Singen als „Aktive Prävention“ zu betrachten, es vermittelt Lebensmut, Selbstsicherheit und Wohlbefinden. Daher wird es auch von der Geronto-Musiktherapie eingesetzt, etwa bei Alzheimer-Patienten (vgl. aktuell Kastendieck). Effekte sind emotionale Öffnung, Strukturierung von Tages- und Wochenabläufen, Aktualisierung von mit Musik verknüpften Erinnerungen und damit Geborgenheit und Abbau von Angst. „Singen macht munter und Singen macht Mut,“ heißt es in einem Kanon von Uli Führe – ganz zu recht.

Es gibt nicht nur ein Anti-Aging für die Singstimme (Bengtson-Opitz), das Singen ist selbst eine Anti-Aging-Maßnahme für den ganzen Menschen.

Fazit:

„Singen ist als Existential des Menschen zu betrachten. Singen ist auch Gesundheitsverhalten. Personen, die über einen positiven Zugang zum Singen verfügen und tatsächlich viel singen, sind gegenüber denen, die diesen Zugang nicht haben, in bezug auf ihre Alltagsbewältigung im Vorteil und durchschnittlich psychisch und physisch gesünder.“

(K. Adamek 2008, S. 199)

Dies trifft, unabhängig von Träger und sonstigem Hintergrund, auf jeden Chor zu. Im zweiten Teil wird der besondere Sinn des Singens in einer Kantorei erläutert.

B. Ehrenamt

EG 54 (Ö)

**Hört der Engel helle Lieder
Klingen das weite Feld entlang.
Und die Berge hallen wider
Von des Himmels Lobgesang.
Gloria in excelsis Deo.
etc.**

Das Besondere am Kirchenchor gegenüber anderen Chören ist seine Eingebundenheit in das Leben einer kirchlichen Gemeinde. Dabei spreche ich aufgrund meiner Biographie, Ausbildung und aktuellen Stellung ausdrücklich über die Kantorei in der evangelisch-lutherischen Kirche und entsprechend über Sinnstiftungen aus diesem Kontext. Allerdings lassen sich die meisten Gedanken auch auf das kirchliche Singen anderer Konfessionen übertragen.

1. Sinnvolle Botschaften

Der Sinn des Singens im Kirchenchor ist zum Teil verknüpft mit dem Sinn der Kirche selbst. Damit dieser Vortrag nicht zu sehr ausufert, sollen hier nur einige zentrale Botschaften der Kirche exemplarisch herausgegriffen werden. Dabei wird jeweils eine Übertragung in die Gedankenwelt eines nichtreligiösen Menschen hinzugefügt, um darzustellen, welchen Sinn die Kirche auch für Menschen mit einem säkularen Weltbild geben kann, derer es ja auch etliche in unseren Kantoreien gibt.

a. Gotteslob ist eine der existentiellen Aufgaben der Kirchengemeinde (Ps 32,11; Phil 4,4; Söhngen S. 22). Viele der schönsten Stücke der Kirchenmusik sind ausdrücklich dem Lobpreis gewidmet (Gloria, Halleluja, Singet dem Herrn ein neues Lied etc.). Auch ein Nichtgläubiger kann sich an der Schöpfung und dem Dasein freuen und diese Lebensfreude singend äußern.

b. Jesu Doppelgebot der Liebe „Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst“ (Mt 22, 39 = 3. Mose 19,18, Gal 5,14) ist eine der zentralen christlichen Botschaften. Auch humanistisch eingestellte Nichtgläubige werden dem zustimmen, daß ein pfleglicher Umgang mit sich selbst und ein freundlicher Umgang mit seinen Mitmenschen allen gut tut.

c. Die Kirche bekennt sich zu Gott allein und grenzt sich von Institutionen ab, welche anderen „Herren dienen“, zum Beispiel dem „Mammon“ (Mt 6,24 und Lk 16,13; vgl. 2. Mose 20,3). Auch Nichtgläubige mit politischem Bewußtsein werden anerkennen, daß Geldgier gesellschaftliche Probleme globalen Ausmaßes schafft und wir Institutionen brauchen, die andere, menschenfreundliche Werte vertreten.

Es gäbe hierzu noch mehr zu sagen, aber von dieser Stelle an wollen wir voraussetzen, daß die Kirche eine sinnvolle Einrichtung ist und ihre Gliederungen folglich ebenfalls.

Bei dieser persönlichen Hingerissenheit Luthers wundert es nicht, daß er an so vielen Stellen vom Singen schwärmt: „Was soll ich aber sagen von deß Menschen Stimme, gegen welcher alle andere Gesänge, Klang und Laut, gar nicht zu rechnen sind, denn dieselbigen hat Gott mit einer solchen Musica begnadet, daß auch im dem einigen seine überschwengliche und unbegreifliche Güte und Weißheit nicht kann noch mag verstanden werden. Denn es haben sich wohl die Philosophi und gelerten Leut hart beflissen und bemühet, dieses wunderbarlich Werk und Kunst der Menschlichen Stimme zu erforschen und begreifen, wie es zugieng, daß die Luft durch eine solche kleine und geringe Bewegung der Zungen, und danach auch noch durch eine geringere Bewegung des Halses, also auff mancherley Art und Weise nach dem, wie es durch das Gemüt geregieret und gelenket wirdt, auch also krefftig und gewaltig, Wort, Laut, Gesang und Klang, von sich geben könne, daß sie so fern und weit, geringes herumb, von jedermann unterschiedliche, nicht allein gehört, sondern auch verstanden und vernommen wird.

[...] Denn nichts auff Erden krefftiger ist, die traurigen fröhlich, die fröhlichen traurig, die verzagten hertzenhaftig zu machen, die hoffertigen zur Demut zu reitzen, die hitzige und übermässige Liebe zu stillen und dempffen, den Neid und Haß zu mindern, und wer kann alle Bewegung des Menschlichen Hertzens, welche die Leute regieren, und entweder zu Tugend oder zu Laster reitzen und treiben, erzehlen, dieselbige Bewegung des Gemüts, im Zaum zu halten, und zu regiren, sagt ich, ist nichts krefftiger, denn die Musica.“ (Encomion Musices, lateinische Vorrede zu der 1538 in Wittenberg erschienenen Motettensammlung „Symphoniae iucundae“, 1564 von J. Walter ins Deutsche übersetzt; zit. nach Blankenburg S. 18 und S. 20)

Vor diesem Hintergrund sind Lutherworte zu lesen wie dieses, das auch der aktuellen Ausgabe unseres Evangelischen Gesangbuches vorangestellt ist: „Singet dem Herrn ein neues Lied, singet dem Herrn alle Welt. Denn Gott hat unser Herz und Mut fröhlich gemacht durch seinen lieben Sohn, welchen er für uns gegeben hat zur Erlösung von Sünden, Tod und Teufel. Wer solches mit Ernst glaubt, der kann's nicht lassen, er muß fröhlich und mit Lust davon singen und sagen, daß es andere auch hören und herzukommen.“ (Vorrede zum Babstschen Gesangbuch, 1545, zit. nach Söhngen S. 23 und S. 92; vgl. EG S. 5).

Die zuletzt genannte alte Wendung „singen und sagen“ (nb: mit dem Gesang an erster Stelle vor der sprachlichen Rede) benutzt Luther häufiger: „Evangelion ist ein kriechisch Wortt, und heyst auff deutsch gute botschaft, gute meher (Mär), gutte neuzeytung, gutt geschrey, davon man singet, saget und fröhlich ist.“ (Septembertestament, 1522, zit. nach Söhngen S. 82)

Aber Luther konnte sich bei seiner Wertschätzung der Musik auch auf urchristliche Quellen beziehen. Augustinus schrieb: „Wer nämlich den Lobpreis singt, lobt und preist nicht nur, sondern preist voller Heiterkeit; [...] Im Lob des Bekennters und Gläubigen ist immer auch die Predigt, das öffentliche Bekenntnis, im Gesang des Liebenden ist die Sehnsucht nach dem Geliebten“, manchmal verkürzt zu „Doppelt betet, wer singt.“ (Söhngen S. 24)

In Luthers Bibelübersetzung lesen wir im 1. Korintherbrief im 12. Kapitel V. 4-6: „Es sind verschiedene Gaben; aber es ist e i n Geist. Und es sind verschiedene Ämter; aber es ist e i n Herr. Und es sind verschiedene Kräfte; aber es ist e i n Gott, der da wirkt alles in allem.“

Eines dieser prinzipiell gleichwertigen Ämter ist das auf die Botschaft Jesu bezogene Singen: „Laßt das Wort Christi reichlich unter euch wohnen: lehrt und ermahnt einander in aller Weisheit; mit Psalmen, Lobgesängen und geistlichen Liedern singt Gott dankbar in euren Herzen.“ (Kol 3, 16; ähnlich Eph 5, 19) Die zuletzt zitierten Worte werden auch als die „Einsetzungsworte der Kirchenmusik“ betrachtet (Arnold).

3. Aktuelle Normen und Sinnzuweisungen

Ist die hohe Wertschätzung Luthers für die Kirchenmusik heute noch aktuell? Grundlegende Normen der evangelischen Kirche und speziell unserer Gemeinde zeigen es.

Artikel 7 der Grundordnung der Evangelischen Kirche in Deutschland in der ab dem 1. Januar 2007 gültigen Fassung: „Die Evangelische Kirche in Deutschland fördert und unterstützt Einrichtungen und Arbeiten von gesamtkirchlicher Bedeutung, insbesondere die wissenschaftliche Forschung auf den Gebieten der Theologie und des Kirchenrechts, die Kirchenmusik, die kirchliche Kunst und die Herausgabe kirchlichen Schrifttums.“

Präambel zum Kirchenmusikgesetz vom 4. Dezember 2007: „Kirchenmusik ist Verkündigung des Evangeliums und Lob Gottes in seiner Schöpfung mit den Mitteln der Musik. Sie ist eigenständiger Ausdruck des Glaubens und unverzichtbarer Bestandteil evangelischen Lebens. In ihren unterschiedlichen Stilformen bildet sie eine wichtige Brücke zwischen Glaube und Kultur. Dieser Auftrag umfasst die Gestaltung, Ausübung, Pflege und Förderung der gesamten Musik der Kirche. Er gibt dem Dienst der Kirchenmusikerinnen und Kirchenmusiker geistliche Bedeutung und liturgische Verantwortung.“

Profil der Stephansgemeinde Schenefeld, Ziff. 6: „Die Stephanskirche ist ein Ort der Musik.“

Aber nicht bloß Normen, auch Reflexionen geben der Kirchenmusik und speziell den Kirchenhörenden Sinn. So formulieren die Autoren des Sammelbandes „Kirchenmusik als religiöse Praxis“ von 2005 zahlreiche Thesen wie:

Kirchenmusik ist Gottesdienstgestaltung (Liturgie).

Kirchenmusik ist Verkündigung, das Ablegen von Zeugnis, mit einem eigenen Wert neben der Wortpredigt.

Kirchenmusik ist Diakonie (Dienst am Menschen), weil in ihr Jesu Doppelgebot der Liebe verwirklicht wird: Es tut dem Singenden und dem Zuhörer gut.

Kirchenmusik ist Seelsorge.

Kirchenmusik ist Öffentlichkeitsarbeit und ein wichtiger Aspekt der lebendigen Gemeinde vor Ort.

Kirchenmusik ist lebendige Kirchengeschichte und Musikgeschichte.

Kirchenmusik ist kulturelle Bildungsarbeit.

Und an all diesen wichtigen Aufgaben hat jeder einzelne Kantoreisänger und jede einzelne Kantoreisängerin ihren Anteil und damit ihr kleines und angenehmes Ehrenamt.

EG 324
Ich singe Dir mit Herz und Mund,
Herr, meines Herzens Lust;
Ich sing und mach auf Erden kund,
Was mir von Dir bewusst.
etc.

C. Benutzte Quellen:

Zu A.:

- Adamek, K.:** Singen als Lebenshilfe. Zu Empirie und Theorie von Alltagsbewältigung. Plädoyer für eine „Erneuerte Kultur des Singens“; 3. Auflage Münster 2008.
- Bastian, H. G.:** Kinder mit Musik optimal fördern; Mainz 2001.
- Beck, R. J. et al.:** Choral singing, performance perception, and immune changes in salivary immuno-globulin A and cortisol. *In: Music Perception* 2000 Nr. 18, S. 87-106.
- Bengtson-Opitz, E.:** Anti-Aging für die Stimme. Ein Handbuch für gesunde und glockenreine Stimmen; 2. Aufl. Hamburg 2008.
- Biegl, T.:** Glücklich singen - singend glücklich? Gesang als Beitrag zum Wohlbefinden. Serotonin, Noradrenalin, Adrenalin, Dopamin und Beta-Endorphin als psychophysiologische Indikatoren. Dipl.-Arb. Univ. Wien 2004.
- Borgeest, B.:** Die Macht der Stimme. *In: FOCUS* 4. Januar 2010 (Nr. 1), S. 52-62.
- Bossinger, W.:** Die heilende Kraft des Singens. Von den Ursprüngen bis zu modernen Erkenntnissen über die soziale und gesundheitsfördernde Wirkung von Gesang; Norderstedt 2005.
- Clift, S. et al.:** Choral Singing, Wellbeing and Health: Summary of Findings from a Cross-national Survey. Canterbury (Christ Church University) 2008.
- Drösser, C.:** Froher Schall. *In: ZEIT Wissen*, 22.12.2009 (Nr. 53), S. 35-36.
- Habermann, G.:** Stimme und Sprache. Eine Einführung in ihre Physiologie und Hygiene; 4. Auflage Stuttgart, New York 2003.
- Hancox, G. / Clift, S.:** The perceived benefits of singing: findings from preliminary surveys of a university college choral society. *In: The Journal for the Royal Society for the Promotion of Health* 2001 Nr. 121, S. 248-256.
- Kastendieck, H.:** Dieses Projekt hat einen guten Klang. *In: Hamburger Abendblatt* vom 1. März 2012. <http://www.abendblatt.de/hamburg/wandsbek/article2201926/Dieses-Projekt-hat-einen-guten-Klang.html> [abgerufen am 2.3.2012].
- Kreutz, G. et al.:** Does singing provide health benefits? *In: R. Kopiez, A. C. Lehmann, J. Wolther, C. Wolf (Eds.): Proceedings of the 5th triennial ESCOM conference, Hannover University of Music and Drama (Sept. 8 – 13, 2003), S. 216 – 219.*
- Kreutz, G. et al.:** Effects of choir singing or listening on secretory immunoglobulin A, cortisol, and emotional state. *In: Journal of Behavioral Medicine*, 27. Jg. (2004), S. 623-635.
- Miller, R.:** Gesundes Singen. Übers. v. S. Bielicke. *In: VOX HUMANA* Juni 2007, S.45-50.
- Reich, F.:** Süchtig nach Arbeit. *In: STERN* 14.04.2011 (Nr. 16), S. 58-67.
- Rittner, S.:** Stimme. *In: Decker-Voigt, H.-H. / Weymann, E. (Hg.): Lexikon Musiktherapie*, 2. Aufl. Göttingen etc. 2009, S. 481-489.
- Rotenhan, M. v.:** Gesundheitsvorsorge, die Spaß macht. „Singen im Alterungsprozess“: Eine neue wissenschaftliche Arbeit macht Mut zum Weitersingen. *In: Neue Chorzeit. Zeitschrift des Deutschen Chorverbandes* November 2010, S. 8-9.
- Tüpker, R. / Keller, B.:** Musiktherapie mit alten Menschen. *In: Decker-Voigt, H.-H. / Weymann, E. (Hg.): Lexikon Musiktherapie*, 2. Aufl. Göttingen etc. 2009, S. 341-345.

Zu B.:

- Arnold, J.:** Gottesgeschenk und Geistesklang; <http://www.kirchfuermorgen.de/gottesgeschenk-geistesklang> [abgerufen am 29.02.2012].
- Blankenburg, W.:** *Kirche und Musik. Gesammelte Aufsätze zur Geschichte der gottesdienstlichen Musik*. Zu seinem 75. Geburtstag hrsg. von Erich Hübner und Renate Steiger, Göttingen 1979.
- Evangelisches Gesangbuch (EG).** Ausgabe für die Nordelbische Evangelisch-Lutherische Kirche, hrsg. von der Lutherischen Verlagsgesellschaft Kiel, 4. überarb. Aufl. Kiel 2007.
- Fermor, G. / Schroeter-Wittke, H.:** *Kirchenmusik als religiöse Praxis. Praktisch-theologisches Handbuch zur Kirchenmusik*, Leipzig 2005.
- Kirchengesetz zur Ordnung des Dienstes der Kirchenmusikerinnen und Kirchenmusiker in der Nordelbischen Evangelisch-Lutherischen Kirche (**Kirchenmusikgesetz** - KiMusG) vom 4. Dezember 2007 (GVBl.2008 S. 8).
- Luther-Bibel**, in der revidierten Fassung von 1984, hrsg. von der Deutschen Bibelgesellschaft, Stuttgart 1991.
- Moser, H. J.:** *Die evangelische Kirchenmusik in Deutschland*, Berlin, Darmstadt 1954.
- Nichtamtliche Fassung der durch In-Kraft-Treten des Kirchengesetzes zur Änderung der **Grundordnung der EKD** vom 10. November 2005 zum 1. Januar 2007 geänderten Neufassung der Grundordnung vom 20. November 2003 (ABl.EKD 2004 S. 1 ff).
- Profil der Stephansgemeinde in Schenefeld** i. d. F. vom 1. August 2010.
- Söhngen, O.:** *Theologie der Musik*, Kassel 1967.