

[Newsletter im Browser öffnen](#)



Newsletter 1/2025

Healthy January – Musik fördert die Gesundheit

- [1. Mentale Gesundheit: Beitrag zu Musizieren als Krafttraining für die Psyche](#)
- [2. Können wir Demenz aktiv vorbeugen?](#)
- [3. CultureAndHealth: Plattform für internationale Projekte](#)
- [4. Bundestagswahl 2025: Forderungen des BMCOs](#)
- [5. Bundestagswahl 2025: Wahlprogramme im Amateurmusik-Check](#)
- [6. Landmusikorte des Jahres 2025: Bewerbung von Kommunen jetzt möglich](#)
- [7. Woche des bürgerschaftlichen Engagements 2025: Aktiv gegen Einsamkeit](#)
- [8. Instrument des Jahres: Die Stimme](#)

Editorial



BMCO-Päsident Benjamin Strasser MdB. Foto: James Zabel.

Liebe Leserinnen und Leser,

ich möchte im ersten Newsletter des Jahres die Gelegenheit ergreifen, um Ihnen ein frohes und gesundes neues Jahr zu wünschen. Apropos gesund – neben Fitnessstudio-Mitgliedschaften, Dry und Vegan January gibt es eine weitere Möglichkeit, langfristig etwas Gutes für unsere Gesundheit zu tun: Musik.

Musik hat unzählige positive Effekte auf die physische und mentale Gesundheit. Sie wirkt entspannend auf Körper und Geist, senkt den Stresspegel und regt die Ausschüttung von Belohnungs- und Glückshormonen an. Musik stärkt außerdem das Immunsystem und wirkt präventiv – besonders hilfreich ist sie bei Erkrankungen wie Demenz. Sollten Sie also noch nicht aktiv musizieren, können wir Sie als Bundesmusikverband nur ermutigen – es ist nie zu spät, um damit anzufangen.

Wie so vieles andere im Leben, macht auch Musik in der Gemeinschaft am meisten Freude. Ob in einem Chor, Orchester oder in einer Band: Gemeinsames Musizieren verbindet und sie stärkt Empathie und Zusammenhalt - sowohl interkulturell wie auch generationsübergreifend. Das ist nicht nur schön zu erleben, sondern unerlässlich für eine starke, solidarische Gesellschaft und eine resiliente Demokratie. Ihnen gebührt also unsere volle Anerkennung für diese wichtige demokratiefördernde Arbeit.

2025 ist übrigens das Jahr der Stimme. Ich möchte Sie dazu anregen, Ihre Stimme zu nutzen und am 23. Februar wählen zu gehen. Unsere Demokratie lebt davon, dass Sie alle sich aktiv an ihr beteiligen.

In diesem Sinne wünsche ich noch einmal ein gesundes Jahr 2025, voller Musik und inspirierender gemeinschaftlicher Momente.

Herzlichst

Ihr

Benjamin Strasser MdB

Präsident des Bundesmusikverbands Chor & Orchester

Mentale Gesundheit
Neuer Beitrag im kubi-Magazin: Musizieren als

Krafttraining für die Psyche

**Wohl
– befinden
wir uns,
finden
wir uns!**



No. 25

Magazin für Kulturelle Bildung

kubi

Foto: Bundesvereinigung Kultureller Jugendbildung

Für die aktuelle Ausgabe im [kubi – Magazin für Kulturelle Bildung mit dem Schwerpunkt mentale Gesundheit](#) wurden Johanna Mörmel und Emilia Schmidt zum Thema Musik & Gesundheit interviewt. Sie sprechen über die positive Wirkung des Musizierens auf die Gesundheit und das Wohlbefinden und berichten über aktuelle Erkenntnisse in diesem Bereich. So fördert Musik bereits ab der frühen Kindheit die Konzentration, Sprachentwicklung und soziale Fähigkeiten. Gemeinsames Musizieren wirkt Einsamkeit und sozialer Isolation entgegen und stärkt in jedem Alter die mentale Widerstandskraft. Auch das [Projekt „Mit Musik gegen Depression“ vom GMS Songshine Pflaumheim](#) beschäftigt sich mit diesem Thema; es zeigt auf eindrucksvolle Weise, wie Musik dazu beitragen kann, den eigenen Ängsten zu begegnen.

In unserer Gesundheitsreihe „Healthy January“ beleuchten wir das Thema Musik & Gesundheit im Hinblick auf die Gesundheitsprävention und zeigen die besondere Kraft und Bedeutung des Singens und Musizierens auf. Klicken Sie sich auf [Instagram](#) und [Facebook](#) durch unsere Reihe.

Können wir Demenz aktiv vorbeugen?
Neues Erklärvideo online



Foto: BMCO

In Teilen ist dies möglich, denn bis zu 45 % der Risikofaktoren für Demenz sind veränderbar. Wie wir selbst dazu beitragen können, das Risiko für Demenz zu senken und welche Rolle das gemeinsame Singen und Musizieren dabei spielt, wird in unserem [neuen Video „Demenz vorbeugen - Wie Musik helfen kann“](#) vorgestellt. Was beim Musizieren im Gehirn passiert, kann im [ersten Video „Warum gilt Musik als Königsweg für Menschen? Die Rolle des Gehirns“](#) nachgesehen werden.

Beide Videos sind im Rahmen des Förderprogramms „Länger fit durch Musik!“ entstanden. Weitere Informationen dazu finden Sie [hier](#).

CultureAndHealth

Aufruf: Projekte in CultureAndHealth Plattform eintragen

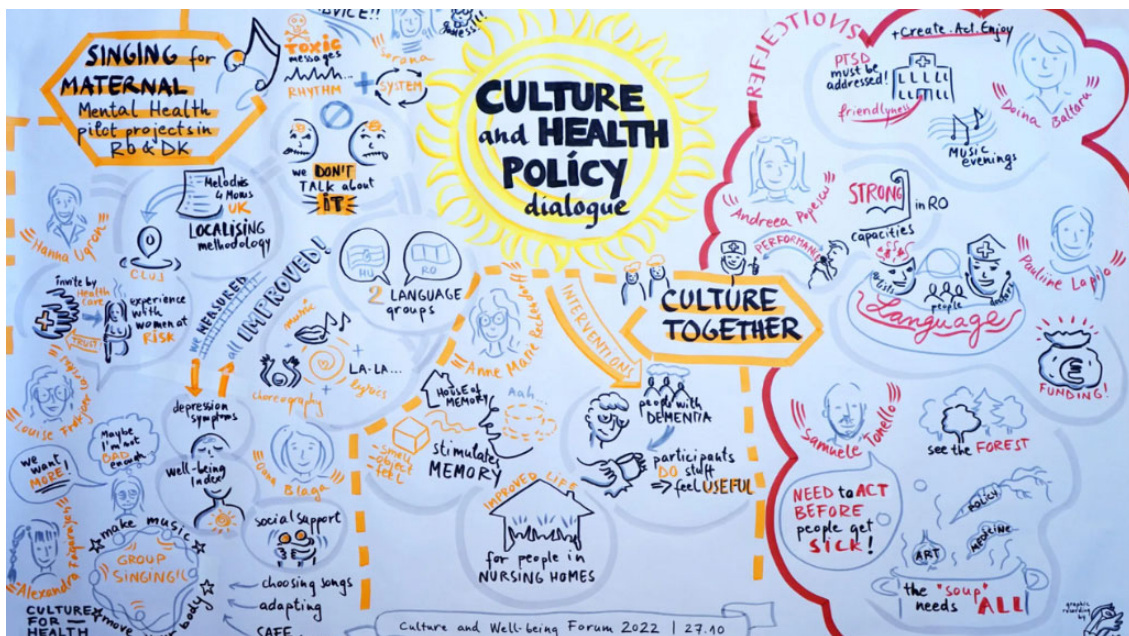


Foto: Culture Action Europe

Der BMCO ist Mitglied bei Culture Action Europe (CAE), um die Interessen der Amateurmusik auch auf europäischer Ebene einzubringen und zu vertreten. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf dem Thema „Culture for Health“. Die Themen Kultur, wie auch das gemeinsame Musizieren, und die Gesundheitsförderung und -prävention, werden auf europäischer Ebene bereits stärker zusammengedacht, was in Berichten wie dem [CultureForHealth Report](#) oder dem aktuellen [Positionspapier Culture, Health and Well-being](#) deutlich wird. Ende letzten Jahres ist aus diesem Projekt die [CultureAndHealth-Plattform](#) entstanden, um Erfahrungen und Best-Practice zu bündeln, sich zu vernetzen und auszutauschen. Unter „[Share Your Projekt](#)“ sind Sie dazu aufgerufen Ihre Programme, Strategien und Projekte zur Verbesserung von Gesundheit & Wohlbefinden einzutragen und in der EU-weiten Datenbank zu hinterlegen. Durch die Eintragung Ihrer Initiative tragen Sie dazu bei, dass der Nutzen von Kunst und Kultur für das individuelle und gemeinschaftliche Wohlbefinden und die Verbesserung der Gesundheit stärker anerkannt wird. Alle Informationen zum Projekt gibt es [hier](#).

Bundestagswahl 2025

Forderungen des BMCOS an die Politik



Foto: Angelika Luft

Mit der Bundestagswahl am 23. Februar 2025 werden die Weichen der Bundespolitik neu gestellt und damit auch für die Amateurmusik. Wir als BMCO haben deshalb unsere zentralen Forderungen für die Amateurmusik an die Politik adressiert. Wir fordern eine nachhaltige Unterstützung der Amateurmusik und damit die Verstetigung des Amateurmusikfonds. Außerdem setzen wir uns für die Anerkennung der sozialen und gesundheitsfördernden Wirkung von Musik, Regelungen zum Ganztag an Schulen, für den Nachwuchs, Freiwilligendienste und Demokratieförderung ein. Alle unsere Forderungen finden Sie [unter diesem Link](#).

Bundestagswahl 2025

Wahlprogramme im Amateurmusik-Check



Foto: Pexels_Niki Nagy

Der BMCO hat aus den Wahlprogrammen die wichtigsten kulturpolitischen Vorhaben zu den Themen Engagement, Ganztagsgestaltung, Demokratieförderung sowie Gesundheit und Inklusion identifiziert. Die Übersicht finden Sie auf [unserer Homepage](#).

Ein klares Zeichen für eine starke demokratische Zivilgesellschaft zu setzen und verlässliche, langfristige Strukturen weiterzuführen und aufzubauen, ist wichtiger denn je. „Die Förderung von Amateurmusik ist eine Investition in Zukunftskompetenzen wie Kreativität, Empathie, Problemlösungsfähigkeit, Resilienz und Kommunikationsstärke – Fähigkeiten, die durch das gemeinsame Musizieren im Ensemble erlernt und gestärkt werden. Es muss sich im Bundeshaushalt widerspiegeln, welche entscheidende Rolle Chöre, Orchester und Musikvereine für die musikalische Bildung, für einen gesellschaftlichen Zusammenhalt und für die Kulturszene in jedem Ort spielen.“, erläutert Theresa Demandt, Geschäftsführerin des BMCOs.

Landmusikorte des Jahres 2025

Bewerbungen von Kommunen jetzt möglich!

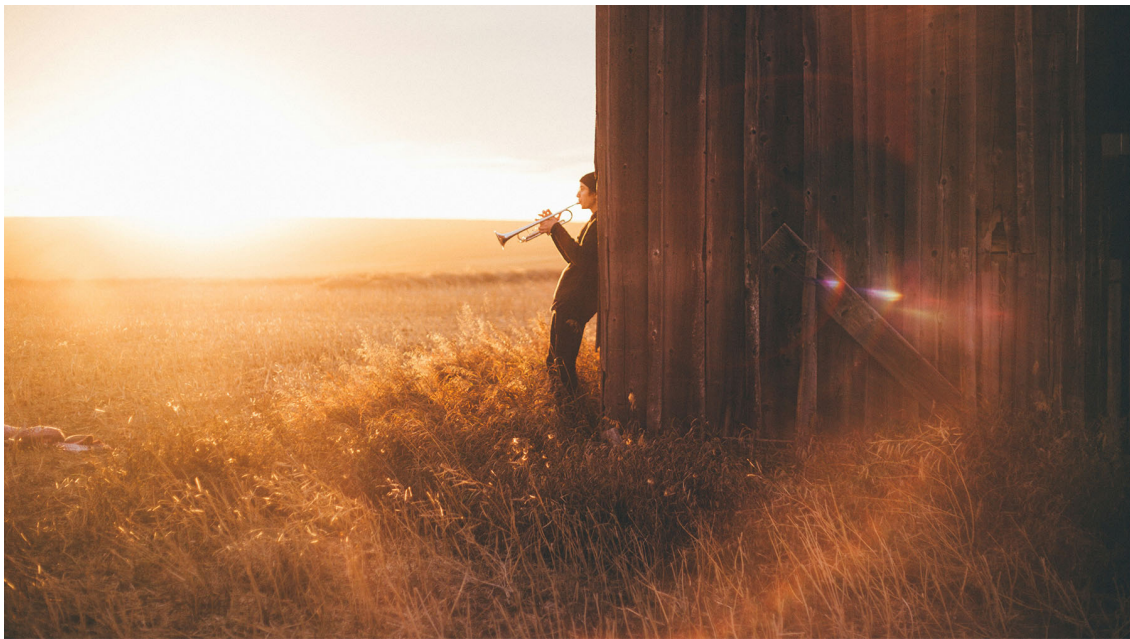


Foto: Priscilla Du Preetz

Ländliche Kommunen mit bis zu 12.000 Einwohner*innen in Deutschland sind aufgerufen, sich um die Auszeichnung „[Landmusikort des Jahres 2025](#)“ zu bewerben. Der Preis, ausgelobt vom Deutschen Musikrat und dem Bundesmusikverband Chor & Orchester, würdigt ein besonders lebendiges und innovatives Kulturleben und das ehrenamtliche Engagement vor Ort. Ziel ist es, musikalische Aktivitäten in ländlichen Regionen sichtbar zu machen und zu fördern.

Die Bewerbungen sind bis zum 15. April 2025 über [unser digitales Antragsportal](#) einzureichen. Es werden Preisgelder in Höhe von insgesamt 36.000 Euro sowie zehn Förderpreise bei einem festlichen Anlass der ausgezeichneten Kommunen vergeben. Weitere Informationen und Kontaktdaten von unserem Team finden Sie [hier](#).

Woche des bürgerschaftlichen Engagements

Vorschau auf Schwerpunktthema 2025: Aktiv gegen Einsamkeit



Foto: Thomas Landgraf

Der BMCO hat sich im vergangenen Jahr an der Mitmach-Kampagne „Engagement macht stark“ des Bundesnetzwerks Bürgerschaftliches Engagement (BBE) beteiligt und auch seine Mitglieder dazu aufgerufen, an der Aktionswoche vom 20. - 30. September 2024 teilzunehmen. Wir waren damit Teil der größten Freiwilligenoffensive und von über 20.000 Aktionen und Veranstaltungen im gesamten Bundesgebiet. Hier geht's [zum Rückblick](#).

Save the Date: Die nächste „Woche des bürgerschaftlichen Engagements“ findet vom 12. - 21. September 2025 statt. Schwerpunktthema in diesem Jahr ist „Aktiv gegen Einsamkeit“, was mit der Frage einhergeht, wie bürgerschaftliches Engagement helfen kann, Isolation zu verhindern und das Gefühl der Einsamkeit zu überwinden. Hier leistet das gemeinsame Musizieren im Chor und Orchester einen großen Beitrag, da es eng mit dem Gefühl der Gemeinschaft und Verbundenheit verknüpft ist und hilft, die mentale Gesundheit zu stärken. Wir wollen die Verbände und Vereine der Amateurmusik bereits jetzt aufrufen und ermutigen, sich auch im Jahr 2025 mit Aktionen und Veranstaltungen an der Woche des Bürgerschaftlichen Engagements zu beteiligen und diese im „Engagement-Kalender“ zu hinterlegen.

Instrument des Jahres 2025

Die Stimme



Foto: Christoph Edelhoff

2025 ist die Stimme durch die Landesmusikräte zum „Instrument des Jahres“ gewählt worden! Die Stimme, das älteste Instrument der Welt, wird in diesem Jahr in den Fokus gerückt. Sie ist einzigartig, vielseitig und überwindet Grenzen – sei es kulturell, sprachlich oder geografisch.

Die Stimme ist nicht nur ein musikalisches Instrument, sondern auch das grundlegende soziale Werkzeug für Kommunikation und Gesellschaft. Landtagspräsidentin Kristina Herbst, Schirmherrin des Projekts „Instrument des Jahres“ in Schleswig-Holstein, bezeichnet die Stimme als ein einzigartiges und vielseitiges Musikinstrument. „Die Stimme ist eine Basis für Kommunikation und Völkerverständigung in der Musik und darüber hinaus.“ Die Stimme sei außerdem das wichtigste Instrument, um im Wettstreit der besten Lösungen politische Meinungen auszutauschen. „Ohne Stimme funktioniert Demokratie nicht.“, betonte Herbst und ermunterte die Anwesenden: „Nutzen Sie Ihre Stimme auch bei den anstehenden Wahlen!“.

Freuen Sie sich auf ein Jahr voller Aktionen und Veranstaltungen rund um die Stimme.

[Impressum](#) + [Datenschutz](#)

Bundesmusikverband Chor & Orchester e.V.

Hugo-Herrmann-Str. 24 • 78647 Trossingen

Karl-Marx-Straße 145 • 12043 Berlin

Tel: +49 7425 32 88 06 0 • info@bundesmusikverband.de

www.bundesmusikverband.de

Gefördert von:



Die Beauftragte der Bundesregierung
für Kultur und Medien



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Sie wollen den Newsletter nicht mehr erhalten? Dann können Sie sich hier [abmelden](#).