

Singe, meine Seele, singe - von der Heilkraft des Gesangs

Autor:

Ivo Batic und Franz Leitmayr, die beiden bayerischen Tatort-Kommissare, wollen Fälle von aktiver Sterbehilfe aufklären. Dazu müssen sie in einem Alten- und Pflegeheim eine Krankenschwester vernehmen. Als sie eintreffen, sitzt die Frau gerade am Sterbebett eines alten Menschen, hält seine Hand und singt. Singt, damit er sich beruhigt und geborgen fühlt. Weil sie nun aber zum Verhör soll, muss einer der Kommissare das Singen übernehmen. Mit Mühe lässt sich einer der beiden überreden, setzt sich ans Bett, nimmt die Hand des Sterbenden und singt, jedenfalls soll es Singen sein, er gibt sich Mühe. Ein Kinderlied. Als die Schwester vom Verhör zurückkommt und ihn ablösen will, hat man den Eindruck, der überredete Sänger will eigentlich weitermachen. Das Singen hat nicht nur auf den Sterbenden, sondern auch auf ihn selbst gewirkt. Es ist etwas Besonderes, etwas Geheimnisvolles um das Singen. Gerade auch am Bett eines kranken oder sterbenden Menschen. Singen beruhigt, es entspannt, es vermittelt das Gefühl von Geborgenheit.

Heide Emse:

„Ich habe die letzten zwei/ drei Tage im Leben meiner Mutter an ihrem Bett verbracht. Ich habe versucht, ihre Hand zu halten und sie zu beruhigen. Sie ließ das kaum zu. Die Hände fuhren immer ganz unruhig in der Luft herum, bis mir einfiel zu singen `So nimm denn meine Hände und führe mich`, und ich sang das vielleicht zweimal. Die Hände wurden ruhig. Sie ließ sie in meiner Hand liegen, und ich habe fast drei Tage an ihrem Bett gesessen, konnte dann auch andere Lieder singen als `So nimm denn meine Hände`, aber immer wieder das.“

Autor:

So ist es Heide Emse, Pastorin in Nordelbien, mit ihrer Mutter ergangen. Ich selbst habe das mit meiner Mutter ganz ähnlich erlebt. Es ist wie ein kleines Wunder, wenn ein Mensch, der schon nicht mehr sprechen und sich mitteilen kann, sich entspannt, sich fallen lässt, wenn ihm jemand etwas vorsingt.

Musik 1:

„Singet..., denn er tut Wunder“ (Hugo Distler) von der CD „Buch der Psalmen“ – Kölner Kantorei unter Volker Hempfling

Autor:

Singen beruhigt. Kann es auch heilen?

Anne Kohler:

„Ja, das kann ich mir sehr gut vorstellen. Also ich erlebe häufig, dass gerade Menschen, die [temporären] Kummer haben, besonders gerne auch zum Singen kommen und ich sehe häufig, dass es Leuten, die kommen, am Anfang der Probe nicht gut geht oder dass sie sehr müde sind von der Arbeit oder dass sie Probleme haben, manchmal verlassen diese Menschen trotzdem die Chorprobe gestärkt und fröhlich. Am besten sind die Proben, aus denen die Sänger singend rausgehen. ... Also Musik ist bestimmt heilsam für den Körper und, weil es immer ganzheitlich ist zu musizieren, auch gleichzeitig für den Geist.“

Autor:

meint Anne Kohler, Professorin für Chorleitung an der Hochschule für Musik in Detmold, vorher bereits 15 Jahre lang erfolgreiche Chorleiterin und Dozentin in Hannover. Mit dem Jazzchor „Vivid voices“ hat sie 2002 den Deutschen Chorwettbewerb gewonnen, den wichtigsten und härtesten Wettbewerb für Chöre in unserem Land. In wenigen Tagen schickt sie sich an, mit ihrem jetzigen Chor, der „Capella St. Crucis“ aus Hannover, den Erfolg zu wiederholen. Sie weiß, wie gut Singen tut.

Singen gehört für unzählige Menschen unbedingt zu ihrem Leben dazu. Sie singen allein, lieber aber noch in einem der zig-tausend Chöre, die es von Flensburg bis München, von Aachen bis Görlitz gibt.

Noch nie war die Chordichte in Deutschland so groß wie gegenwärtig. Menschen, die in Chören singen, scheinen irgendwie zu spüren, dass Martin Luther Recht hatte mit seiner Behauptung: „Wer die Musik sich erkiest, hat ein himmlisch Gut gewonnen, denn ihr erster Ursprung ist von dem Himmel hergekommen.“ Der Komponist und evangelische Kirchenmusiker Hugo Distler, von dem bereits das erste Stück stammte, hat das hinreißend vertont:

Musik 2:

Distler: „Wer die Musik sich erkiest“ (Vorspruch aus dem Mörücke-Chorliederbuch), Str. 1, Berliner Vokalensemble unter Bernd Stegmann

Autor:

In unserer Nachbarschaft lebt eine Familie mit fünf Kindern. Die drei Jungen, alle unter zwölf, singen im renommierten Knabenchor Hannover. Wo gibt es denn so etwas! Jungen singen mit Begeisterung! Und nehmen es dafür sogar auf sich, ins 40 Kilometer entfernte Hannover zu fahren. Der Knabenchor führt eine Warteliste. Der Mädchenchor Hannover genauso. Der hat übrigens in seiner Kategorie ebenfalls schon den Deutschen Chorwettbewerb gewonnen. Auch in anderen Städten muss man sich wohl um den singenden Nachwuchs keine Sorgen machen. Nicht zu bremsen ist geradezu das Wachstum der Gospel-Chöre. Eine regelrechte Welle überflutet das Land. Viele Kirchenmusiker reiben sich erstaunt die Augen. Menschen singen begeistert, auswendig, mit viel Kraft und Dynamik.

Woher kommt dieses unerwartete Wachstum? habe ich Tine Hamburger gefragt. Hamburger, mit dem Künstlernamen „Sister T.“, gilt als die Gospelmentorin im Großraum Hannover und weit darüber hinaus.

Hamburger:

„Ich glaube, dass Musik für viele Menschen auch Zugang bedeutet zu einer Art Selbstverwirklichung. Ich glaube, dass das viele Menschen sind, die für sich wieder etwas Zusätzliches außerhalb von Arbeit und Familie suchen. Und wir erleben das in unserem Bereich so, dass die meisten Leute zwischen 35 und 50 sind.“

Autor:

Es steckt natürlich noch mehr hinter dem Run auf die Gospelchöre:

Hamburger:

„Also ich glaube erst mal ist es 'ne Gruppenmusik.... Das ist das Niederschwellige da dran. Da bin ich unter vielen. [Das glaube ich, ist beim Gospel das.] Es ist auch zum Teil diese Rhythmik, weil immer mehr Menschen mit Jazz und Pop aufgewachsen sind und dadurch das viel mehr so im Ohr haben... es ist, also ich nenn's mal jetzt 'n bisschen kryptisch die Heilsgewissheit, die im Gospel ist, aber die durch die Fremdsprache ja ein bisschen verpackt ist. Wir singen ja nicht `Feiert Jesus`, sondern wir singen `Celebrate Jesus` und dadurch ist ... es anders verpackt und dadurch kann man es, glaube ich, besser ausdrücken.“

Autor:

Was macht das Singen mit ihr selbst, will ich von Tine Hamburger wissen.

Hamburger:

„Singen macht 'ne ganz bestimmte Vibration in mir drin, die ich gerne spüre, weil es mich in Bewegung setzt. ... Es... schüttet eine ungeheure Energie aus, die mich oft über das, was ich an Technik und Noten und Einstudiertem erlernt habe, die das überflügelt. ...

Ich glaube auch, dass Singen heilt. Ich glaube auch, dass Singen bestimmte Gefühlszustände heilt, weil es positive Schwingungen sind, die in uns drin sind und die harte Gegensätze wieder zusammenfügen.“

Autor:

Diese heilende Kraft des Gesangs springt nicht nur auf die Chorsängerinnen und –sänger über, sondern auch auf die Zuhörenden – ganz gleich ob in der Kirche oder im Konzertsaal. Tine Hamburger plädiert für einfache Gospel-Texte - damit alle Gottesdienstbesucher schnell einstimmen können. Bei ihr klingt das dann so:

Musik 3:

„This little light of mine“, von der CD „sing and praise“ – „die songs der gospelkirche zum mitsingen“ – Eine Produktion der Gospelkirche Hannover'

Autor:

Singen und glauben – das gehört schon seit biblischer Zeit zusammen. In der Bibel ist unentwegt vom Singen die Rede. In der Hebräischen Bibel fast 50 Mal, im Neuen Testament immerhin noch zehnmal. Im jüdischen Gesangbuch, den Psalmen, wird allein 26 Mal zum Singen aufgefordert. Chöre gehörten zum Tempelritus ganz selbstverständlich hinzu, und der Prophet Nehemia erwähnt extra, dass unter den Heimkehrern aus dem babylonischen Exil auch 200 Sänger und Sängerinnen gewesen sind.

Der Hirtenjunge David musiziert für den schwermütigen König Saul, er singt für ihn bei dessen depressiven Schüben, und sofort geht es dem König besser.

Damit sind wir wieder bei der Heilkraft des Gesangs.

Eine Studie des Instituts für Musikpädagogik an der Johann Wolfgang Goethe-Universität in Frankfurt weist nach, wie richtig der Satz ist, dass Singen heilt. Der Körper produziert beim Singen zusätzliche Immunstoffe, aber auch einen regelrechten „Glückscocktail“ aus Botenstoffen für das Wohlbefinden. „Es gibt physiologisch nachweisbare Gesundheitseffekte durch regelmäßiges Singen in Chören.“ - heißt es in der Frankfurter Studie¹ - mit anderen Worten:

Singen ist gesund. Zehn bis 15 Minuten singen – das trainiert das Herz so gut wie ein gleich langer Dauerlauf.

Singen trägt bei zur besseren Konzentrationsfähigkeit. Es trainiert das Gehirn und wirkt positiv auch bei verhaltensauffälligen Kindern und bei dementen Menschen, die im Gesang „wohlvertraute Klänge wiederentdecken“, meint Dr. Günter Kreutz, der Leiter der Studie. Und er fügt hinzu: „Wir stehen erst am Anfang“ der exakten medizinischen Erforschung der Wirksamkeit des Singens. „Aber das Singen hat jetzt schon gewonnen.“

Musik 4:

Yo-Yo Ma: T. 1 aus „Simply Baroque“; J. S. Bach: „Was Gott tut, das ist wohlgetan“, Sonyclassical

¹ veröffentlicht in einer Sendung von Andrea Westhoff mit dem Titel: „Singen - Alltagskultur und Leidenschaft (2).- Singen ist gesund - was Mediziner und Psychologen sagen“: am 24.05.2008, um 09.25 Uhr, auf hr2 (Manuskript aus der Mediathek des Hess. Rundfunks, d. Autor.)