

Wohlauf und singe schön – Wie Singen die Seele heilen kann

„Vor gut zwei Jahren bin ich umgezogen und seitdem fahr ich morgens so ungefähr ne dreiviertel Stunde zur Arbeit. Macht nich immer Spaß im Auto sitzen, ist eigentlich für mich verlorene Zeit, im Stau stehen sowieso. Ich hab von Anfang versucht, währned der Fahrerei irgendwas sinnvolles zu machen, hab Radio gehört ... Ne zeitlang habe ich mir Hörbücher besorgt. Aber Spass gemacht hat die Autofahrerei dadurch noch lange nich...

Irgendwann lief im Radio mal das Lied über den Wolken, von Reinhard Mey, eins meiner absoluten Lieblingslieder ... Ich weiß noch, dann fing der Refrain an, „... Über den Wolken, muss die Freiheit wohl grenzenlos sein, alle Ängste, alle Sorgen sagt man ...“ und ich hab angefangen mit zu singen, erst ohne dass ich das gemerkt hab. Dann war das Lied zu Ende und habe ich gedacht, Schade! Nicht wegen dem Lied, auch, aber vor allem, weil et mir son Spass gemacht hat, zu singen. Dann habe ich gedacht, na gut, singen kannst du auch ohne Radio, dat kriegt ja keiner mit, hier im Auto. Ich hab erstmal mit Hänchenklein angefangen, dat kam mir zwar n bisschen albern vor ... Man kann nur noch so wenig auswendig heutzutage... Obwohl, als ich einmal dran war, da sind mir noch zwei drei Kinderlieder eingefallen. Und Vom Himmel hoch da komm ich her, die erste Strophe. Und dann Geh aus mein Herz und suche Freud, da habich auch die erste Strophe zusammengelkriegt. Die hab ich dann hinterher den ganzen Morgen vor mich hin gesummt, (summt) Geh aus mein Herz und suche Freud... War n gutes Gefühl... Wenn man bei der Arbeit n Lied im Kopf hat, n Lied wat man so vor sich hin summt oder vor sich hin pfeift, dann hat man von sich selber dat Gefühl, man ist glücklich.“

„Geh aus mein Herz und suche Freud ...“ Das gesungene Lob Gottes und die Leichtigkeit des Menschen beim Singen... Um das Singen geht es heute am Sonntag, in den evangelischen Kirchen. Der Sonntag trägt den lateinischen Namen Kantate, das heißt übersetzt: Singt. Kaum ein Gottesdienst, in dem an diesem Sonntag nicht besonders viel gesungen wird. Dort wo es einen Kirchenchor gibt: An diesem Sonntag tritt er ganz gewiss auf. Die Predigt wird sich mit diesem Thema beschäftigen, und hier und da fällt sie etwas kürzer aus, um für das Singen der Gemeinde mehr Platz zu lassen. Kantate, singt! Der heutige Sonntag ist der, an dem sich Christen daran erinnern, was biblisch gesprochen eine der Hauptaufgaben des Menschen ist: Das Singen, der Lobpreis, die gesungene Anbetung Gottes. Der Psalm 98 ruft dazu auf. Und er beschreibt, dass, wenn die Menschen singen, auch die Schöpfung einstimmt und am Ende sogar Berge und Flüsse in einen Gottesjubiläum ausbrechen.

Singet dem HERRN ein neues Lied,
denn er tut Wunder.

4Jauchzet dem HERRN, alle Welt,
singet, rühmet und lobet!

5Lobet den HERRN mit Harfen,
mit Harfen und mit Saitenspiel!

6 Mit Trompeten und Posaunen

jauchzet vor dem HERRN, dem König!

7 Das Meer brause und was darinnen ist,
der Erdkreis und die darauf wohnen.

8 Die Ströme sollen frohlocken,
und alle Berge seien fröhlich

9 vor dem HERRN; denn er kommt, das Erdreich zu richten.

Er wird den Erdkreis richten mit Gerechtigkeit
und die Völker, wie es recht ist. (Psalm 98)

Lachende Münder.

Offene Gesichter.

Körper, die sich harmonisch im Takt bewegen.

Man kann sich der überschäumenden Freude dieser Musik schon beim reinen Zuhören kaum entziehen. Wie muss es erst sein, wenn man in einem solchen Chor mitsingt. Gospelmusik ist ein Beispiel dafür, wie das Singen die Seele zu heilen vermag. Singen ist in der Lage, auf einfache Weise etwas zu leisten, was eine Therapie oft nur mit Mühe erreicht: Singen kann Traumata überwinden. Das Trauma der Unterdrückung. Das Trauma, von denen weggerissen zu werden, die ich liebe. Das Trauma, dass meine Würde in den Augen anderer nicht zählt. Gospelmusik ist die Musik der Gequälten, der Ohnmächtigen, derer, die ihr Leben in Schmerz verbringen, den andere ihnen sinnlos zufügen. Diese Gesänge machen die, die sie gemeinsam anstimmen, zu einer Gemeinschaft, die stärker ist als alles, was Macht über sie ausüben will. Diese Lieder machen die die in sie einstimmen, zu anderen Menschen. Zu unversehrten, zu vollständigen Menschen. Zu Gottesgeschöpfen.

„Schon nach n paar Tagen hab ich gedacht, nee! Also immer nur die erste Strophe von Hoch auf dem gelben Wagen oder Hänschen klein, dat is mir zu langweilig. Ab und zu hab ich im Internet nachgeguckt, und hab versucht mir zu merken, wie die Lieder weitergehen, aber am nächsten Tag war der Text wieder weg. Irgendwann fiel mir dann ne CD von meinen Kindern in die Finger, da waren Kinderlieder drauf und Volkslieder. Die hab ich direkt am nächsten Tag im Auto laufen lassen. Da konnt ich mit singen und wenn ich Lücke hatte, also den Text nicht mehr wußte, hab ich zugehört. Und nachn paar mal hören konnt ich die Lieder dann von selbst mitsingen. Dat ist schon ganz schön befriedigend, wenn man n Lied ganz kann, also ganz auswendig kann. Man sagt ja, man hattet sich angeeignet und dat stimmt tatsächlich: Das is, als würd et einem gehören.

Nach n paar Wochen habe ich angefangen, Geh aus mein Herz auswendig zu lernen. Dat warn neuer Schritt: n Kirchenlied, dat war auch auf der CD von den Kindern. Wenn man versucht, son Lied bewußt auswendig zu lernen, kriegt man viel intensiver mit, wat man da eigentlich singt. Weil man et wirklich verstehen muss. Und weil man sich Eselsbrücken baut. Da sieht man plötzlich ganz genau, wie eine Zeile auf der andern aufbaut. Und man versteht plötzlich, wie der Dichter dat damals gemeint hat. In wat für ner Welt der gelebt hat. Manchmal fühlt man sich dem richtig nah. Ne echte Entdeckung war für mich, wie son Liederdichter aus dem Mittelalter, Paul Gerhard heißt der, der hat auch Geh aus mein Herz geschrieben, wie der beschreibt, wie sich ne Depression anfühlt. In nem andern Lied, in Wie soll ich dich empfangen. Wat ne

Depression is, also psychologisch gesehen, kann der damals nicht gewußt haben. Trotzdem, was der geschrieben hat, da haben sich garantiert jede Menge Leute drin wiedergefunden.“

Was hast du unterlassen
Zu meinem Trost und Freud?
Als Leib und Seele saßen
In ihrem größten Leid,
Als mir das Reich genommen,
Da Fried und Freude lacht,
Da bist du, mein Heil,
Kommen und hast mich froh gemacht.

4. Ich lag in schweren Banden,
Du kommst und machst mich los;
Ich stand in Spott und Schanden,
Du kommst und machst mich groß
Und hebst mich hoch zu Ehren
Und schenkst mir großes Gut,
Das sich nicht läßt verzehren,
Wie irdisch Reichtum tut.

„Als Leib und Seele saßen in ihrem größten Leid. Als mir das Reich genommen, da Fried und Freude lacht ...“ Diese Zeilen stammen von Paul Gerhard, dem berühmten Liederdichter des 17. Jahrhunderts. Seine Beschreibung einer depressiven Verstimmung trifft genau und weicht doch auf überraschende Weise von den Krankheitsbildern unserer Zeit ab. Heutzutage sprechen wir davon, dass der Patient, die Patientin etwas *hat*. Er *hat* eine Depression, sie hat ein Burnout. Paul Gerhard schreibt, dass ihnen etwas *fehlt*. Und zwar nicht etwas innerhalb ihrer Person, sondern etwas außerhalb von ihnen. Ihnen ist etwas genommen, ihnen ist etwas weggenommen worden. Genommen das Reich, da Fried und Freude lacht. Diesen Verlust kann nur der wieder rückgängig machen, dem dieses Reich gehört, Gott selbst. Folgerichtig dichtet Paul Gerhard: Du mein Heil bist gekommen und hast mich froh gemacht, hast mich losgemacht von dem, was mich in Fesseln geschlagen hatte. Die Heilung der Seele – das erhofft sich Paul Gerhard vom Heil, von Gottes Heil, von der Wiederherstellung der äußeren Lebensbedingungen. Von der Wiederherstellung des Gottesreiches, das der Mensch als Lebensraum braucht, wie der Fisch das Wasser.

Moderne Medizin geht dagegen davon aus, dass es sich bei Problemen der Seele um eine innere Erkrankung handelt. Darauf zielen die meisten Heilmittel, Psychopharmaka, Neuroleptika und Therapien. Bei allen Erfolgen, die diese Methoden vorzuweisen haben: sie stoßen an Grenzen. Burnout und Depression gelten mittlerweile als weit verbreitete Volksleiden. Ist es nur ein Zufall, dass umgekehrt das Singen in unserer Gesellschaft mehr und mehr verstummt?

Meine Großmutter wußte noch zu erzählen, dass das Singen früher einmal der Aggregatzustand des Menschen war. Auf dem Feld, bei der Arbeit, bei Familienzusammenkünften, es wurde gesungen, am Morgen, zur Nacht, und natürlich sonntags in der Kirche. Wer singt heute noch regelmäßig mehr als eine

Viertelstunde pro Woche? Im Gegenteil, wir *lassen* singen. Aus unzähligen Geräuschquellen dudeln uns Melodien entgegen. Stereoanlagen, Autoradios, bei der Arbeit, beim einkaufen: Der Lärm, der von dort aus ständig durch unsere Seelen spült, bringt uns mehr und mehr zum verstummen.

Vor allem aber gebe es keinen Grund zum Singen, so lautet der meistgehörte Einwand. Zum Singen müsse man fröhlich sein, und fröhlich sein könne man eben nicht auf Kommando. Im Gegenteil, die Umstände, unter denen wir unser Dasein fristen, seien so ernüchternd, dass man ja nur noch verstummen könne. Singen könne nur, wem danach zumute ist. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es sich umgekehrt verhält: Singen *macht* fröhlich. Singen macht gelassen und glücklich. Es bringt mich in Harmonie mit einer Welt, die ich durchaus als disharmonisch empfinden kann. Und doch bringt es mich in Einklang mit mir selbst, es bringt in Gleichklang mit der Schöpfung.

Natürlich kostet es Überwindung, ein Lied einfach anzustimmen. Es kostet Überwindung, den ersten Ton hervorzubringen. Es kostet Überwindung, die eigene Stimme zu hören und noch mehr, sie andere hören zu lassen. Es kostet gewiss auch Überwindung, sich auf vorgegebenes einzulassen. Die Melodien der meisten Volkslieder entsprechen nicht dem, was wir für zeitgemäß halten. Die Texte der meisten Kirchenlieder äußern sich in Redewendungen, die nicht mehr unsere sind. Wer singt, stimmt in etwas ein ohne mit dem Gesungenen immer ganz *übereinzustimmen*. Dabei hilft das Mit-Singen in einem Chor. Gemeinsam mit anderen in Vorgegebenes einstimmen macht es leichter.

Und wer im Chor singt, wird feststellen, dass das, was am Abend zuvor bei der Probe gesungen wurde, am nächsten Morgen wieder auftaucht und beinahe unwillkürlich über die Lippen will. Das Singen im Chor ist der Einstieg. Der Einstieg in ein Leben, in dem der Fernseher aus bleibt. Das Radio nur dann läuft, wenn ich es wirklich hören will. Der Einstieg in ein Leben, in dem ich auf Berieselung mit Musik verzichte und die kostbaren Momente der Stille dankbar annehme. Und sie mit den Melodien fülle, die ich selbst im Sinn habe. Die meine Seele gerne singt. Weil sie ihr guttun.

„Dann kam der Tag, an dem meine Tochter den schweren Unfall hatte. Meine Tochter ist so eine Sorte Kind, zu dem man ein schwieriges Verhältnis hat, aber was man dafür besonders lieb hat. Ich hab damals versucht, meine Tochter in der Klinik ausfindig zu machen, in der Klinik, wo sie die eingeliefert hatten. Die war damals schon 16 bei dem Unfall, und als ich sie endlich gefunden hab, da haben die mir da auf der Intensivstation gesagt, ihre Tochter will sie nicht sehen. Das war für mich richtig schlimm, dass meine Tochter mich wegschickt. Was hab ich mir Sorgen gemacht um die, aber was wollt ich machen, ich hab mich ins Auto gesetzt und bin nach Hause gefahren. Im Auto hab ich versucht, ein bisschen runterzukommen, aber ich konnte nicht machen, was ich wollte, ich hab es nicht geschafft, wenigstens ein bisschen Ordnung in mein Seelenchaos zu kriegen. Irgendwann hab ich angefangen, was zu singen. Ich hab gedacht, dass machts immer weniger unterwegs bis, und da lässt dich heute auch nicht von abbringen. Was ich gesungen hab, keine Ahnung mehr. Das einzige, was ich noch in Erinnerung hab ist, wie gut mir das getan hat. Und wie der Kloß in meinem Hals immer dicker und dicker geworden ist, bis ich irgendwann nicht mehr konnte und angefangen hab zu weinen. Ich hab mich ein paar Minuten auf ein Standstreifen gestellt, es ging nicht mehr anders. Ich bin ein ziemlich kontrollierter Mensch, es fällt mir nicht leicht zu weinen, auch wenn ich eigentlich müsste. Aber da ging das. Das hab ich hinterher noch öfter gemerkt: Dass meine Gefühle besser rauskommen, wenn ich was singe. Wenn ich gute Laune habe, krieg ich *richtig* gute Laune. Wenn ich traurig bin, spür ich das auch

besser und komm da näher dran, wenn ich was singe. Vor allem, wenn ich abends geschafft bin, weil viel zu tun war. Ich setz mich int Auto, bleib auf der rechten Spur, am besten hinternem Laster und wenn ich ne halbe Stunde gesungen hab, steigich richtig entspannt aus m Wagen...“

Kann singen die Seele heilen? Natürlich kann sie ärztliche Hilfe nicht ersetzen. Doch hält das Singen die Seele gesund, stabil und belastbar. Das Singen oder vor sich Hinsummen bei der Arbeit macht die Arbeit langsamer und verhindert, dass ich in Hektik verfallte. Das Singen in schwerer Zeit hilft mir, meine Trauer zu fühlen und zugleich meine Erfahrungen zu verarbeiten. Singen gibt mir das Lebensgefühl, trotz aller Schwierigkeiten und Anfechtungen immer noch ein fröhlicher Mensch zu sein. Das Schönste Sprichwort, das ich dazu gehört habe, stammt von Don Bosco, dem italienischen Priester und Ordensgründer: „Halte dich fest an Gott. Mach's wie der Vogel, der doch nicht aufhört zu singen, auch wenn der Ast bricht. Denn er weiß, dass er Flügel hat!“

Musikangaben zu dieser Sendung:

Geh aus mein Herz und suche Freud,
Text: Paul Gerhard,
Musik: August Harder,
Chor an der Wichlinghauser Kirche Wuppertal Barmen
Leitung: Irmgard Balke Röder.

Piano-Musik:
CD Predigt ohne Worte, 2007
Ausführender: Andreas Gundlach,
daraus: Geh aus mein Herz und suche Freud,
Hänssler Verlag.

Gospelchor:
CD Blessed, 2005
Ausführende: Soweto Gospel Choir,
daraus: Massigiyebo, Track 15
Shanachie Records.