

Singen macht glücklich

Vor einigen Jahren gab es im Fernsehen ein interessantes Experiment: Die Schauspielerin Anke Engelke gründete in Köln einen „Chor der Muffeligen“. Sie wollte herausfinden, wie sich das gemeinsame Singen auf uns Menschen auswirkt. Gemeinsam mit einem Musikwissenschaftler und einem Arzt wurden die Teilnehmer über Wochen begleitet und betreut. Das messbare Ergebnis war faszinierend – die Menschen wurden durch das Singen gesünder, Blutdruck und Stresshormone sanken, die Teilnehmer fühlten sich besser.

Am kommenden Sonntag feiern wir in unseren Kirchen den Sonntag Kantate. Benannt ist er nach dem lateinischen Anfang des Wochenpsalms „*Cantate Dominum canticum novum*“ – „Singet dem Herrn ein neues Lied“. Dieser Tag ist so etwas wie der Sonntag der Kirchenmusik. In unseren Kirchen singen die Kurrenden und Kirchenchöre, es spielen Posaunenchöre oder Bands. Aber sonst? Welche Rolle spielt Musik in unserem Leben?

Bereits der Kirchenvater Augustinus sagte: „Wer singt, betet doppelt“. Damals, im 4. Jahrhundert nach Christus, wurde Musik hauptsächlich in Kirchen und Klöstern gepflegt. Was man aus diesem Satz für uns Menschen aber herauslesen kann, ist eigentlich folgendes: Musik in unserem Leben dient zur „Recreation des Gemüths“ (J.S.Bach), also der inneren Ruhe. Musik macht glücklich, sie macht gesund, sie bewegt unsere Hände und Füße und sie bewegt unsere Seele.

Musik kann aber noch mehr. Als ich klein war, hatte ich oft Angst in den Keller zu gehen. Nur mit einem Lied auf den Lippen, gepfiffen oder gesungen, habe ich mich hinunter und möglichst schnell wieder hinauf getraut. Musik macht uns mutig und gibt uns Kraft.

Auch Martin Luther erkannte sehr schnell die Macht der Musik. Seine reformatorischen Gedanken verbreitete er vor allem durch die Neu- oder Umdichtung vieler Kirchenlieder. Teils nahm er dazu bereits vorhandene Hymnen oder er bediente sich bei volkstümlichen Melodien. Viele seiner Lieder wie „Ein feste Burg ist unser Gott“ oder „Vom Himmel hoch“ sind aus unseren Kirchen und unserer Kultur nicht mehr wegzudenken.

Hand aufs Herz – wieviel Musik machen Sie eigentlich noch selbst. Spätestens seit der Erfindung des Walkman ist Musik immer und überall verfügbar geworden. Als Massenware über Kopfhörer beim Joggen oder im Zug, als Dauerbeschallung auf Weihnachtsmärkten oder von zu lauten Smartphones hat sie ihren Wert ein Stück weit verloren. Genauso, wie wir die Fähigkeit verlieren, uns selbst in der Musik auszudrücken, gemeinsam zu Singen oder ein Instrument zu spielen.

Singen macht glücklich. Vielleicht ist ja gerade jetzt ein guter Zeitpunkt um wieder damit anzufangen. Chöre gibt es fast überall und für fast jede Altersgruppe. Und wenn Sie sich nicht sicher sind, dann gibt es auch die Möglichkeit zeitlich begrenzt in einem konkreten Projekt mitzumachen.

Wer Interesse hat, kann sich gern bei Samuel Holzhey im Singen ausprobieren. Die nächsten Proben für das Poporatorium über Martin Luther finden am 13.5. um 14.30 Uhr und am 16.5. um 19.30 Uhr im Kirchengemeindehaus (Kirchplatz 2) in Bischofswerda statt.

Samuel Holzhey, Kirchenmusiker in Bischofswerda und in der Arbeitsstelle Kinder-Jugend-Bildung