

Thema: Ein Loblied auf den Gesang

Singen hilft gegen Angst

Von Stefan Föste

Cantate heißt der kommende Sonntag – singt!

Singen Sie ab und zu? Unter der Dusche, in der Badewanne, beim Kartoffelschälen? Ich habe den Eindruck, dass das Singen in Familie und Gesellschaft eine Veränderung erfahren hat. Es wird immer weniger oder sogar kaum noch gemeinschaftlich gesungen. Singen Sie noch?

Singen kann jeder und jede. Wissenschaftlich stellt sich zunehmend heraus, dass regelmäßiges Singen viele positive Nebenwirkungen hat. Singen fördert nachweislich die Gesundheit: Es stärkt das Immunsystem – es schützt Glückshormone aus – es schult die Intelligenz durch Förderung der Synapsenvernetzungen im Gehirn. Singen senkt zudem die Konzentration der Hormone, die aggressiv und stressanfällig machen und verbessert die soziale Bindungsfähigkeit.

Musik fasziniert, berührt und bewegt. Zu allen Zeiten. Es bringt Lebenslust, macht Spaß, fördert das psychische sowie physische Wohlbefinden und ist Grundlage für jede Art von Musik. Singen fördert nachweislich die ästhetische Persönlichkeitsent-

wicklung des Kindes in einzigartiger Weise.

Musik war der Herzschlag der Reformation, denn Martin Luther setzte als Erster theologische Erkenntnisse in Choräle um, die alle Menschen singen konnten. Der Gemeindegesang und die Kirchenmusik sind bis heute unverzichtbare Elemente des evangelischen Lebens.

Singen ist wohl die persönlichste Musikausübung, sie nimmt den Menschen in seiner gesamten Befindlichkeit wahr. Von der Klage bis zum fröhlichsten Jauchzen, alles kann in unserer Stimme seinen Ausdruck finden. Im Singen strömt Atem durch den Körper, Atem wird zu Klang.

Auch die Bibel steckt voller Gesang. Allein die 150 Psalmen sind Klang gewordenes Reden mit Gott. Der Lobgesang der Engel an Weihnachten, in das tiefe Dunkel der Menschheit hineingebellt, ist das vielleicht schönste Beispiel für das Singen. Da kann man nicht mehr schweigend dane-

benstehen. Singen hilft gegen Angst. Singen stiftet Frieden und stiftet Gemeinschaft. Es gibt Momente, da bleibt die Stimme im Hals stecken. Die

Stimme ist gebrochen und Stummheit prägt das Leben. Dann gibt es Momente, in denen zaghaft ein Auferstehen zu spüren ist.

Ich singe am liebsten mit vielen anderen.

Das gemeinsame Adventssingen mit 300 Menschen in der Martinikir-

che finde ich immer besonders bewegend. Die zaghaften Stimmen neben den mutigen, die hohen neben den tiefen, Kinderstimmen neben denen, die durch ein langes Leben geprägt sind.

„Singt Gott dankbar in euren Herzen. Und alles, was ihr tut mit Worten oder mit Werken, das tut alles im Namen des Herrn Jesus und dankt Gott, dem Vater, durch ihn“ (Kol.3,16+17).



**Hans-Ulrich Görler, Pfarrer
in Salem und St. Martini**