



Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 5 | 19.08.2021 06:55 Uhr | Stefan Jürgens

## Singen

Guten Morgen!

In den letzten anderthalb Jahren durfte nicht gesungen werden. Nicht im Chor, nicht im Gottesdienst. Die Angst vor den Aerosolen war übermächtig, und das hatte einen guten Grund. Tatsächlich hätten die kleinen Partikel, die beim Singen in die Luft gelangen, andere anstecken können. Die Viren hängen sich einfach dran, es war also Vorsicht geboten. Und deshalb gab es keine Chorproben, und in der Kirche spielte die Orgel allein. Oder es gab jemanden, der mit vier Metern Abstand allein vorsingen durfte. Die Leute saßen da mit ihren Masken, sie sagten kein Wort und sangen keinen Ton. Das war nicht nur ein trauriger Anblick, es war eine liturgische Vollkatastrophe. Jedenfalls für mich, für einen Pfarrer, der auch Kirchenmusiker ist und immer ein Lied auf den Lippen hat.

Denn eigentlich ist Musik sehr gesund, sie macht klug und glücklich. Singen stimuliert das Abwehrsystem und die Selbstheilungskräfte des menschlichen Körpers. Das ist sogar medizinisch untersucht worden. Wissenschaftler haben vor und nach der Probe eines Chores die Zahl der Antikörper im Blut gemessen, sie kamen zu dem Ergebnis: Während des einstündigen Gesangs war die Konzentration von Immunglobulin A und Kortisol deutlich erhöht. Diese Antikörper schützen unter anderem die oberen Atemwege von Infektionen. Singen ist demnach ähnlich gesund wie Meditation und Sport. Nur eben nicht während einer Pandemie.

Singen stärkt die Ausdrucksfähigkeit und fördert persönliches Wohlbefinden. Wer regelmäßig singt, kann Atmung und Sauerstoffversorgung verbessern, den Kreislauf anregen und die Balance seines Körpers verbessern. Musikalität ist sogar eine Produktivkraft, die zu weiterer Kreativität anregt: Männer und Frauen, die früher musiziert haben, sind im Beruf nachweislich die besseren Teamleiter.

Singen ermutigt dazu, die verschiedenen Nuancen der Stimme zu nutzen; es ermutigt, über die Sprache bewusst emotionale Botschaften zu übermitteln. Das schafft eine weitaus verbesserte Kommunikation. Nur wer über die volle Kraft seiner Stimme verfügt, ist im Vollbesitz seines persönlichen Ausdrucks. Selbst das Altern wird durch Singen aufgehalten; weil es die Stimme jung hält, werden Alterungsvorgänge gebremst.

Musizieren kann wie kaum etwas anderes die kognitiven und sozialen, die emotionalen und kreativen Fähigkeiten gleichermaßen fördern. "Wer musiziert, nimmt keine Knarre in die Hand", meint der Komponist Hans Werner Henze.

Obwohl heute die meisten Erwachsenen im privaten Umfeld nicht singen und in jungen Familien kaum noch Lieder geübt werden: Musikgruppen und Chöre finden erstaunlichen Zulauf. Vielleicht, weil Musik – wie der Glaube selbst – viel mit Freiheit zu tun hat, mit Spiel, mit Freude und Schönheit. Musik hat etwas Befreiendes, man beschäftigt sich mit ihr um ihrer selbst willen, einfach so. Und erfährt sich – bewusst oder unbewusst – als Geschöpf. Nur

eine Kreatur hat Spaß an Kreativität, nur ein freies Geschöpf kann mit seiner Geschöpflichkeit spielen.

Ich freue mich, wenn wir wieder singen dürfen. Zuerst durch die Maske hindurch, dann wieder aus voller Kehle. Erst die Sehnsucht macht die Dinge klar. Wenn Ihnen, liebe Hörerin, liebe Hörer, heute ein Lied ans Ohr oder in den Sinn kommt, dann summen Sie einfach mit. Von den Engeln im Himmel heißt es, dass sie nicht quatschen, sondern singen.

Aus Ahaus grüßt Sie Pfarrer Stefan Jürgens