CHORGESANG MACHT FROH

Gemeinsames Singen fördert das Wohlbefinden. Das bestätigen sowohl Chor-Mitglieder wie auch Studien.

Proben fürs Gesangsfest in Meiringen: «Puls»-Chor.

Alles ist für die erste Chorprobe vorbereitet: Um einen Flügel stehen leere Stuhlreihen. Dann erfüllt Stimmengewirr den Saal. Hundert Männer und Frauen jeden Alters suchen sich einen Platz. Sie sind dem Aufruf von «Puls» gefolgt – ein Chor soll gegründet werden! Die TV-Macher wollen herausfinden, wie sich gemeinsames Singen auf die Gesundheit auswirkt (siehe Box). Es gibt viele Gründe dafür, heute hier im Saal zu sein: «Ich wollte schon immer einmal das Chorgefühl erleben», erklärt eine Frau, die bis jetzt nur unter der Dusche zu singen wagte. «Mich lockt das kleine Abenteuer», meint ein Herr mit Bassstimme. «Ich weiss genau, wie gut Chorsingen tut», verrät eine erfahrene Teilnehmerin.

Der deutsche Musikwissenschaftler Gunter Kreutz befasst sich seit Jahren mit der Wirkung des Chorsingens. «Singen gehört zum Menschen wie die Sprache», so Kreutz, «nur gerät die Singstimme im Laufe des Lebens oft in Vergessenheit. » Das Kleinkind gibt klingende Laute von sich, lange bevor es das erste Wort ausspricht. Eltern wenden sich in singender Ammensprache an ihr Kleines, und auch Verliebte säuseln melodisch. «Gesang wirkt gefühlvoller als Sprache», erklärt Gunter Kreutz, «obwohl beide Stimmformen vom Kehlkopf ausgehen.» Das Gehirn verarbeitet Sprache in der linken, Melodien eher in der rechten Hirnhälfte.

Im Probesaal spielt Chorleiterin Elsbeth Thürig auf dem Flügel die ersten Akkorde. Der «Puls»-Chor hat bereits Stimm-, Atem- und Artikulationsübungen hinter sich. Die Mitglieder wurden nach Stimmlage gruppiert und halten ihre ersten Notenblätter in den Händen: Das Lied «Circle of Life» aus dem Musical «Lion King» gehört zum Repertoire. Zuerst spricht die Dirigentin den Text vor: «The c-i-i-rcle of l-i-i-fe…» sagt sie rhythmisch und klatscht dazu in die Hände. Alle Stimmlagen studieren einige Takte ein und wagen sich dann an die Mehrstimmigkeit. Hundert Kehlen verwandeln den «Puls»-Chor in einen einzigen, grossen Klangkörper.

Meditative Wirkung

Studien belegen: Chorgesang wirkt günstig auf die Psyche. Beim gemeinsamen Singen kann der Spiegel des Bindungshormons Oxytocin ansteigen, was Stresshormone drosselt. Chorgesang verbessert das Befinden, bestätigen auch Befragungs-Studien. «Die eigene Singstimme wahrzunehmen und gleichzeitig Teil eines Chores zu sein, hat eine meditative Wirkung auf den Einzelnen», erklärt Gunter Kreutz. Der ganze Mensch, Körper und Geist, konzentriert sich auf den gemeinsamen Gesang, was als beglückend und entspannend empfunden wird. Wenn alle Chor-Mitglieder im Gesang aufgehen, fallen vorübergehend zwischenmenschliche Schranken.

Diese wohltuende Wirkung gemeinsamen Singens wird von Heimen und Kliniken genutzt. In Singgruppen finden Schmerzkranke oder Krebspatienten Ablenkung, innere Stärke und sogar Linderung von Beschwerden. Menschen, die nach einem Schlaganfall an Sprachstörungen leiden, erfahren in sogenannten Aphasie-Chören, dass ihre unversehrte linke Hirnhälfte weiterhin Melodien speichern und abrufen kann. Es gibt sogar Therapien für Schlaganfallpatienten, die mit Singen Sprachstörungen angehen. Und auch demenzkranke Menschen, denen die Sprache weitgehend abhanden gekommen ist, singen noch immer vertraute Melodien in der Gruppe.

Dirigentin Elsbeth Thürig arbeitet inzwischen am Mundart-Lied vom «Ätti». Die beschwingte Melodie und der humorvolle Text bewirken, dass die erste Probe des «Puls»-Chors ausgesprochen heiter endet. «Am liebsten hätte ich morgen gleich wieder Probe», sagt eine junge Sängerin. «Ich habe an nichts anderes mehr gedacht, nur noch ans Singen», strahlt ein Anfänger. Das gemeinsame Singen hat schon in der allerersten Probe des «Puls»-Chors seine wohltuende Kraft bewiesen!

Martina Lichtsteiner

«Puls vor Ort» berichtet vom Gesangfest in Meiringen. «Die Kraft des Singens», Montag, 15. Juni, 21 Uhr auf SRF 1.

VIELE EXPERIMENTE UND EIN FEST

Dem Thema «Singen und Gesundheit» widmet sich eine Sondersendung des Medizin-Magazins «Puls». Eigens für die Sendung wurde ein Projekt-Chor gegründet. Die Mitglieder des «Puls»-Chors trafen sich für zehn Proben und nahmen an verschiedenen Experimenten teil. Kommendes Wochenende, am 13. Juni, reisen die hundert Sängerinnen und Sänger ans Schweizer Gesangfest in Meiringen. Dort tragen sie ihr Repertoire den Experten vor. Über 400 Chöre aus der ganzen Schweiz nehmen am Grossanlass teil.