



„Singen im Chor heißt, gemeinsam Musik zu erleben und dabei Teil eines großen Ganzen zu sein“

Christiane Steinemann (60),
Chorleiterin

Es ist hilfreich, wenn Sängern und Sängerinnen Noten lesen können. In vielen Chören geht's aber auch ohne

Singen streichelt die Seele

Ob allein zu Hause oder gemeinsam im Chor: Singen macht Spaß und bringt Abwechslung in den Alltag. Und gesund ist es außerdem. Vier Frauen erzählen, warum ihnen dieses Hobby so viel Kraft gibt

TEXT: BEATRICE OSSBERGER
FOTOS: ENGELBERT SCHMIDT

Hin und wieder gibt es Tage, an denen Doris Diemer keine rechte Lust hat zu singen. Wenn die Arbeit der Erzieherin besonders anstrengend war, sie endlich zu Hause ist und ihre Couch nicht mehr verlassen möchte. „Irgendwie schaffe ich es aber trotzdem immer, mich aufzuraffen“, erzählt die Augsburgerin. „Ich weiß ja, dass mir das Singen gut tut.“ Deshalb hat sie seit vielen Jahren kaum eine der wöchentlichen Chorproben verpasst.

Seit 2004 singt die 55-Jährige im Augsburger Frauenchor „voxfemale“. Das Repertoire ist breit und reicht vom gregorianischen Choral bis zur poppigen Filmballade. Das gefällt Doris Diemer, weil sie so immer etwas Neues kennenlernt und gefordert wird. „Ich muss mich in der Probe ganz auf die Musik, auf meine Stimme und das Zusammenspiel mit den anderen Sängerinnen konzentrieren, aber genau das ist das Schöne: Der Alltag mit all seinen Sorgen und Problemen tritt in diesen zwei Stunden zurück.“ Nach jeder Probe fühlt sie sich regelrecht aufgeladen und so voller Energie, dass sie Bäume ausreißen könnte. „Singen ist für mich ein echtes Lebenselixier.“

„Trauen Sie sich!“

Singen ist vor allem Übung, sagt Christiane Steinemann, die seit mehr als 20 Jahren den Augsburger Frauenchor „voxfemale“ leitet. Hier erklärt die 60-Jährige, wie Sie ihre Singstimme finden

Das Atmen

Üben Sie die tiefe Bauchatmung. Stellen Sie sich gerade hin, atmen Sie durch die Nase ein und dann so lange durch den Mund wieder aus, wie es geht. Atmen Sie dabei beim ersten Mal auf ein lautes „F“ aus, beim zweiten Mal auf ein „S“ und beim dritten Mal auf ein „Sch“.

Zum Aufwärmen

Stellen Sie sich vor, Sie haben eine heiße Kartoffel im Mund. Und dann summen Sie. Summen Sie eine Minute lang, angefangen bei den tiefen Tönen, dann in die Höhe und wieder zurück. Und wieder von vorne.



Vom Kirchenlied bis zu Popsongs ist bei den Chorproben von „voxfemale“ alles dabei

Singen spendet nicht nur Energie. Es ist Gefühl pur, Trost und Freude, Lachen und Weinen. Doris Diemer erzählt, dass ihr manchmal die Tränen kommen, wenn eine Melodie oder eine Liedzeile sie besonders berührt. „Singen öffnet das Herz.“ In ihrem Chor sind 31 Frauen im Alter zwischen 20 und 65 Jahren aktiv. Lehrerinnen sind darunter und eine Ärztin, eine Schreinerin, eine Optikerin

und eine Übersetzerin. „Wir sind eine bunt gemischte Truppe, die hervorragend miteinander harmoniert“, freut sich die Chorleiterin Christiane Steinemann (60), die „voxfemale“ vor 23 Jahren gegründet hat. Beruf, Alter oder Herkunft, all das spielt keine Rolle. „Das gemeinsame Erleben von Musik und dabei ein Teil eines großen Ganzen zu sein – das ist es, was das Singen im Chor ausmacht.“



Doris Diemer (links) und Chorleiterin Christiane Steinemann

„Der Alltag mit all seinen Sorgen und Problemen tritt beim Singen zurück“

Doris Diemer (55), Erzieherin aus Augsburg

Zum Auflockern

Warum bei vielen die Singstimme so kracht? Oft ist die Kehlkopfmuskulatur verkrampft. Aber auch hierfür gibt es eine Übung. Nehmen Sie einen Strohhalm zwischen die Lippen und singen Sie eine Minute lang die Melodie Ihres Lieblingsliedes oder was sonst gerade im Radio läuft. Das lockert den Kehlkopf und Ihre Stimme wird nach dieser Übung wie geölt klingen.

Nur Mut

„Singen hat sehr viel mit Selbstvertrauen zu tun“, betont Christiane Steinemann. Deshalb: „Trauen Sie sich und gehen Sie in einen Chor.“ Und keine Sorge: Hier sind auch Anfänger und untrainierte Stimmen willkommen. „Chorgemeinschaften freuen sich über neue Mitglieder und unterstützen sie“, sagt die Chorleiterin.

Die Kirchenmusikerin räumt auch gleich mit Vorurteilen auf. Erstens: Chöre sind nicht nur etwas für Menschen, die gut singen können. Zweitens: Abgesehen von den etwa vier Prozent der Bevölkerung, die von einer Amusie betroffen sind, also Musik als solche nicht wahrnehmen können, kann jeder singen. Drittens: Jeder, verspricht die Chorleiterin, kann seine Stimme trainieren (mehr dazu in den Kreisen unten).

Die Vielfalt an Chören ist groß

„Wer Lust hat zu singen, für den findet sich auch der passende Chor“, davon ist Christiane Steinemann überzeugt. Mit etwa 60 000 Chören in Deutschland ist die Auswahl groß. Da sind etwa die Kirchen- oder Heimatchöre, dazu Gesangsvereine aller Art, Chöre speziell für junge oder ältere Menschen, Singgruppen, die bewusst die Generationen miteinander verbinden oder Behinderte integrieren, wie zum Beispiel der Leipziger Chor „Thonkunst“, in dem Menschen mit und ohne Handicap gemeinsam Musik machen. Zunehmend populär werden auch sogenannte One-Night-Chöre, wie etwa „Der Norden singt“. Hier treffen sich Hunderte Menschen spontan für einen Abend zum gemeinsamen Singen. Bei der bisher →

→ größten Veranstaltung waren fast 8000 Amateur-Sänger dabei.

Insgesamt singen in Deutschland mehr als vier Millionen Menschen (ab 14 Jahren) in einem Chor oder vergleichbaren Ensemble. Dass Freizeit-Sängerinnen und -Sänger dabei auch viel für ihre Gesundheit tun, dürfte nicht allen bewusst sein, ist wissenschaftlich aber gut belegt: Wer singt, ist fitter und glücklicher.

Singen wirkt wie Sport

Das Wichtigste beim Singen ist die Atmung: Gute Sänger atmen in den Bauch hinein. Diese Atmung stärkt das Herz und reguliert den Blutdruck. Organe und Gehirn werden besser durchblutet und die Konzentrationsfähigkeit steigt. Eine Viertelstunde lautes Singen ist für den Körper so anstrengend wie leichter Sport. Das wiederum trainiert und stabilisiert unser Herz-Kreislauf-System.

Nachgewiesen ist zudem, dass beim Singen unsere Abwehrkräfte gestärkt werden. Auch die Produktion des Hormons Melatonin kommt in Fahrt. Melatonin verbessert den

„Singen entspannt, belebt, verbindet, tröstet und macht glücklich“

Therapeut Norbert Hermanns hilft Menschen dabei, neue Kraft aus der Musik zu schöpfen



„Summen Sie das Muhen einer Kuh“

Der ausgebildete Opernsänger Norbert Hermanns (59) ist Musiktherapeut und arbeitet mit Patienten eines psychosomatischen Krankenhauses im Allgäu. Im Interview spricht er über die heilende Kraft des Singens

Wann haben Sie selbst zuletzt gesungen?

HERMANNS Ich singe jeden Morgen. Wobei, eigentlich summe ich. Das ist eine wunderbare Möglichkeit, den Tag mit einem Wohlgefühl zu beginnen. Summen Sie doch einmal bewusst – spüren Sie die Vibration in Ihrem Kiefer und dem Brustkorb? Der Atem verlängert sich und Sie kommen sofort in die Entspannung. Auch das Muhen tut gut.

Das Muhen?

Na ja, summen Sie doch mal das Muhen einer Kuh. Im Singkreis sorgt das

Muhen immer für gute Stimmung und einige Lacher. Auf diese Weise weiten Sie Ihren Rachen und Ihre Kiefermuskulatur und öffnen Ihre Stimme. Beim Lachen lösen sich Verspannungen, genauso wie beim Singen. Welche weiteren positiven Effekte hat das Singen?

Die Liste ist lang. Herz, Kreislauf und Immunabwehr werden gestärkt, die Selbstheilungskräfte angeregt, die Konzentrationsfähigkeit steigt, vor allem aber intensiviert sich die Atmung. Viele Menschen haben sich eine flache Atmung angewöhnt, dabei können wir viel tiefer, nämlich in den Bauch atmen. Das ist wichtig, damit auch die unteren Teile der Lunge belüftet werden und wir das Herz in seiner Pumpbewegung unterstützen.

Wie wirkt sich das Singen denn auf die Seele aus?

Singen entspannt, belebt, verbindet, tröstet, bereitet Freude und macht glücklich. Menschen, die singen, können Stress besser verar-

beiten und beugen Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen vor. In therapeutischer Hinsicht ist das Summen und Singen oft der einzige Weg, mit dem ich schwer traumatisierte Menschen erreichen kann.

Wie unterscheidet sich denn das heilsame vom normalen Singen?

Beim heilsamen Singen gibt es keinen Leistungsdruck. Es ist völlig unwichtig, ob Töne getroffen werden oder nicht. Wir arbeiten mit einfachen Liedern, deren Texte Mut machen und Kraft geben. Die Stimme schwingt dabei intensiv durch den Körper, dieser wird dadurch spürbar. Und die Verbundenheit in der Gruppe wird durch gemeinsame Bewegungen unterstützt.

Warum hat Singen eigentlich so eine große Kraft?

Weil es zu unserer Evolution, zu unserem Mensch-Sein gehört. Und weil nichts für uns mit so tiefen und positiven Emotionen verbunden ist wie Gesang und Musik.



Gemeinsam mit anderen zu singen verbindet auf eine ganz besondere Weise



Petra Merkel wünscht sich auch in Schulen mehr Chöre

„Wir lernen beim Singen der Lieder voneinander und dadurch wächst auch das Verständnis füreinander“

Petra Merkel (75) hat den Berliner Begegnungschor mitgegründet

Schlaf und beugt Krebserkrankungen vor. Singen ist aber nicht nur gesund, es macht auch glücklich. Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol werden abgebaut und stattdessen körpereigene Glückshormone ausgeschüttet.

Wenn wir in der Gemeinschaft mit anderen singen, produziert unser Gehirn zudem reichlich Oxytocin, das sogenannte Kuselhormon, das etwa auch beim Stillen eines Kindes ausgeschüttet wird. „Auch deshalb bauen wir beim Singen eine enge Beziehung zu unseren Mitmusikern auf, was sich dann wiederum positiv auf unser Gemüt auswirkt“, sagt der Musiktherapeut Norbert Hermanns, der selbst knapp 30 Jahre im Kölner Opernchor gesungen hat.

Norbert Hermanns ist sich schon lange der heilenden Wirkung des Singens bewusst. Der Therapeut setzt sich seit mehr als 13 Jahren für den Verein „Singende Krankenhäuser“ ein, um das Singen in Kliniken zu etablieren. Mittlerweile gibt es fast in jedem Bundesland mehrere Einrichtungen, die ihren Patienten ein musikalisches Angebot machen. Es sind Singgruppen für Krebs-, Demenz- oder Schmerzpatienten, Chöre mit

Menschen, die an Depressionen oder Ängsten leiden, einen Schlaganfall erlitten haben oder traumatisiert sind. „Musik und Gesang, sofern richtig eingesetzt, haben immer eine positive Wirkung“, sagt der Therapeut (siehe Interview links).

Musik kann Brücken bauen

Es muss aber nicht immer um Krankheiten gehen. Musik und Gesang helfen auch dort, wo Worte fehlen, etwa, wenn die Sprachkenntnisse nicht ausreichen. „Eine musikalische Brücke zwischen den Kulturen bauen“, so nennt Petra Merkel das Konzept des Berliner Begegnungschores. Die frühere SPD-Bundestagsabgeordnete hat ihn mitgegründet, als im Jahr 2015 viele Flüchtlinge nach Deutschland kamen und hier Schutz suchten. Der Chor besteht derzeit aus 42 Mitgliedern. Sie kommen aus Deutschland, Frankreich, Spanien, der Türkei, Syrien, dem Iran und der

Ukraine, gesungen wird in allen Sprachen, auch in Arabisch. „Wir haben zum Beispiel eine Strophe des Liedes ‚Die Gedanken sind frei‘ ins Arabische übersetzt. Das war sehr schön, aber auch ganz schön schwer zu lernen“, sagt Petra Merkel und lacht. Aber genau das macht diesen Chor ja auch aus. „Wir lernen voneinander und dadurch wächst das Verständnis füreinander.“ So richtig gut singen könne sie nicht, fügt die 75-Jährige hinzu, die sich als Vizepräsidentin im Deutschen Chorverband engagiert. Aber das sei im Begegnungschor letztlich egal. „Hauptsache, man singt mit Leidenschaft.“

Ginge es nach Petra Merkel, würde in Deutschland viel mehr gesungen. Gerade in Corona-Zeiten haben Chöre eine schwere Zeit durchgemacht – und nicht alle haben die →

„Die Lieder, die wir zusammen singen, führen uns zurück zu unseren Wurzeln“

Marlene Lindmair (70), Volksängerin aus Fischbachau

→Zeiten des Lockdowns überlebt. Doch Petra Merkel sieht inzwischen erste Anzeichen einer Erholung. „In jeder Sitzung im Chorverband haben wir derzeit mehrere Anträge von Chören, die aufgenommen werden wollen.“ Petra Merkel tritt außerdem dafür ein, Schulen zu verpflichten, einen Chor anzubieten. „Es gibt nichts, wo sich junge Menschen besser ausprobieren, soziale Kompetenzen lernen und im wahrsten Sinne des Wortes ihre Stimme finden können.“

Kaum etwas ist in unserem Gedächtnis so tief verankert wie die Melodien unserer Kindheit und der Jugend. Das hängt auch damit zusammen, dass wir mit bestimmten Liedern große Gefühle und wertvolle Erinnerungen verknüpfen.

Die Nostalgie klingt mit

Da ist das Lied, das unsere Eltern beim Wandern angestimmt haben. Oder das Lied, zu dem wir mit unseren Freundinnen immer getanzt haben. Oder das Lieblingslied der Mutter, das sie so gerne gesungen hat. Vielleicht erklärt das auch, warum Alzheimer-Patienten, die ihre Kinder nicht mehr erkennen, dennoch in der Lage sind, die Schlager ihrer Jugend textsicher mitzusingen.

Demenzkranke können sogar über das Singen ihre Sprache wiederfinden und damit auch einen Teil ihrer selbst. Die Musik-Geragogin Bettina Switlick, die sich um die musikalische Bildung von älteren Menschen kümmert, hat das in ihrer Arbeit oft erlebt. „Das Wunderbare am Gesang ist“, sagt sie, „dass mit der Musik auch Menschen in einem späteren Stadium der Demenz noch erreicht werden und so Gefühle wie Glück und Geborgenheit erleben“



Marlene Lindmair (rechts) hat mit ihren Töchtern Simone (links) und Constanze ein Trio gegründet

können.“ Einmal im Monat besucht sie die Bewohner eines Altenheims und singt mit ihnen Volkslieder, aber auch gerne mal Schlager, wie zuletzt, als die Singstunde unter dem Motto Italien stand. „Bei vielen Bewohnern wurden dadurch Erinnerungen an vergangene Italien-Reisen wach“, berichtet die Ludwigsburgerin. „Da wurde im Anschluss noch viel erzählt und sehr viel gelacht.“

Auch Marlene Lindmair aus dem oberbayerischen Fischbachau weiß um die Kraft der Musik, „denn die Lieder“, sagt sie, „führen uns zu unseren Wurzeln“. Aus diesem Grund hat es sich die Volksängerin zur Aufgabe gemacht, im Gesangstrio mit ihren beiden Töchtern Simone und Constanze alte Volkslieder vor dem Vergessen zu bewahren. „Wir bringen

diese Lieder wieder auf die Bühne, damit andere sie hören und ebenfalls wieder singen.“

Und so singen die drei von dem Leben auf der Alm, der Liebe und den Jahreszeiten und fühlen sich dabei der Tradition verpflichtet, die Lieder so vorzutragen, wie sie einst geschrieben wurden. Also „ohne modernen Schnickschnack“. „Es geht uns um die Pflege unserer Kultur“, sagt Marlene Lindmair. Die 70-Jährige hat mit ihren Töchtern den „Lindmair Dreigesang“ 1991 gegründet. „Das ist ganz schön lange her – und ich hätte nie gedacht, dass wir so lange durchhalten würden.“ Die Musik hat die Familie noch enger zusammengeschweißt. Vor Kurzem

Weitere Fotos: Thomas Plettenberg, privat (3)

war die Volksängerin oben am Berg, um ihre Tochter Simone zu besuchen, die auf einer Alm hoch über dem Schliersee mit ihrer Familie den Sommer als Sennerin verbringt. Und weil an diesem Nachmittag noch andere Gäste auf der Alm waren, einer seine Gitarre dabei hatte und ein anderer seine Zither, dauerte es nicht lange, bis sie alle miteinander musiziert und gesungen haben.

Singen gehört einfach dazu

„Es war ein Gefühl von Glück, das sich kaum beschreiben lässt“, schwärmt die Volksängerin. „In dieser wunderbaren Natur gemeinsam zu singen, so ungezwungen und frei, da war eine große Freude zu spüren.“

Sie könne sich gut vorstellen, erzählt Marlene Lindmair, künftig nur noch im privaten Rahmen zu singen, ohne Publikum und Fernsehkamera. Ihre Töchter sehen das allerdings anders. „Mama, hör halt auf mit dem Schmarrn!“, sagen sie dann, wenn die Mutter laut überlegt, ob es nicht langsam genug mit den öffentlichen Auftritten ist.

„Gegen meine Töchter komme ich nicht an“, sagt die Sängerin lachend. Also proben die Lindmairs weiter und planen Konzerte. Gesungen wird ohnehin. „Denn das Singen“, stellt Marlene Lindmair klar, „das werde ich niemals aufgeben.“ ←

40%

aller Deutschen, die in ihrer Freizeit Musik machen, singen. Besonders hoch ist der Anteil bei den über 60-Jährigen. In dieser Altersgruppe singen 50 Prozent der Amateurmusiker in einem Chor oder Gesangsverein.

Quelle: Deutsches Musikinformationszentrum

Schreiben Sie uns!

Wo und wann singen Sie? Lieber klassische Werke, Lieder, Schlager oder Pop? Erzählen Sie uns, welche Rolle Musik in Ihrem Leben spielt. Die Redaktion freut sich auf Ihre Post! Unsere Adresse – siehe Seite 3



„Gesang und Musik erreichen sogar Menschen in einem späten Stadium der Demenz“

Bettina Switlick gibt Singstunden in Altenheimen



WERDEN SIE
MEERES BEWAHRERIN
MIT IHREM NACHLASS



Wenn auch Sie über Ihr Leben hinaus die Schönheit und Vielfalt der Natur bewahren möchten, gestalten Sie Ihr Testament zugunsten des WWF.

Für weitere Informationen bestellen Sie gleich unsere kostenfreien Testamentsbroschüren:



WWF DEUTSCHLAND
TEL.: 030.311 777-730
testament@wwf.de