

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 86 (2008)
Heft: 3

Artikel: Eine wohlklingende Herzensangelegenheit
Autor: Vollenwyder, Usch
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-722796>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

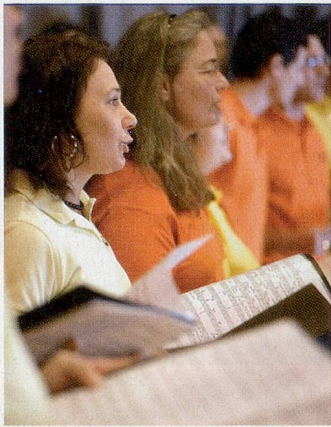
Download PDF: 01.04.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Eine wohlklingende Herzensangelegenheit

Ob Jodel, Schlager oder Volkslieder, ob Oratorien, Chansons oder Kirchenchoräle: Sängerinnen und Sänger spüren die wohltuende Wirkung des Singens. Und Zuhörende lassen sich davon berühren. Singen und Gesang sind gut für Körper und Seele.

Von Usch Vollenwyder,
mit Bildern von Vera Markus und Martin Guggisberg



Die Arme werden über dem Kopf in die Höhe gedehnt und gestreckt. Der Rücken wird vornübergebeugt, die Hände ausgeschüttelt. Langsam richten sich die Sängerinnen und Sänger wieder auf, schlenkern die Beine. Sie atmen tief aus und wieder ein und lassen ein langes «Aaaaaa» ertönen. «Jetzt machen wir Pausbacken und stossen den Atem in einem explosiven P aus», sagt Dirigent und Gitarrenlehrer Felix Bachmann. Danach lässt er die Atemluft sanft ausströmen: «Wir blasen Federn weg.» Der Chor folgt seinem Beispiel.



Danach spielt Felix Bachmann einen Akkord auf der Gitarre. «Jo jo jo jo» klettern die Stimmen die Tonleiter hoch und hinunter. Dann beginnen sie einen halben Ton höher, singen die Tonleiter diesmal auf «ja ja ja ja», steigen wieder und nochmals einen Halbton, bis nur noch Sopran und Tenor die Höhen erreichen. Den Sängerinnen und Sängern wird warm im grossen Kirchgemeindesaal von Thalwil. Erste Jacken werden ausgezogen. Dann stimmt Felix Bachmann einige Gospels aus dem grossen Repertoire des Chors an: «I Love Praisin'», «O Happy Day», «Rocka My Soul».



Jeweils am Donnerstagabend probt der Gospelchor Thalwil im Saal des reformierten Kirchgemeindehauses. Die Proben beginnen mit dem Einsingen – damit die Stimmen geschmeidig werden, die vorgegebenen Tonhöhen erreichen und ohne zu ermüden die zwei Stunden durchhalten. Rund 30 Männer und Frauen zwischen 25 und 70 Jahren sind Mitglied des Gospelchors. Sie kommen aus Thalwil und aus umliegenden Gemeinden. Einige von weiter her: Aus Freude am Gospel blieben sie auch nach ihrem Umzug aus Thalwil dem Chor treu. Der Gospelchor wird von der reformierten Kirchgemeinde finanziell unterstützt

und steht allen offen. Dafür tritt er etwa alle zwei Monate in einem Gottesdienst auf.

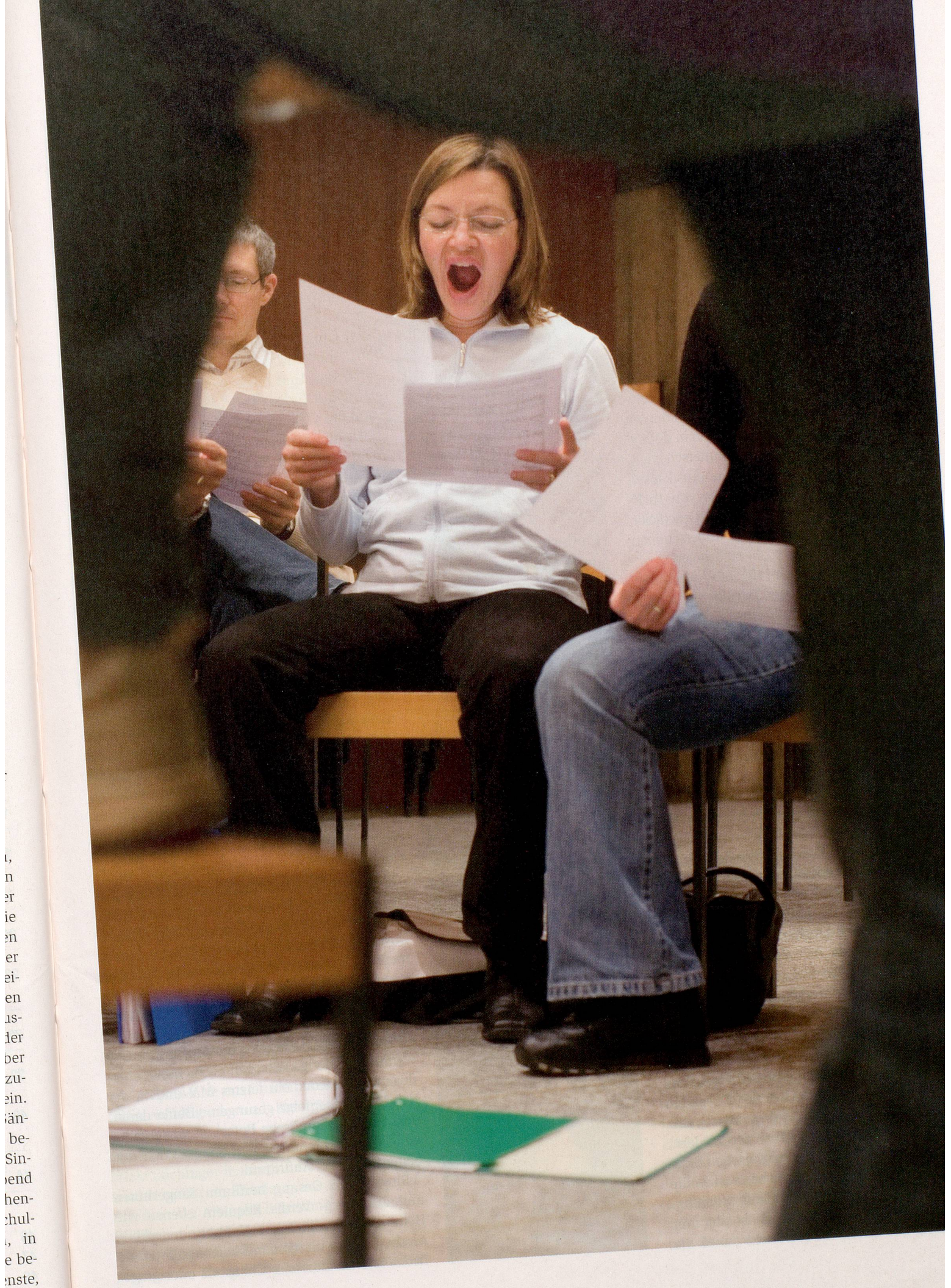
In der Pause gibts Mineralwasser und Süssmost. Jemand hat Gebäck mitgebracht. Zu zweit oder in Grüppchen stehen Sängerinnen und Sänger zusammen, reden, lachen, diskutieren. Einige scharen sich um den Dirigenten. Nach der Pause werden zum letzten Mal die Lieder für den nächsten Auftritt in der Kirche geübt. Felix Bachmann lässt schwierigere Passagen von einzelnen Stimmen singen, dann führt er sie wieder zusammen. Zum Abschluss stellt er einen neuen Gospel vor. Die Melodie ist einfach, gleichzeitig mitreissend und rhythmisch. Sofort summt der Chor mit, schnippt mit den Fingern, bewegt sich in der Hüfte. «Nicht Perfektion, sondern die Freude an der Musik steht im Mittelpunkt», sagt der Dirigent.

Vielfältige Chorlandschaft

Die Freude ist den Gospel- und Kirchenchören, Konzert- und Kammerchören, Jodelchören und singenden Trachtengruppen, Jazz- oder Popchören landauf, landab gemeinsam. Die Zahl dieser Frauen-, Männer- oder gemischten Chöre, Kinder- oder Jugend-, Mädchen- oder Knabenchöre kennt niemand. Als das Schweizer Fernsehen im vergangenen November den Kulturthementag «Singen ohne Grenzen» ausstrahlte, schätzte es die Anzahl Chöre der verschiedensten Stilrichtungen auf weit über 5000. Kleine und kleinste Formationen dazu gezählt, dürften es aber bedeutend mehr sein.

Zehntausende von Sängerinnen und Sängern sind in diesen Chören engagiert und bezahlen oft noch einen Vereinsbeitrag. Fürs Singen geben sie jede Woche einen freien Abend hin, für ihre Auftritte in der Regel die Wochenenden. Sie treten in Gemeindesälen und Schulhäusern, in Zelten und Konzerthallen, in Kirchen und unter freiem Himmel auf. Sie bestreiten Jubiläumsanlässe und Gottesdienste,

t,
n
er
ie
en
er
ei-
en
is-
der
ber
zu-
ein.
än-
be-
Sin-
end
hen-
chul-
t, in
e be-
enste,



klassische Konzerte und bunte Abende. Für viele bedeutet der Chor nicht nur ein Hobby, sondern auch ein Stück Heimat und Familie.

Menschen singen überall auf der Welt. «Wer sprechen kann, kann grundsätzlich auch singen», sagt die Stimmbildnerin und Gesangslehrerin Brigitte Scholl (siehe Interview Seite 11). Sogenannte «Brummer» und «Falsch-Singer» seien oft hausgemacht. Um ein konkretes Lied zu singen, brauche es nämlich die Koordination zwischen Stimme und Ohr: «Zum richtigen Zeitpunkt muss der richtige Ton erzeugt werden können.»

Voraussetzung dafür sei die abgeschlossene Hörentwicklung. Diese verlaufe nicht bei allen Kindern gleich schnell. Schülerinnen und Schüler mit verzögerter Hörentwicklung könnten Tonhöhen und rhythmische Abfolgen in der Regel später als Altersgenossen unterscheiden. «Sie gelten deshalb schnell als unmusikalisch und verstummen.» Da brauche es von Fachleuten manchmal «archäologisches Geschick», um die verschütteten, aber oft wunderschönen Stimmen wieder zum Klingen zu bringen.

Singen gilt als eine der ältesten kulturellen Leistungen des Menschen. Gesungen wurde schon in der Antike, als mit dem Kultanz und -gesang den Gottheiten gehuldigt wurde. Gesang begleitet bis heute in allen Kulturen fast jede Lebenssituation: Es gibt rituelle Gesänge bei Lebensübergängen, sakrale Gesänge zum Lobpreis Gottes, Wiegen- und Kinderlieder in der Familie, Tanz- und Liebeslieder in der Freizeit, Arbeits- oder Soldatenlieder im Alltag.

Singen beschwört nicht nur Geister und Götter oder Liebe und Freundschaft, sondern auch den Zusammenhalt unter den Menschen und in der Gruppe. Noch vor wenigen Jahrzehnten wurde in unserer Gesellschaft viel mehr gesungen. Heute ist gemeinsames Singen – als Teil eines Rituals oder Ausdruck kollektiver Emotionen – ausserhalb einer Chorgemeinschaft kaum noch zu hören. Ausnahmen sind Fangesänge in den Fussballstadien mit «Oleee, ole, ole, oleee...», der 1. August mit der ersten Strophe der Nationalhymne, ein Kirchenbesuch mit «Grosser Gott, wir loben dich» oder Weihnachten mit «Stille Nacht».

Die Freude an der Gospelmusik verbindet die Sängerinnen und Sänger des Gospelchors Thalwil. Seinen Ursprung hat der Gospel in den Negrospirituals des 19. Jahrhunderts, diesen Hymnengesängen und religiösen Liedern, die von den verschleppten afrikanischen Sklaven gesungen wurden. Daneben sind die Gründe für die Chormitgliedschaft vielfältig. Peggy Aschmann zum Beispiel ist seit der Gründung des Chors vor 15 Jahren dabei. Sie

Nützliche Adressen

→ Adressen von Gesangslehrerinnen und Stimmbildnern gibts beim Schweizerischen Musikpädagogischen Verband:

Zentralsekretariat SMPV,
Lisa Büchi, Matterstrasse 5,
3006 Bern, Tel. 031 352 22 66,
Fax 031 352 22 67, Mail
zentralsekretariat@smpv.ch,
Internet www.smpv.ch

→ Informationen über Musiktherapie und Adressen von Musiktherapeutinnen und -therapeuten beim Schweizerischen Fachverband für Musiktherapie: Sekretariat SFMT,
Sternengasse 1, 4125 Riehen,
Telefon 061 641 79 70,
Mail sfmt@bluewin.ch,
Internet www.musictherapy.ch

Liederbuch und Internetadressen

→ Ein Bestseller ist das Liederbuch von Pro Senectute mit alten, bekannten Liedern, die gern gesungen werden. Das Liederbuch «Freut euch des Lebens» ist auch im Grossdruck erhältlich. Dazu gibt es ein Begleitheft mit Gitarrengriffen und Klaviernoten.

Bestellatalon Seite 75.

→ Infos über Chöre, Konzerte oder Notenmaterial sind bei der Schweizerischen Chorvereinigung oder dem Chorverzeichnis der Schweiz zu finden:

www.usc-scv.ch oder
www.gesang.ch

sah damals die Ausschreibung in der Zeitung. «Nicht nur der Gospel und seine Botschaft gefallen mir», sagt die Kanadierin. «Vor allem kann ich in meiner Muttersprache singen – das ist für mich der Ausgleich im Alltag.»

Singen verbindet Generationen

Die Melodien des Gospels sind eingängig und einfach. Das ist unter anderem ein Grund, warum Felix Känzig im Chor mitsingt. Er singe gern, könne aber nicht Noten lesen und müsse sich ganz auf sein Gehör verlassen, sagt der Sozialdiakon der reformierten Kirchgemeinde Thalwil. «Und diese Melodien gehen schnell ins Ohr. Zudem gefallen mir die Lockerheit und die Vielfältigkeit unseres Chors.»

Der Jüngste und seit vier Jahren im Chor ist Christoph Farrer. Der 25-jährige Ingenieur hört in seiner Freizeit gerne Hardrock. Er mag den Gospel, weil er sofort mehrstimmig gesungen werden kann und sogleich gut tönt. Für ihn ist Singen ein Ausgleich zur technischen Arbeit: «Beim Singen geht etwas ab im Körper.» Er fühle sich dabei frei und gelöst. Nach den Proben geht er mit Sängerkolleginnen und -kollegen ins Restaurant: «Dieser soziale Kontakt ist mir ebenso wichtig wie das Singen.»

Rosmarie Delay, die Älteste im Chor, schätzt die Kameradschaft über die Generationen hinweg. Seit zehn Jahren ist sie dabei: «Ich freue mich auf jede Probe», sagt sie. «Gospel ist fetzige Musik, und wir sind eine Gruppe, in der trotz unterschiedlichen Alters Kameradschaft grossgeschrieben wird.» Ein besonderes Erlebnis sind für sie die öffentlichen Auftritte, die Mitgestaltung in den Gottesdiensten, die regelmässigen Tourneen in die umliegenden Gemeinden oder die Aufnahmen von CDs.

Für seine Auftritte trägt der Gospelchor einheitliche Kleider. Dazu gehören schwarze Hose, schwarze Jacke, oranges oder gelbes T-Shirt. Zuvor findet die Hauptprobe mit den Instrumentalisten statt: Schlagzeug, Bass, Querflöte oder Saxofon, Mandoline oder Gitarre begleiten die Lieder. Noch sorgfältiger gestaltet Felix Bachmann das Einsingen – die Stimmen sollen auch hohe Lagen mühelos bewältigen. Danach werden schwierige Passagen noch einmal überflogen, die Lieder ein letztes Mal und in der richtigen Reihenfolge gesungen. «Denkt daran, dass ihr die himmlische Botschaft weitergebt», gibt Felix Bachmann seinen Sängerinnen und Sängern für den Auftritt mit.

Singen und Gesang berühren Sängerinnen und Zuhörer – Verdis Requiem ebenso wie Heimatklänge von Jakob Ummel oder afrikanische Lieder von Miriam Makeba; alte Pfadlieder wie französische Chansons oder grego-

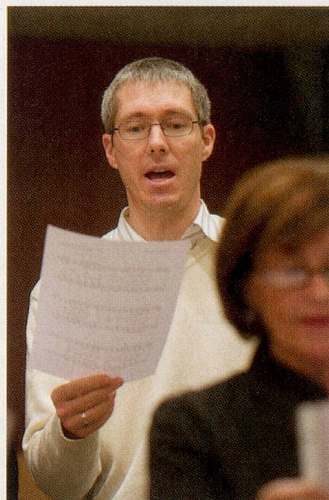


rianische Choräle. «Es gibt keine guten und schlechten Musikrichtungen», sagt Brigitte Scholl, «nur gut und schlecht gemachte Musik.» Gut gemachte Musik berührt die Herzen der Zuhörerinnen und Zuhörer. «Das kann sie nur, wenn sie von innen heraus kommt.»

Singen weckt Gefühle

Brigitte Scholl erzählt von einer Beerdigung, für die sie als Sängerin engagiert worden war. Weil der Verstorbene Mitglied des Jodelchors gewesen sei, hätten ihm seine Jodelkameraden zum Abschied ein Lied gesungen – bei Weitem nicht perfekt. «Aber ich war tief berührt von der Kraft und Ausstrahlung dieser Männer, die zum Teil seit 30 und mehr Jahren zusammen gesungen hatten.» Sie habe mit den Tränen gekämpft, als sie anschliessend eine Händel-Arie anstimmen musste.

Die wohltuende und therapeutische Wirkung des Singens und des Gesangs erlebt die Musiktherapeutin und Kinderchorleiterin Gabriela Bächinger in ihrem Berufsalltag. Immer wieder macht die Pianistin aus Zwillikon bei Affoltern am Albis die Erfahrung, wie Klänge, Rhythmen und Melodien bei Kindern und bei Erwachsenen Entwicklungs- und Heilungsprozesse in Gang bringen und unterstützen

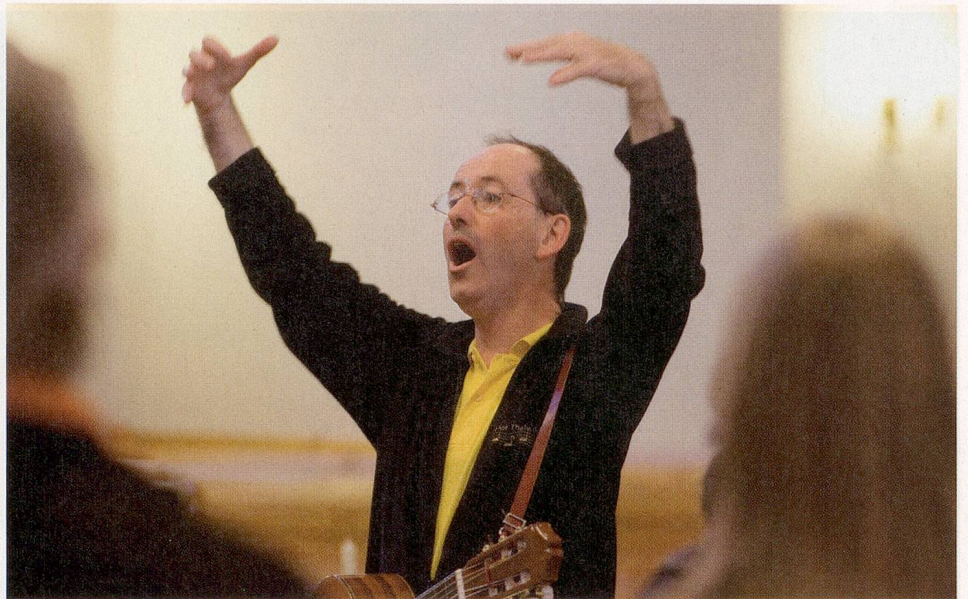
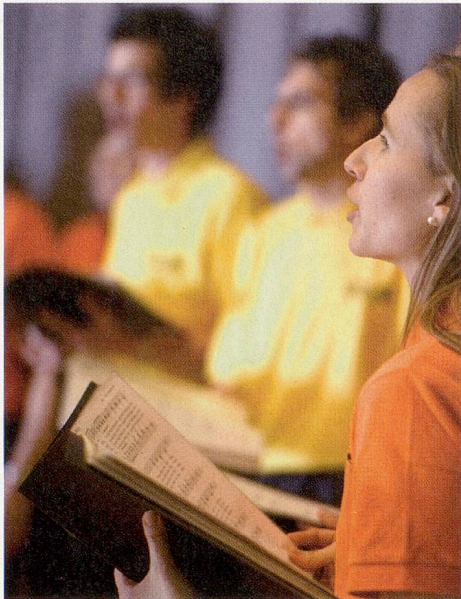


können. Wo Worte nicht mehr reichen, können Gefühle manchmal noch durch Musik ausgedrückt werden. Im anschliessenden Gespräch mit ihren Klientinnen und Klienten macht Gabriela Bächinger solche Prozesse bewusst.

«Singen hat Auswirkungen auf die Seele, den Körper, das ganze soziale Umfeld.» Die Fachfrau erzählt von einem Krebspatienten, der bis kurz vor seinem Tod leidenschaftlich gerne Volkslieder sang. Einerseits erinnerten ihn die Melodien an seine schöne Jugendzeit, andererseits löste das Singen körperliche Verspannungen und war gleichzeitig eine Art Atemtraining. Zudem lenkte es den Patienten wenigstens für einen Moment von seinen Schmerzen ab.

Die körperliche Seite des Singens betont auch Brigitte Scholl: Keine Sportart beanspruche die feinsten Verästelungen der Zwischenrippenmuskulatur so sehr wie das Singen. Zudem stimuliere das Singen die Durchblutung und das Nervensystem. «Singen wirkt wie eine feine Ganzkörpermassage.» Diesen Wellnesseffekt habe sie schon oft beobachten können, wenn Leute jeden Alters ein bisschen schlapp in die Gesangsstunde gekommen und nachher förmlich zur Türe hinausgeflogen seien.

Auf die enge Verbindung zwischen Körper und Seele weist bereits der Volksmund hin. Re-



densarten wie «auf die Zähne beißen», «einen Knoten im Hals spüren» oder «etwas noch nicht ganz geschluckt haben» bedeuten, dass ein Erlebnis noch nicht verarbeitet, noch nicht «verdaut» ist. In dieser Körperregion seien alle Gefühle, die gegenwärtigen und die vergangenen, abgespeichert. Das Singen aktiviere diesen Bereich – Kehle, Kiefer, Zunge – und löse die entsprechenden Gefühle aus: «Trauer und Schmerz, Sehnsucht und Einsamkeit, aber auch Freude und Glück kommen im Singen zum Ausdruck», sagt Brigitte Scholl.

Leidvolle Erfahrungen bringen die Stimme nicht grundsätzlich zum Verklingen. Gabriela Bächinger weiss von einer älteren Frau, die den Tod ihres Ehemannes in stundenlangem Singen verarbeitet hat. «Man kann sich Kummer und Schmerz von der Seele singen», hat die Musiktherapeutin die Erfahrung gemacht. Auch die klagenden Choräle, gesungen während der Passionszeit oder an einer Beerdigung, können Kraft und Zuversicht geben.

Auch beim Zuhören kann Singen berühren

Die Ausstrahlung der Musik spürt auch, wer nicht mehr singen kann oder will und Musik ausschliesslich hört. Trifft sie die eigene Lebenssituation, wird man besonders emotional berührt. So hat Gabriela Bächinger mit ihrem Kinderchor, in dem Knaben und Mädchen zwischen vier und zehn Jahren mitsingen, eine CD für Menschen jeden Alters herausgegeben. Texte wie «Ich bin zfride, will i bin, wien i bin» oder «Sunestraale cha mer ässe» würden gerade auch älteren Menschen grosse Freude bereiten und könnten sie von innen heraus stärken.

Einen solchen Einfluss haben alle gern gesungenen und gern gehörten Lieder. Deshalb

gehört die wöchentliche Singrunde in vielen Altersinstitutionen mittlerweile zum festen Programm. «S isch mer alles ei Ding», «Es wollt ein steinalt Jümpferlein» oder «Wohlauf in Gottes schöne Welt» gehören zum festen Repertoire früherer Generationen. Zu Demenzerkrankten eröffnen diese alten Melodien oft einen besonderen Zugang: Sie rühren an Vergangenes und Vergessenes und lassen fernste Erinnerungen anklingen.

CDs und Auftritte

→ Die Kinderlieder-CD «Sunestraale cha mer ässe» von Gabriela Bächinger ist erhältlich unter www.weilmusikbewegt.ch oder in diversen Musikläden.

→ Zum zehnjährigen Bestehen hat der Gospelchor Thalwil die CD «Gospel» herausgegeben. Sie kostet CHF 15.– (plus Versandkosten) und ist erhältlich bei: Evang.-Ref. Kirchgemeinde Thalwil, alte Landstrasse 82, 8800 Thalwil, oder per Mail felix.kaenzig@kirche-thalwil.ch

→ Das Frauenensemble von Brigitte Scholl singt Sonntag, 24. Februar, 17 Uhr, in der französischen Kirche in Bern im Rahmen des französischen Gottesdienstes ein Werk der Dirigentin und das Gloria aus Léo Delibes' «Messe Brève».

→ Der Gospelchor Thalwil singt am Palmsonntag, 16. März, um 10 Uhr in der reformierten Kirche Thalwil.

Ansteckende Freude

Um fünf Uhr läuten die Kirchenglocken in Thalwil. Männer und Frauen, Kinder und selbst einige Jugendliche finden den Weg in die Kirche zum angekündigten «Offenen Singen». Felix Bachmann begrüsst die Anwesenden. Mit Texten von Anselm Grün zwischen den Liedern führt er durch die besinnliche Stunde – als Einstimmung auf die kommenden Festtage, dirigiert den Chor, die Gemeinde, lässt die Strophen abwechslungsweise von Männern und Frauen singen, fordert die auf der linken, dann die auf der rechten Seite Sitzenden zum Mitsingen auf.

«Das macht wirklich Lust zum Mitsingen», sagt eine Frau zu ihrem Banknachbarn. Spontan spendet das Publikum nach einem besonders rhythmischen Lied Applaus. «Gar nicht so einfach, diese Songs», meint eine andere leise Stimme aus dem Publikum, bevor sie wieder kräftig einsetzt.

Das «Offene Singen» kommt an. Die Stimmung ist festlich. Als der Chor den Spiritual «War das nicht ein grosser Tag – Wasn't that a mighty day» anstimmt und die Instrumente den mitreissenden Rhythmus angeben, springt der Funke über: Das Publikum lässt sich von der Musik verzaubern.