

Singen tut der Seele gut.

Ob für sich allein oder gemeinsam mit anderen. Ob morgens unter der Dusche oder abends in einer Chorprobe, Singen hebt die Stimmung und kräftigt die Stimme. Bestimmt haben Sie es schon probiert. Aber wussten Sie auch, dass Singen die Abwehrkräfte stärkt? Wer singt, ist besser geschützt vor Erkältungen und anderen Erkrankungen. Denn die Bewegungen, die wir beim Singen durchführen, stärken nachweislich das Immunsystem. Wissenschaftler haben das an Kirchenchormitgliedern untersucht. Jetzt denken Sie vielleicht, Sie lesen gerade eine Werbung, mitzusingen im Chor der benachbarten Kirchgemeinde. Herzlich gerne, wenn Sie Lust haben, Möglichkeiten gibt es viele! Aber darum geht es mir gar nicht. Zurück zu den Abwehrkräften, denn die haben wir nötig, der April zeigt sich ja gerade von seiner ärgsten Seite. Das Thermometer geht abwechselnd rauf und runter und morgens weiß man nie genau, für welches Wetter man sich anziehen soll. Da scheint das Singen also eine gute Idee zu sein, um sich zu schützen und um sich eine Erkältung vom Hals zu halten.

Der morgige Sonntag hat in den evangelischen Kirchen den Namen Kantate, das kommt aus dem Lateinischen und heißt: Singt! „Singt dem Herrn ein neues Lied“ gibt der Psalm des Sonntags das Thema vor und die Psalmen wiederum sind uralte Lieder aus der Bibel, deren Melodie wir allerdings nicht mehr kennen. Aber gesungen wird viel: an jedem Morgen singen zum Beispiel die Kinder in unserem evangelischen Kindergarten, einmal in der Woche am Vormittag trifft sich seit einiger Zeit ein Seniorenchor im Bautzener Kirchgemeindehaus, Am Stadtwall und am Abend kann man dort manchmal die Kantorei proben hören für die nächsten großen Aufführungen. Auch in vielen anderen Kirchgemeinden wird gesungen und die wenigsten denken dabei wahrscheinlich an ihre Abwehrkräfte.

Dabei ist das gar nicht so falsch, wengleich es nicht um eine Infektion der Atemwege geht, sondern um ein ganz anderes Immunsystem. „Singt dem Herrn ein neues Lied“ beginnt der 108. Psalm und es geht weiter, so wie man sich ein schönes Lied vorstellt. Später erklingen die Harfen, auch Trompeten und Posaunen, bis schließlich sogar die Flüsse und die Berge mit einstimmen in den Jubelgesang zur Ehre Gottes. Wer genauer hinhört, merkt allerdings, dass der Jubel aus der Dunkelheit kommt, dass die Erinnerung wach ist an Ungerechtigkeit und dass die Menschen gerade erst der Unterdrückung entflohen sind. Ihr Gesang ist nicht nur ein schönes Lied am Morgen. Sie jubeln über ihre Freiheit und singen vor Freude und vergessen dabei nicht, wie kostbar die Freiheit ist und was für ein Gottesgeschenk. Ein fröhlicher Gesang zur Abwehr gegen dunkle Zeiten. In dieses Lied stimme ich gerne mit ein.