



Singen macht glücklich

2004 ermittelte eine Studie des Instituts für Musikpädagogik (IfMP) der Frankfurter Johann Wolfgang Goethe Universität nachweisbare Gesundheitseffekte durch regelmäßiges Singen im Chor. Ergebnis: Singen macht gesund und glücklich!

□ Aktives Singen fördert die Produktion des Stoffes Immunoglobulin A, der die oberen Atemwege vor Infektionen schützt.

□ Singen weckt positive Gefühle und aktiviert zusätzlich die körpereigene Immunabwehr.

□ Singen ist genau so gesund wie leichter Sport, z.B. Laufen.

□ Anders als das passive Hören von Musik wirkt sich das aktive Singen nachweisbar stärker auf das Wohlbefinden und das Immunsystem aus.

Sängerbund

Sängerbund Schleswig-Holstein
Pappelweg 5, 25365 Kl. Offenseth-
Sparrishoop, ☎ 04121/5780125
www.saengerbundschleswig-holstein.de

SH Musik Festival

Schleswig-Holstein beheimatet das größte Klassikfestival Europas, das Schleswig-Holstein Musik Festival. Es findet vom 14. Juli bis zum 2. September statt. Der telefonische Vorverkauf hat am 28. März begonnen; Hotline: ☎ 0431/570470. Karten können auch schriftlich oder im Internet bestellt werden. www.shmf.de

Eutiner Festspiele

Vom 11. Juli bis 26. August gehen die Eutiner Festspiele in ihre 57. Spielzeit. Hochkarätige Opernstars, die an den bedeutendsten Theatern der Welt zu Gast sind, gehören zum Eutiner Ensemble. Kartenbestellung: ☎ 04521/80010 www.eutiner-festspiele.de

Gesünder durch Gesang

Singen macht Spaß und ist gesund. Eine Frau, die seit einem halben Jahrhundert dem selben Chor treu geblieben ist, erklärt warum.

Draußen tobt das Leben, drinnen die Freude an der Musik: In der Hamburger Hauptkirche St. Katharinen ist Chorprobe angesagt. Mittendrin, und das seit einem halben Jahrhundert: Elisabeth Voigt. Gemeinsam mit 80 anderen Sangesfreudigen macht sich die 65-Jährige mindestens einmal in der Woche auf den Weg in das Gotteshaus, dessen Gemeindegebiet sich auch auf die HafenCity, das derzeit größte innerstädtische Stadtentwicklungsprojekt Europas, erstreckt.

Jeden Donnerstag probt die Kantorei im Turm der Katharinenkirche, dem ältesten aufrecht stehenden Bauwerk Hamburgs (der Turmschaft stammt aus dem 13. Jahrhundert).

Chorsingen – das bedeutet für Elisabeth Voigt neben dem musikalischen Anspruch Gemeinschaftsgefühl und viele persönliche Kontakte. Außerdem hält Singen fit und gesund. Es trainiert nicht nur Stimmbänder, Zwerchfell und Lunge, sondern fördert auch die Durchblutung und ist gut für Körperhaltung und Kreislauf. Tiefes Durchatmen tut immer gut – beim Singen geschieht es automatisch.

Zusätzlich sind Chorproben eine gute Schulung für Gedächtnis und Konzentrationsfähigkeit, zum Beispiel durch Herausforderungen wie das Singen „vom Blatt“. Stress dagegen hält sich bei Laiensängern in Grenzen – die Freude am Singen überwiegt. Daher schüttet der Körper auch noch Glückshormone aus, zum Beispiel bei einer Aufführung mit ei-



Unzertrennlich: Elisabeth Voigt vor der Hauptkirche St. Katharinen.

ner besonderen Stimmung: „Solche hehren Momente gibt es für mich auch, wenn man das Gefühl hat: Das ist einmalig“, sagt Elisabeth Voigt.

Aber 50 Jahre im Chor – macht man da nicht immer dasselbe? „Keineswegs. Wir haben ein großes Repertoire und lernen ständig neue Literatur dazu. Die neuen Stücke erfordern höchste Aufmerksamkeit, und bei bekannten Werken ist man entspannt genug, um an Details der Interpretation zu feilen – unterstützt durch lockere und zugleich treffende Erklärungen des Kantors. Die Größe der Kirche ermöglicht auch Besonderheiten wie das Musizieren mehrerer Chorgruppen aus verschiedenen Richtungen.“

Das Singen schafft Gemeinsamkeit mit Leuten, die man sonst nicht unbedingt kennen lernen würde. So entstehen im Chor viele

interessante Begegnungen quer durch alle Altersgruppen. Viele Freundschaften hat dieser Chor schon bewirkt, einige davon werden demnächst aufgefrischt werden. Denn im November sind alle Ehemaligen zum 50-jährigen Jubiläum eingeladen. Darauf freut sich Elisabeth Voigt als Gründungsmitglied ganz besonders.

BEATE LEWELING

Millionen Stimmen

In Deutschland gibt es etwa 3,2 Millionen aktive Chorsänger in mehr als 60.000 Chören. In Schleswig-Holstein gehören die meisten Chöre dem Sängerbund Schleswig-Holstein (ca. 450) und der Nordelbischen Kirche (ca. 700) an. Die besten Laien-Chöre messen ihr Können beim Landeschorwettbewerb, der alle drei Jahre vom Landesmusikrat ausgerichtet wird.