

Das Singen im Chor ist schön – und gesund

VON WOLFRAM GOERTZ

DÜSSELDORF Mozart. „Krönungsmesse“. C-Dur-Beginn. Erhabenes Portal in eine Kunst, die der Komponist vollendet beherrschte: liturgischen Text mit Musik zu veredeln und Melodien zu schreiben, deren Einfachheit elektrisiert. Die „Krönungsmesse“ zählt zu den beliebtesten Werken in einer Christmette. Aber es gibt auch Haydn, Schubert oder Pastoralmissen, etwa von Kempfer oder Reimann, die an die Großen nicht herankommen, aber trotzdem schön sind; natürlich darf das „Transeamus“ nicht fehlen.

Und unten im Kirchenschiff wird allen warm ums Herz. Chöre verbreiten Feierlichkeit; jeder ahnt den Aufwand, den die Sänger betrieben haben. Diese Leistung erhebt auch die Singenden selbst, und deshalb steigt der Festlichkeitspegel im Kirchenraum. Musik beflügelt unser Wohlgefühl, weil es Botenstoffe im Gehirn ausschüttet, die unliebsame physiologische Prozesse ausblenden. Beispiel: Die Kirchenbank ist extrem hart. Mozart sorgt dafür, dass körpereigene Opiate frei werden – schon spürt man die Bank weniger hart. Außerdem entspannen sich ja auch die Gefäße, weil die Hormone nicht mehr lärmen. Man merkt es an dem wohligen Gefühl.

Chöre sind auch Stellvertreter, Gesandte ihrer Zuhörer auf dem Weg zu Gott; dabei ist es egal, ob sie einstimmig Gregorianischen Choral singen oder ob sie eine doppelchörige Motette aufführen. Wer singt, wird also von guten Wün-

schen begleitet. Gute Wünsche sind wie Gebete (dass Beten gesund ist, haben Wissenschaftler längst bewiesen). Zugleich sind in diesen Tagen Chöre die Stellvertreter aller, die in der Weihnachtsgeschichte im Plural auftreten: Engel, Hirten, Könige, Getier. Zuletzt sind Chöre die Menschheit als solche, die zu Weihnachten durchs unverglaste Fenster in die Krippe schaut und zu frohlocken beginnt. Man ahnt es schon: Frohlocken ist erst recht gesund.

Die „Krönungsmesse“ kann übrigens nur durch Bachs „Weihnachts-Oratorium“ getoppt werden. Es ist das gesündeste Oratorium der Welt, weil es ganz ohne Rezept höchstes Wohlgefühl auslöst – zuerst freudige Erregung, dann starke Entspannung. Bachs Prinzip: Erst einen Satz verkomplizieren, dann auflösen – und man atmet auf. Bach hat übrigens immer eine Trompete mehr als Mozart, drei statt zwei. Bei drei Trompeten, die oft Dreiklänge bilden, ist der Gänsehauteffekt am größten. Gänsehaut ist schaurig schön. Selten ist Zittern lustvoller.

Wenn die meisten Laien wüssten, zu welcher Kunst sie als angeblich Unmusikalische im Chor fähig sind, wie heilsam das Singen ist, wie sehr es Stress reduziert, die Atmung verbessert, soziale Kontakte fördert – die Fernsehmacher müssten sich Sorge um die Quote machen. Apropos: RTL könnte den Spieß herum-drehen und nach „Bauer sucht Frau“ eine neue Serie produzieren: „Chor sucht Tenor“ oder „Deutschland sucht den Superchor“. Es wäre ein Beitrag zur Volksgesundheit.