



## Singen ist „Gymnastik für die Seele“ In der Grafschaft Bentheim gibt es eine blühende Chorlandschaft

Von Susanna Austrup –

Vielleicht ist die Gute-Laune-Garantie ja der Grund, warum Chöre wie Pilze aus dem Boden schießen. Singen im Chor erlaubt, die eigene Stimme zu entfalten und das in netter Gesellschaft. Das ist etwas anderes" als allein radelnd vor sich hin zu trällern oder beim Vollbad Opernarien zu schmettern. Obwohl spontanes Singen nicht weniger gut tut. Schon probiert?

Auch Singen im Rudel, darum auch „Rudelsingen" genannt, erfreut sich wachsender Beliebtheit. Da kommen die unterschiedlichsten Menschen zusammen, die eins verbindet: Die Lust am Singen. Im Chor dagegen erarbeiten sich die Sängerinnen und Sänger ihre Musikstücke als Team. Sie singen mehrstimmig, was schon dem einfachsten Liedchen Klang und Fülle verleiht. Einfacher ist es, gemeinschaftlich einen Kanon zu singen. Oft ist das eine beliebte Ad hoc-Methode, um schnell vielen Menschen das Gefühl von Gemeinschaft zu vermitteln, nach dem Motto: „Alle zusammen, dann wird's auch was." - Menschen singen, wenn sie fröhlich sind, aber auch, wenn sie Leid ertragen müssen. Und alle Menschen, die es zwischendurch einfach mal tun merken: Wer die Stimme zum Gesang erhebt, hebt die Stimmung gleich mit.

Das haben scheinbar viele Menschen für sich entdeckt. Die große Zahl von Chören lässt dies jedenfalls vermuten. So betreut und vertritt allein der Chorverband Niedersachsen-Bremen e.V. (CVNB) 32 Kreischorverbände mit rund 1.300 Chören und 68.000 Mitgliedern in Niedersachsen und Bremen. Er bietet als größte Laienkulturorganisation in den beiden Bundesländern seinen Mitgliedern eine Perspektive sinnvoller musikalischer Freizeitgestaltung.

„Singen macht einfach Spaß. Ich kann dabei wunderbar abschalten", begründet Christel Hübner ihre Mitgliedschaft im Bad Bentheimer Chor „Get Together" und

Chorleiterin Sabine Engelbertz findet, dass Singen „Gymnastik für die Seele“ ist. Was für ein schönes Bild: Eine Seele, die sich reckt und streckt, sich dehnt und dabei ganz locker wird.

Chöre gibt es überall: Im Kindergarten, in der Schule oder Kirchengemeinde, beim Theater, als Verein oder Projekt, als Kinderchor, Frauenchor, Männerchor, Mädchenchor; Knabenchor, gemischten Chor, Kammerchor, Shanty-Chor, Opernchor, Gospelchor, Pop-Chor, Jazz-Chor, Trachtenchor oder A-cappella-Chor.

In der Grafschaft Bentheim gibt es eine blühende Chorlandschaft. Ein Chor mit Tradition ist der Städtische Männerchor Nordhorn. Der wurde 1935 aus drei kleineren Männerchören gegründet. „Das Singen ist für uns das Wichtigste“, sagt Gerrit Friemann, „aber nicht weniger zählt die Gemeinschaft“. Und Chorvorsitzender Geert Johannink, der schon seit seinem 14. Lebensjahr in einem Chor mitwirkt findet: „Singen macht Spaß.“ Er sei beruflich immer stark eingespannt gewesen. Beim Singen habe er sich entspannt. Und auch für ihn ist der Gemeinschaftsaspekt von Bedeutung. „Das gemeinsame Singen, vierstimmig, dieser Klangkörper, das ist ein echtes Erlebnis und stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl“, gerät Johannink ins Schwärmen.

Ein etablierter Chor mit Tradition ist auch der Männerchor Bad Bentheim. der in diesem Jahr seinen 125. Geburtstag feiert. Ganz anders ein Chor mit Knabenstimmen, wie der Neuenhauser Knabenchor. Diese Jungen singen zu hören, ist einfach ein Genuss. Sie übernehmen sowohl die Alt- als auch Sopranstimme. Es gibt wohl nichts, das mit diesen glockenklaren, hohen Knabenstimmen zu vergleichen wäre - lange Zeit ein Grund, warum Knabenstimmen guter Sänger durch Kastration erhalten wurden (erst 1903 sprach Papst Pius X. das Kastrationsverbot aus).

Darüber hinaus besitzt das Singen eine hohe Bedeutung für die kognitive, emotionale und soziale Entwicklung. Damit wirbt die Neuenhauser Musikschule speziell die Jungen an sowie mit dem tollen Erlebnis, mit Altersgenossen zusammen aufzutreten und gemeinsam etwas zu unternehmen.

Bei allem Spaß: Singen ist harte Arbeit. Die Chorleiterin des Knabenchores Armanda ten Brink kann ein Lied davon singen. Die Jungen sind oft zappelig wie die Flöhe. Zwischendurch wird geschubst, gerangelt und herumgealbert. „Es erfordert ständige Arbeit und Disziplin, wenn wir etwas erreichen wollen“, sagt ten Brink, die mit Leib und Seele Chorarbeit macht. Es ist toll zu erleben, wie sie ihre Schützlinge immer wieder aufs Neue motivieren kann: mit Geduld, Humor, Lob, Konsequenz und ganz viel Zuwendung.

Bei Erwachsenen sieht das anders aus. Die kommen zur Probe und sind meist relativ schnell sortiert. Allerdings: Ein bisschen arbeiten müssen sie auch. Ganz ohne geht es eben nicht, wenn ein Chor auch auftreten möchte. Hartmut Meyer, der den Chor „Voices and more“ im Schüttorfer KunstWerk leitet, hat seine spezielle Methode, um das Chorvölkchen zu sammeln. Zum Einstieg spielt er ein Stück, die Chormitglieder, die sich zuvor im Raum verteilt haben, kommen singend in die Mitte. Anschließend wird klatschend, pfeifend, summend, stampfend und trommelnd rhythmisch gearbeitet. Ganz locker,

Lachen ist erwünscht. So werden auch alle Sängerinnen und Sänger schnell locker. „Ich glaube, das Singen im Chor ist die menschlichste Art, Musik zu machen“ sagt Hartmut Meyer. Er bezieht sich dabei auf das Zusammenspiel von Körper, Stimme und Stimmung - die Basis, über die jeder Mensch verfügt. Alle Menschen tragen die Fähigkeit zu Singen und das Instrument in sich. Es bedarf gar nicht viel, um zu singen und als Singgemeinschaft im Chor eine große Wirkung zu erzielen.

Egal, wie wir hier reinkommen, wenn wir nach der Probe wieder gehen, sind wir alle gut drauf, weiß Sabine Grevinga aus Schüttdorf inzwischen. Das funktioniert schon allein wegen der intensiven Atmung die den Sauerstoff überall hin transportiert und abgekämpfte Seelen schnell erfrischt. Die richtige Atmung beim Singen ist die tiefe Bauchatmung. Dabei sind die innere und äußere Zwischenrippenmuskulatur beteiligt, das Zwerchfell und sekundär auch die Bauch- und Rückenmuskulatur. Das Singen ist aktive Ausatmung was dazu führt, dass mit dem ganzen Körper gesungen wird. Die Stimmbildung selbst geschieht auf Kehlkopfebene durch das Schließen und Schwingen der Stimmlippen. Und irgendwie setzt sich dieses Schwingen beim Singen immer weiter fort, bis der ganze Körper davon erfüllt ist.

Die wenigsten Sängerinnen und Sänger bleiben beim Singen statisch. Die innere Schwingung bewegt ihre Körper, die sich dann meist ganz automatisch dem Rhythmus anpassen. Was Singen ist und wie es sich anfühlt, beschreibt sehr schön der Kanon „Singen macht Spaß“ des Komponisten und Stimmbildners Uli Führe: „Singen macht Spaß, Singen tut gut / ja, Singen macht munter und Singen macht Mut / Singen macht froh, denn Singen hat Charme / die Töne nehmen uns in den Arm / All uns're Stimmen, sie klingen mit / im großen Chor im Klang der Welt.“