

Gedanken zum Sonntag Kantate 10. Mai 2020 – Gottesdienste sind wieder möglich.

Sonntag Kantate - singt! Ein Plädoyer für die Lebensfreude in Corona-Zeiten

Die Corona-Krise ist auch die Stunde der Wissenschaft. Jeden Tag sprechen über die Medien die führenden Virologen zu uns und geben die neuesten Zahlen bekannt. Wie viele Menschen haben sich mit dem Virus angesteckt, wie viele Menschen sind geheilt – welche Abstände sollten gelten, welche Lebensäußerungen sind lebensgefährlich? Auf diese und andere Fragen gibt es täglich neue Antworten. Und die politischen Entscheidungen, wer reisen darf, wer wen im Altenheim besuchen darf, wer in Quarantäne leben muss, fallen nach den Aussagen der Wissenschaftler!

Die Corona- Krise ist auch die Stunde der Virologen! Vorher fristeten sie eher ein Schattendasein gegenüber Biologen, Physikern, Hirnforschern und Chirurgen. Jetzt kennt die großen Virologen der Bundesrepublik Deutschland beinahe jedes Kind! Die Bild-Zeitung fragte sogar vor wenigen Tagen: „Kann Professor Drosten auch Kanzler?“

Am kommenden Sonntag, der den Namen Kantate trägt, dürfen wieder Gottesdienste in unseren Kirchen stattfinden! Die Auflagen sind groß. Hygienische Maßnahmen müssen ergriffen werden, die Ansteckungsgefahr soll möglichst ausgeschlossen werden. Es wird empfohlen, einen Mund-und-Nasen-Schutz zu tragen. Und das Singen soll auf das Nötigste beschränkt werden! Auf Abendmahlsfeiern müssen die Gemeinden weitgehend verzichten.

Dabei heißt der kommende Sonntag: „Kantate – singt!“ Wissenschaftler in Deutschland haben verschiedentlich in Studien gezeigt: Singen ist gesund. Es verbessert die Haltung, stärkt unsere Abwehrkräfte, bringt den Kreislauf in Schwung und macht glücklich! Und gesund! Es ist egal, wie schlimm es ist, singt!- so empfehlen Wissenschaftler der Universität Oldenburg. Denen sollte man auch Gehör schenken - so wie wir die großen Virologen in Deutschland achten und ihrem Expertenrat vertrauen. Doch Entscheidungen nehmen uns auch die Virologen nicht ab!

Was zeigen nun die Wissenschaftler, bezogen auf das Singen? Durch die Tiefatmung beim Singen werden auch die unteren Teile der Lunge, die so genannten Lungenblasen, belüftet. So wird die Sauerstoffsättigung des Blutes erhöht -und der Kreislauf angekurbelt. Dadurch entsteht ein Sog, der dem Herzen hilft, das Blut aus dem unteren Teil des Körpers, z.B. den

Beinen, zurück zu pumpen. Und Forscher der Universität Frankfurt haben gezeigt. Bei Menschen, die im Chor singen, steigt die Anzahl der Immunglobuline A stark, was hilfreich ist. Immunglobuline A sind Eiweiße, die zum Immunsystem des Körpers gehören. Sie bilden auch bessere Abwehrkräfte gegen das Corona-Virus u.a. gefährliche Viren!

Wer singt, lebt gesünder und länger. Und schon nach 30 Minuten Singen produziert unser Gehirn Oxytozin, das so genannte Kuschelhormon oder Bindungshormon. Dieses wird auch nach Auskunft der Wissenschaft bei Geburt eines Kindes, beim Stillen und bei anderen besonders schönen Tätigkeiten ausgeschüttet. Das sagen die Wissenschaftler! Und ich lerne in diesen Tagen, auf die sollte man gut hören und deren Ergebnisse achten.

Eines der für mich eindrucklichsten Opernerlebnisse war die Aufführung der Oper Nabucco von Giuseppe Verdi in Verona. Es ist für jeden Opernfreund ein großes Ereignis, diese Oper zu hören. Vor allem aber, wenn der Gefangenenchor sein Lied anstimmt. Man weiß ja, dass dieser Gefangenenchor biblische Hintergründe hat. Hier singt das in die Gefangenschaft geführte Volk Israel sein Freiheitslied. "Va pensiero, sull'ali dorate" – „steig auf, Gedanke, und erhebe dich auf goldenen Flügeln empor“. Hier singen Gefangene von ihrer Sehnsucht nach Freiheit! Als ich vor einigen Jahren diese Oper in Verona hörte, erhoben sich bei diesem Gefangenenchor beinahe alle Zuschauerinnen und Zuschauer von ihren Plätzen und sangen diesen Chor aus voller Kehle mit. Und jede Menge Oxytocin, das Kuschelhormon, wurde ausgeschüttet. Und mit einem Mal war der Chor der Gefangenen der gemeinsame Chor aller Zuschauerinnen und Zuschauer der Oper. In den schlimmen Wochen des März 2020, in denen das Gesundheitssystem in Italien zusammengebrochen ist, wurde abends um 21.00 Uhr von den Balkonen in Bergamo und Turin dieser Chor der Gefangenen gesungen. „Va pensiero, steig auf, Gedanke, auf goldenen Flügeln.“ Eine Art Hoffnungsmusik! Und mein italienischer Freund aus Bergamo hat mir geschrieben, dass diese gemeinsam gesungene Melodie – die heimliche Nationalhymne Italiens – ansteckend gewirkt hat: Ansteckend im positiven Sinne für die Stärkung von Hoffnung und Lebensfreude!

Also – selbst wenn wir in Corona-Zeiten das Singen auf das Notwendigste beschränken sollen und beim Singen Abstände einhalten sollen: Verzichten sollten wir in diesen Tagen und Wochen nicht auf die heilsame Kraft der Musik! Denn die Musik und der gemeinsame Gesang stärkt das Herz, baut den Kreislauf auf, verlängert das Leben und macht gesund!

Gewiss, wir halten die Abstände dabei ein! Aber ich hoffe und wünsche mir für unsere Gottesdienste, dass auch unter den sehr eingeschränkten Bedingungen in Corona-Zeiten die Vorfreude auf das gemeinsame Singen gesteigert wird und dass selbst der kontrollierte Gesang uns die Lebensgeister zurückgibt!

Deswegen freue ich mich sehr, dass die Christengemeinden zum Sonntag Kantate wieder zu Gottesdiensten zusammen kommen.

Dr. Karl Hinrich Manzke, Bückebug 6. Mai 2020