

# Singet und seid froh

Unser Autor testet allerlei Strategien, um besser zu altern. Dieses Mal erwägt er, in einen Chor zu gehen

**M**eine Musikkarriere fasse ich Ihnen eingangs einmal knapp zusammen: Blockflötenunterricht als Grundschüler, diverse Auftritte auf Weihnachtsmärkten. Mit zehn Jahren ein paar Monate klassischer Gitarrenunterricht. Als Teenager E-Gitarre im Selbststudium auf Schrammelniveau, bis ich entdeckte, dass mir das Schreiben leichter fiel und ich diesen kreativen Ausdruck zu meinem Beruf machte.

Ich bedauere immer wieder, dass die Musik nicht meine Begabung ist. Musikerinnen und Musiker sind, finde ich, die einzig wahren Künstlerinnen und Künstler. Am meisten bewundere ich jene, die singen. Denn das ist für mich ein schwieriges Thema. Ich treffe wirklich kaum einen Ton. Wenn im Familienkreis „Happy Birthday“ gesungen wird, bewege ich nur die Lippen mit, weil ich selbst hier fürchte, mich zu blamieren. Als meine Töchter noch Babys waren, habe ich ihnen zur Beruhigung manchmal bang und leise etwas vorgesungen. Heute lese ich ihnen lieber etwas vor.

Nun könnte ich mit dem Thema Gesang für immer abschließen, doch kürzlich habe ich im Zuge meiner Recherche für

diese Kolumne herausgefunden, wie irrsinnig gesund es ist, zu singen. Es verbessert die Stimmung, stärkt die Abwehrkräfte, erhöht die Lungenkapazität und ist gut fürs Herz-Kreislauf-System. Es gibt Chöre für Demenzzranke, für Menschen mit Lungenleiden und in Berlin haben Expertinnen und Experten aus Psychologie, Psychiatrie und Neurologie einen eigenen Chor gegründet.

Mit diesem Wissen führt auf meiner Suche nach lebensverlängernden Maßnahmen kein Weg an einem Chor vorbei, dachte ich. Nur bringe ich nicht das Selbstbewusstsein auf, einfach bei einer Chorprobe hereinzuspazieren. Selbst wenn alle ganz liebevoll wären – ich weiß, wie unheimlich schief ich singe. Am liebsten wollte ich erst Gesangsstunden nehmen, bevor ich bei einem Chor vorstellig werde. Aber die sind teuer und der Aufwand schien mir unverhältnismäßig. Wieder war ich kurz davor, das Thema Gesang zu begraben, da fiel mir ein: Ich habe doch früher regelmäßig gesungen! Immer wenn mich meine Oma mit in die Kirche geschleift hat. Und da sangen fast alle schief: der Pfarrer, meine Oma und ich. Es war halbdunkel, es roch nach Weihrauch – niemand störte sich an falschen Tönen. Das ist der Grund, warum ich jetzt samstags ab und zu in die Vorabendmesse gehe.

Ich schmettere mit Elan „Großer Gott, wir loben dich!“, mein Herz und meine Lunge werden trainiert – und anschlie-

ßend gibt's bei der Kommunion sogar eine kleine Stärkung. Vielleicht sollte der Vatikan angesichts des Schwunds an Kirchgängern häufiger betonen, dass der Besuch einer Messe nicht nur gut fürs Seelenheil ist, sondern darüber hinaus auch äußerst gesund.

Mal schauen, womöglich traue ich mich später im Leben sogar in einen Kirchenchor. Und vielleicht, ganz vielleicht wird man zu Hause beim „Happy Birthday“ dann auch einmal meine Stimme vernehmen. Fest, treffsicher und endlich befreit.



**Moritz Hürtgen, 36,** versucht nächstes Mal, durch **Zusatzgewichte** all seine Wünsche wahr werden zu lassen

