

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, ob Sie mit anderen Menschen im gleichen Herzrhythmus schlagen könnten? Und wenn es so wäre, dass Ihre Herzfrequenz sich angleicht, was würde es bedeuten für Ihr Miteinander? Denken Sie nicht auch, dass sich Ihre Verbindung zu anderen Menschen vertiefen würde, dass Sie miteinander eine besondere Gemeinsamkeit erleben würden?

Eine schwedische Studie von 2013 hat tatsächlich festgestellt, dass sich während des (Chor-)Singens der Puls synchronisiert – eigentlich nicht überraschend, wenn man weiß, wie sehr im Chorsingen das Aufeinanderhören geschult wird.

Übrigens müssen es nicht geschulte Chormitglieder sein – auch unerfahrene Singende lassen sich unbewusst oder bewusst aufeinander ein. Ob Sie nun Matthäus-Passion singen oder „Allein Gott in der Höh“ im Gottesdienst oder einfach „Happy Birthday“ an Omas Kaffeetafel – achten Sie doch mal bewusst darauf, ob und wie Sie gleichzeitig mit Ihrem Nebenmenschen atmen. Können Sie den Atem der anderen Person hören, können Sie den „Vibe“ möglicherweise neben sich spüren? Sie singen gemeinsam, also atmen Sie gemeinsam ein – a stimmt's?

Das Wunderbare am gemeinsamen Singen ist meiner Meinung nach, dass sowohl etwas mit mir selber passiert als auch ich gleichzeitig auf andere wirke – denn nicht nur ich nehme die anderen wahr, auch ich selber strahle ja etwas aus, womit die anderen umgehen müssen.

Was beim Singen mit dem einzelnen Körper passiert, ist auch wissenschaftlich untersucht: Singen kann die Resilienz stärken, d. h. die emotionale Regulierung und die psychische Widerstandskraft, es lässt unser Gehirn langsamer altern und ist besonders hilfreich bei Demenz und Alzheimer. Singen schüttet Glückshormone aus, beruhigt die Atmung und wirkt stressabbauend. Das Angstzentrum im Gehirn wird durch das Singen heruntergefahren. Wir sollten also nicht nur aus gesundheitlichen Gründen genügend singen, sondern auch für die Gotteserfahrung.

Singen in Gemeinschaft bewirkt nicht nur das Abstimmen des Herzschlages aufeinander, sondern es fördert Kooperationsbereitschaft und Empathievermögen, es wirkt sich auf den Zusammenhalt einer Gruppe aus und wirkt Vereinsamung entgegen.

Natürlich ist die Evangelische Kirche eine singende Kirche. Wir teilen unsere Spiritualität und fördern das Gemeinschaftserlebnis durch das Singen. Wir singen neue Lieder und neue Texte, mit neuen Gottesbildern oder neuen Narrativen, neuen Sichtweisen auf unsere Gesellschaft, die wir einander mit-teilen möchten. Aber wir singen auch alte Lieder, um uns mit einer Tradition verbunden zu fühlen, die durch die Jahrhunderte trägt und damit manche schweren Zeiten relativiert, und uns damit wieder einen hilfreichen Blickwinkel auf unsere Zeit ermöglicht. Durch das Singen werden biblische Botschaften und theologisches Wissen auf eine Weise vermittelt, die emotional berührt und im Gedächtnis bleibt.

Und wir singen gemeinsam, weil wir eine Kirche sind, in der sich alle äußern dürfen. So verschieden, wie Menschen an Gott glauben können, ist die Stimme – aber im gemeinsamen Singen verbinden wir die individuelle Glaubensäußerung mit der Gemeinschaft. Singen ermutigt Menschen, ihre Stimme in der Gesellschaft zu finden und zu erheben,

es kann die Demokratie und den gesellschaftlichen Zusammenhalt stärken. Weder Geschlecht noch Alter noch Bildungsstand hält uns davon ab, uns in der Kirche hörbar zu machen, das ist ein wichtiger Aspekt in der Evangelischen Christenheit, den wir uns nicht nehmen lassen wollen. Wir haben eine Stimme, wir nutzen sie, und wir ermuntern und fördern andere, ihr Stimm-Recht wahrzunehmen und sich hören zu lassen.

Und wir singen gemeinsam, weil wir damit Empathie und Mitmenschlichkeit fördern, christliche Nächstenliebe, die wir mit dem gemeinsamen Atmen und dem gemeinsamen Herzschlag bewusst und unbewusst befördern und verteilen. Also atmen Sie tief ein und stimmen Sie ein!

Ihre Landessingwartin Almut Stümke