

Stefan Moster



Vom
Glück, im
Chor
zu singen

Insel



Stefan Moster

Vom Glück,
im Chor zu singen

Insel Verlag

3. Auflage 2026

Erste Auflage 2025
Originalausgabe

© Insel Verlag Anton Kippenberg GmbH & Co.KG,
Berlin, 2025

© Stefan Moster 2025

Alle Rechte vorbehalten. Wir behalten uns auch
eine Nutzung des Werks für Text und Data
Mining im Sinne von § 44b UrhG vor.

Umschlaggestaltung und -foto:

Pauline Altmann, Palingen

Satz: Dörlemann Satz, Lemförde

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-458-64524-5

Insel Verlag Anton Kippenberg GmbH & Co.KG
Torstraße 44, 10119 Berlin
info@insel-verlag.de
www.insel-verlag.de

Inhalt

Die schöne Welt	9
Stimmung	14
Einfach gut	19
Körper, Atem, Stimme	22
Nicht allein dastehen	25
Kulturerbe	28
Bildungswerk	31
Gemischt	36
Divers	40
Vom Glück, im Chor zu singen	44
Freudengesang	47
Schmerzerfüllt, tränenreich	52
Die Oratorien der kleinen Chöre	56
Sängerische Intelligenz	60
Gemeinschaft und Musik	65
Klang, Gefühle, Sinn	68
Was beim Zuhören passiert	71
Ergriffenheit	76
Stimme und Ohr	79
Ansteckung	82
Im Trend	84
Im Konzert	89
Choreografie	93
Chöre in Kirchen	98
Geistlich, weltlich, menschlich	101

Credo	105
Der andere Chor	108
Politik versus Religion	113
Gemeinsame Sache	117
Mit und ohne Uniform	120
Krieg und Frieden	124
Gesang und Niedertracht	127
Arbeiter und, ja, Arbeiterinnen	131
Liberté, j'écris ton nom	136
Mein lieber Herr Gesangsverein	141
Männer	145
Knaben	150
Mädchen	154
Frauen	160
Proud voices	163
In anderen Ländern	168
Glanz ohne Glamour: die Probe	172
Abläufe	178
Chemie	181
Eine spezielle Konstellation	184
Menschen, die Chöre leiten	187
Wer gibt den Takt vor?	192
Jede Stimme wird gehört	196
Repertoirefragen	198
Pop	203
Altersstimmen	207
Mitsingen	211
Nachbemerkung	216
<i>Dank</i>	219

Vom Glück, im Chor zu singen

Die schöne Welt

Am späten Nachmittag, nachdem die Kaffeetafel abgeräumt war, trafen sie ein, zu Fuß, mit dem Fahrrad, einige mit dem Auto. Einzelnen, zu zweit oder in Grüppchen traten sie durch das Gartentor, plaudernd, ohne Eile, kleine Männer, große Männer, dicke, dünne, manche mit krummen Beinen, einige mit auffallend großen Bauern- oder Handwerkerhänden, andere mit weißen, weichen Buchhalterfingern, allesamt gekämmt und die Häse im engen, von einem Schlipsknoten eingeschnürten weißen Hemdkragen. Es stand Feierliches bevor, man trug schwarzen Anzug, der freilich bei keinem so richtig gut saß, aber vorläufig wurde weiterhin werktäglich und im Dialekt geplaudert, auch dann noch, als alle bereits das von Gemüsebeeten und Obstbäumen umrahmte Rasenstück im Garten erreicht hatten.

Im Haus herrschte Aufregung. Mein Großvater richtete seine Krawatte und reckte den Hals, als wäre er einer der Männer, die gerade sein Grundstück bevölkerten, während meine Großmutter eindringlich meinen Onkel beschwor, nicht »Die schöne Welt« singen zu lassen. Mein Onkel beschwichtigte, gab aber kein Versprechen ab. Stumm vor Nervosität räusperte sich mein Großvater ein ums andere Mal. Er feierte an diesem Tag einen runden Geburtstag, und zu diesem Anlass hatten sich beide Chöre, denen er angehörte, eingefunden, um ihm ein Ständchen zu bringen, der Männergesangverein *Heiterkeit* und der Männergesangverein *Einigkeit*, beide gelei-

tet von seinem Sohn, meinem Onkel. Durchs Küchenfenster sah mein Großvater im Sonntagsstaat zu, wie sich hundert Männer, die er allesamt kannte, in Chorformation aufstellten, und wie der Dirigent, der sein Sohn war, vor ihnen Position bezog. Sobald die Formation stand, trat er in einer seltenen Mischung aus schüchternem Zögern und mannhafter Entschlossenheit in Begleitung seiner Frau durch die Haustür auf die Eingangstreppe, um von dieser Warte aus den Sängergruß entgegenzunehmen.

Ich sah alles aus kindlicher Perspektive von der Seite und war ebenfalls gespannt, denn ich wusste, was kam, und wusste daher auch, dass es mich faszinieren würde.

Zuerst versiegte das Geplauder binnen weniger Sekunden vollkommen, die Männer stellten ihre Bewegungen ein, setzten andächtige Mienen auf und blickten auf meinen Onkel, den Dirigenten. Nur der blinde Mann genau in der Mitte der ersten Reihe hielt den Kopf schräg, als wollte er das Ohr dorthin richten, wohin die anderen schauten.

Für einen Moment herrschte absolute Stille, bis mein Onkel die Stimmgabel gegen den Handballen schlug, kurz ans Ohr hielt und die Töne für die jeweilige Stimmlage angab. Die Männer wiederholten die Töne mit gespitzten Lippen. Es folgte ein weiterer Augenblick der Stille, dann gab mein Onkel mit beiden Händen den Einsatz, und die Stimmen, die eben noch in mundartlichem Tonfall geplaudert und gelacht hatten, schraubten sich zu etwas Kostbarem, Feierlichem in die Höhe, zu etwas, wofür das Kind keinen Begriff hatte, wofür es vielleicht auch gar kein Wort gibt, nämlich zu dieser ganz speziellen Form der Lautbildung, wie sie nur ein a capella singender Chor hervorbringt.

Wo das Alltägliche war, herrschte nunmehr das Erhabene,

in dessen Dienst Menschen, die gerade noch über banale Dinge gesprochen hatten, ihre Stimmen stellten: »O wie schön ist dei-hei-he-ne Welt, Vater, wenn sie golden straha-let!«

Sie sangen also doch »Die schöne Welt«. Meine Großmutter quittierte es mit einem kurzen unwilligen Kopfschütteln, das aber schnell erstarb, denn ihr ging es wie allen, die zuhörten: Sie war bewegt. Genau aus diesem Grund hatte sie das Lied verhindern wollen. Sie wusste, dass auch ihr Mann nicht gegen seine Rührung ankommen würde. Bei den zurückliegenden Anlässen waren ihm schon während der ersten Zeile Tränen in die Augen geschossen. Sie wollte ihn davor bewahren, als Jubilar so exponiert in seiner Ergriffenheit dazustehen. Ihr Sohn hingegen hatte als Chorleiter im Sinn, durch den Gesang ein Maximum an Gefühl hervorzurufen, einen kathartischen emotionalen Strom, der die Seele von allem reinigte, was nicht pure Andacht war. Und kaum ein Werk eignete sich dafür so gut wie »Die schöne Welt«, das in Wahrheit gar nicht so hieß, sondern nur von meiner Großmutter in Unkenntnis des eigentlichen Titels so genannt wurde.

Tatsächlich trägt besagtes *Kunstlied für eine Singstimme mit Begleitung des Pianoforte in As-Dur* den Titel *Im Abendroth*. Franz Schubert hatte es 1825 auf ein Gedicht von Karl Lappe komponiert, veröffentlicht wurde es 1832 postum. Im Grunde handelt es sich um das intime Gebet eines Menschen, und Schubert vertonte es dementsprechend für eine Einzelstimme. Trotzdem existieren zahlreiche Chorfassungen davon, als würde das Lied danach verlangen, in der Gemeinschaft gesungen zu werden. Vermutlich hat es damit zu tun, dass in der lyrischen Rede des Textes etwas zum Ausdruck

kommt, dem sich viele Menschen anschließen möchten: das tiefe Einverständnis mit der Schöpfung, das einen angesichts des Sonnenuntergangs erfüllt:

O wie schön ist deine Welt,
Vater, wenn sie golden strahlet!
Wenn dein Glanz herniederfällt,
Und den Staub mit Schimmer malet;
Wenn das Roth, das in der Wolke blinkt,
In mein stilles Fenster sinkt!

Vor allem aber muss es damit zu tun haben, dass Lappes Gedicht von Schuberts Komposition so sehr aufgewertet wird, dass der Gestus des Textes vollkommen in der Musik aufgeht, mit dem Effekt, dass die Aussage erhalten bleibt, zugleich aber einzelne Laute (etwa die Sch-Laute, von denen es eine ganze Reihe gibt, aber besonders natürlich die Vokale, die das Strahlen ebenso verkörpern wie das Schimmern) den musikalischen Ausdruck noch verstärken.

Schuberts Lied ist genial, dabei jedoch einfach genug, um von einem Laienchor überzeugend vorgetragen werden zu können. Den hundert Männern in unserem Garten gelang dies so vortrefflich, dass niemand von ihrem Gesang unberührt blieb. Die Ergriffenheit war allgemein, sie packte jeden und jede, sie stiftete Gemeinschaft. Gemeinsam standen wir vor Gottes Schöpfung. Ihr Anblick forderte unseren Gesang heraus, da es angesichts ihrer Schönheit mit schnödem Sprechen nicht getan war, und der Chor übernahm diese Aufgabe stellvertretend für uns alle.

Später stiftete dann auch die Rückkehr ins Profane auf ihre Weise Gemeinschaft. Es wurde ein Imbiss an die Sän-

ger ausgeteilt, allgemeines Plaudern und Lachen erfüllte den anbrechenden Abend, und als die Sänger schließlich gingen, in Grüppchen, zu zweit, nur wenige einzeln, hatten sie zweihundert Mettbrötchen verzehrt und fünfzig Flaschen Weißwein getrunken.

Sie hatten mehr als nur dieses eine Lied gesungen, aber ich bin mir sicher, dass ihnen auf dem Nachhauseweg vor allem die zweite Strophe von Schuberts *Abendroth* noch in den Ohren klang:

Könnst' ich klagen, könnst' ich zagen?
Irre seyn an dir und mir?
Nein, ich will im Busen tragen
Deinen Himmel schon dahier.
Und dies Herz, eh' es zusammenbricht,
Trinkt noch Gluth und schlürft noch Licht.

Haus und Hof waren die gleichen wie zuvor, aber dank des Chors lag aus meiner Kindersicht nun ein Glanz darüber, den es vorher nicht gegeben hatte. Und mein Großvater blieb den restlichen Abend über still. Es war kein frommes Wort gesprochen, aber trotzdem der Rand des Himmels berührt worden.

Schuberts Lied war ein Gebet, das auch Weltlichen offenstand. Und als der Chor es sang, konnte man glauben, dass es aus dem Mund der ganzen Menschheit kam.

Stimmung

Die Männer, die nach dem Geburtstagsständchen und der anschließenden Verköstigung unseren Garten verließen, hatten beste Laune, ihre Wangen wiesen rote Tönung auf, aufgeräumt gingen sie in den Abend. Waren sie glücklich? Und wenn ja, welchen Anteil hatte der Chorgesang daran?

Falls auf die musik- und biopsychologische Forschung Verlass ist, müssen sie glücklich gewesen sein. Etliche wissenschaftliche Studien haben nämlich stichhaltige Indizien dafür gesammelt, dass Singen Glücksgefühle erzeugt. Menschen, die im Chor singen, wissen das natürlich seit jeher, aber nur wenige werden exakt beschreiben können, wie das physiologisch und neurologisch zu erklären ist.

Die Mitglieder der beiden Männergesangvereine, die meinem Großvater »Die schöne Welt« sangen, hätten es vermutlich auch nicht gekonnt. Gefragt nach der positiven Wirkung des Singens, hätten sie sich womöglich auf die Namen ihrer Chöre berufen und die Begriffe *Heiterkeit* und *Einigkeit* ins Spiel gebracht. Damit wäre dann aus ihrer Sicht alles erklärt gewesen: Singen im Chor macht munter und stärkt den Zusammenhalt.

Erkundigt man sich bei Menschen, die in Chören aktiv sind, danach, wie sich das gemeinschaftliche Singen auf ihre Stimmung auswirkt, hört man aus den unterschiedlichsten Mündern ähnliche Formulierungen. Es mache Freude, bereite gute Laune, steigere das Wohlbefinden, wirke ent-

spannend, baue Stress ab, könne sogar Ängste und seelische Belastungen mindern. Überdies wirke es erhebend, befreiend, beflügelnd, beglückend und Sorge für einen klaren Kopf. Bisweilen fallen auch ambitionierte Äußerungen, wie die, man tauche in eine andere Welt ein, das Singen sei ein Weg, die eigene Mitte zu finden, der Chorgesang mithin ein natürliches Antidepressivum, weil man alles aus sich herausinge.

Wer diesen Aussagen mit Skepsis begegnet, sollte einfach ein Chorkonzert besuchen, sich in eine der vorderen Reihen setzen und die Sänger bei der Arbeit betrachten. Anzeichen von Missmut wird er oder sie kaum beobachten können. Kein Mensch kann grimmig aus voller Kehle singen. Sollte einer Sopranistin oder einem Tenor beim Einsingen eine Laus über die Leber gelaufen sein, merkt man davon nichts mehr.

Beim Singen geschieht etwas mit dem Menschen, weshalb es kein Wunder ist, dass ihm überall auf der Welt eine wichtige Rolle zukommt. Eine Kultur, in der nicht gesungen wird, gibt es auf diesem Planeten nicht. Bei manchen Völkern erhält der Gesang sogar eine außerordentlich große Bedeutung, etwa bei den Aborigines in Australien, die ihr Land in mythische *Songlines* (im Deutschen oft als Traum-pfade bezeichnet) gliedern und diese von Generation zu Generation weitergeben – durch Gesang. Oder bei den im dünn besiedelten Norden lebenden Sámi, die in ihren traditionellen Joiks alle möglichen Naturphänomene und Tiere, aber auch Menschen besingen, um dem Gegenstand ihres Gesanges näher zu kommen, wobei sie kein fertiges Lied mitbringen, sondern es sich vom angesungenen Objekt eingeben lassen. Oder bei den im Osten Sibiriens lebenden Tschuktschen, die jedem neugeborenen Kind eine Melodie mitgeben,

als ein Bestandteil der Identität, den man in kein Formular eintragen, sondern nur singen kann und der dem Kind Glück im Leben bringen soll.

Klingt fantastisch, auch ein bisschen fremd, doch nur für den ersten Moment, denn kennen wir nicht aus eigener Erfahrung das Phänomen, eine Melodie in uns zu haben, die sich in einer außergewöhnlichen Situation, zum Beispiel wenn wir allein am Meer stehen, meldet und gesungen werden will, jedes Mal die gleiche, geradeso als trüge jeder Mensch eine persönliche Hymne in sich?

»Gesang ist Dasein«, schreibt Rilke in seinem dritten Sonett an Orpheus. In Wahrheit sind wir alle Singende, viele von uns praktizieren nur zu selten und bringen sich um die Erfahrung, wie es ist, wenn sich die Sinne öffnen, der Körper in Schwingung gerät und die Haltung sich ändert, sodass man meint, zwei Zentimeter zu wachsen. Das Hochgefühl ist keine Einbildung, es stecken wissenschaftlich belegte Fakten dahinter: Beim Singen werden Glücks- und Bindungshormone ausgeschüttet.

Dazu gleich mehr, zuvor dürfen wir aber das zweite Wort nicht vergessen, das die Mitglieder der Männergesangvereine in die Debatte über die Dimensionen des Chorgesangs geworfen hätten: die Einigkeit. Oder auch: das Glück der Gemeinschaft.

Ob man die Menschen, die im Chor neben, hinter oder vor einem stehen, mag oder nicht, man spürt beim Singen mit ihnen in jedem Fall eine gemeinsame Resonanz. Alle tragen zum Entstehen derselben Musik bei, da werden Fragen der Sympathie obsolet. Durch die Musik fühlt man sich mit den anderen und mit der Welt mehr verbunden als sonst. Das

tut gut, darum suchen so viele die Gelegenheit, sich in diesen Gefühlszustand hineinzubegeben, zum Beispiel beim Singen der Lieder in einer Kirche, oder beim Einstimmen in die Gesänge in einem Fußballstadion. In beiden Fällen können die Singenden durchaus gefordert werden, denn manche Lieder im Gesangbuch verlangen der Gemeinde höchste Töne und anspruchsvolle Intervallsprünge ab oder weisen rhythmische Raffinessen auf. Und wer schon mal versucht hat, im Chor Zehntausender *You'll Never Walk Alone* mitzusingen, weiß, dass es sich dabei keineswegs um einen Gassenhauer handelt, den man auf Anhieb grölen kann. In manche Fanschals ist der wortreiche Text eingewoben, damit man mitlesen kann, wenn man den Schal in die Höhe hält. Es wäre hilfreich, zusätzlich die Noten vor sich zu haben.

»Gänsehaut pur«, heißt es oft, wenn von solchen kollektiven Gesangsmomenten die Rede ist. Was damit gemeint ist, versteht man schon, wenn man in einem Konzertmitschnitt sieht und hört, wie fünfzigtausend Menschen die Lieder von Coldplay mitsingen, von der ersten bis zur letzten Zeile, und dabei vollkommen glücklich wirken.

Mit solchen Gelegenheitserfahrungen im gemeinschaftlichen Singen kommen viele Menschen irgendwann in Berührung. Es sind einzelne Momente emotionaler Ausschläge. Tritt man einem Chor bei, verstetigt sich etwas davon. Manche Musikwissenschaftler und Musiktherapeuten sehen im Chorsingen das menschliche Bedürfnis nach Gemeinschaft und Gemeinsamkeit auf geradezu ideale Weise erfüllt, denn im Chor braucht man sich gegenseitig, formt gemeinsam Harmonien und löst Dissonanzen auf. Gemeinsames Singen bedeutet gemeinsame Frequenz, nicht nur im metaphorischen Sinn.

Eine Studie der Universität Göteborg kommt zu dem Ergebnis, dass bei Menschen, die im Chor singen, das Herz nach einer gewissen Zeit im gleichen Takt schlägt, wobei sich der Herzrhythmus stabilisiert. Und wenn Menschen ihre Handlungen aufeinander abstimmen, wie beim gemeinsamen Musizieren, synchronisieren sich auch ihre Hirnwellen. *Interbrain Synchrony* nennt man das, und erforscht hat es zum Beispiel das Max-Planck-Institut für empirische Ästhetik durch Messungen der Gehirnströme bei zusammen spielenden Musikern.

Das Gehirn ist ein soziales Organ, das Herz schlägt gern im Gleichklang, und beim gemeinsamen Singen funktioniert das besonders gut, weil man zusammen etwas gestaltet und dabei auch noch gemeinsam atmet. Dies wiederum ist eine unmittelbare Erfahrung, der man sich nicht entziehen kann und die man von außen bloß deshalb nicht in ihrer ganzen Eindeutigkeit als körperlichen Akt wahrnimmt, weil sie im Rahmen kultureller Konventionen stattfindet: in Choraufstellung, mit aufgeschlagener Chormappe oder leuchtendem Tablet, vielleicht sogar in Konzertkleidung auf einer Bühne, vor Publikum.

Einfach gut

Was passiert beim Singen im Chor eigentlich mit mir? Diese Frage werden viele für sich persönlich schon beantwortet haben, aber vielleicht nicht unbedingt in physiologischer Hinsicht. Ich kann mir jedenfalls nur schwer vorstellen, dass die Arbeiter, Handwerker, Bauern und Buchhalter der Männergesangsvereine *Heiterkeit* und *Einigkeit* ein klares Bild davon gehabt haben sollten, was sich bei ihnen hormonell tat, als sie beim Geburtstag meines Großvaters Schubert sangen. Womöglich wussten sie nicht einmal, dass beim Singen Hormone und Neurotransmitter ausgeschüttet werden, die das Belohnungssystem aktivieren. Sie fühlten sich nach ihrem Auftritt einfach gut (schon bevor sie zur Weißweinverkostung schritten), so wie sich jeder Mensch nach dem Singen gut fühlt. Ein bisschen wie nach leichtem Sport. Man hat sich angestrengt, aber nicht zu sehr, man spürt, wie das Herz-Kreislauf-System auf angenehme Art in Schwung gekommen ist.

Dass man sich rundum etwas Gutes tut, wenn man im Chor singt, ist längst bewiesen. Es hat viel damit zu tun, dass man beim Singen lernt, wie man richtig atmet, nämlich in den unteren Teil der Lunge hinein (»in den Bauch«, wie man landläufig sagt). Von dieser Atemtechnik profitieren Gehirn und Herz und alle anderen Organe, weil sie für gute Durchblutung sorgt.

Ein weiterer Effekt: man steht gut da, im Sinn des Wortes,