

Jochen Straub, Limburg

HR 4 – Übrigens am Freitag, 2. März 2018

Singen

Ich singe für mein Leben gerne. Ich singe eigentlich immer und überall, von kleinen Pausen mal abgesehen. Manchmal ist das zum Leidwesen meiner Familie und Umgebung. Manchmal lassen sie sich aber auch von der Musik anstecken. Dann singe ich noch in einem großen Chor und in einer kleinen Gesangsgruppe. Besonders das Singen mit anderen macht großen Spaß! Selbst im Auto singe ich laut mit, wenn im Radio einmal wieder eines meiner Lieblingslieder läuft.

Zum Singen gibt es Übungen: Lieder müssen eingeübt werden und die Stimme gehört geschult.

Manche Übungen beim Singen tun mir wahnsinnig gut, zum Beispiel eine Körperübung. Ich setze mich gerade hin, ich entspanne meine Schultern, ich atme tief ein, ich atme tief aus. Ich spüre: das tut gut. Das genieße ich ein paar Mal. Ich atme tief in meinen Bauch. Beim Ausatmen summe ich einen Ton. Das genieße ich auch. Mir fällt dabei oft ein Lied ein. Ich singe es. Das tut gut!

Singen hat für mich aber auch mit Religion und meinem Glauben zu tun. Ich singe im Gottesdienst in der Kirche. Aber es ist noch mehr: Singen ist für mich wie Beten.

Einer der großen Heiligen der katholischen Kirche hat da noch einen draufgesetzt. Der heilige Augustinus sagt: „Wer singt, betet doppelt.“ Singen beschäftigt die Menschen schon seit Urzeiten. Schon in den Psalmen des alten Testaments taucht das Thema Singen auf.

Im Psalm 108 steht in heutiger Sprache übersetzt: Gott, mein Herz ist bereit. Ich will dir singen und spielen. Wach auf, meine Seele! Wacht auf, Harfe und Saitenspiel! Am Morgen will ich singen. Ich will dich vor allen loben. Vor allen will ich von Dir singen. Du bist gut. Das sollen alle spüren.

Ich singe für mein Leben gern: diesen Satz hätte der Psalmist bestimmt auch unterschrieben. Das Schöne ist: es geht fast überall. Und: Es tut gut!

Kurzbeschreibung:

Singen tut gut. Es ist gut für den Körper und die Seele. Singen kann wie beten sein.

Stichwörter:

Singen, Beten, Ausatmen, Einatmen.

Jochen Straub, Katholische Kirche

Seelsorge für Menschen mit Behinderung im Bistum Limburg