

# Wer spricht, der kann auch singen

Der Kelkheimer Christoph Wagner vom Naturheilverein Taunus bietet das „heilsame Singen“ an. Nächstes Jahr soll ein fester Kurs daraus werden.

**Kelkheim.** Ob im Kreise der Familie vor dem Tannenbaum oder mit der Gemeinde beim Gottesdienst: Zur Weihnachtszeit wird traditionell viel gesungen. Und das ist gut so, wie Christoph Wagner versichert. „Jede Form des Singens ist gesund“, sagt der Kelkheimer, der Mitgründer und Vorsitzender des Naturheilvereins Taunus (NHV) ist. „Es gibt etliche Studien, die belegen, dass schon 20 Minuten singen am Tag das Immunsystem stärkt und die Wohlfühlhormone sprudeln lässt.“

## Vorschnelles Urteil

Leider werde heutzutage abseits des Weihnachtsfestes und der Feiertage kaum noch gesungen, was zum einen am gesellschaftlichen Wandel und zum anderen an den falschen Erwartungen an das Musizieren läge. „Viele bekommen in der Schule oder gar zu Hause gesagt, dass man nicht singen kann, weil in der Regel irgendeine Form des Leistungsgedankens daran gebunden ist“, sagt Wagner, „und dann lassen es die Leute ganz sein, was sehr bedauerlich ist“. Singen, das weiß der Redakteur einer Zeitschrift für Naturheilkunde, könne jeder, der auch sprechen kann. „Schließlich betrifft es das gleiche Organ“, macht Wagner deutlich.

Ganz losgelöst vom Leistungsdruck kam jetzt zwei Tage vor Heiligabend eine kleine Gruppe von Sängern im Yoga-Haus in der Nähe des Kelkheimer Bahnhofes zusammen, um beim „heilsamen Singen“ dem Stress der Vorweihnachtszeit entgegenzuwirken. Gemeinsam mit



**Musik im Schneidersitz:** Der Vorsitzender des Naturheilvereins Taunus, Christoph Wagner (3. von links) und Barbara Kemkes (rechts neben ihm) haben jetzt zum speziellen „heilsamen Singen“ eingeladen. Foto: Nietner

Gitarrist Wagner hatte Yoga-Lehrerin Barbara Kemkes diese besondere Form der Entspannungsübung ins Leben gerufen. „Im Yoga gibt es auch Gesang“, erklärt Kemkes, „die sogenannten Mantras, und insofern ist das heilsame Singen artverwandt“. Doch im Gegensatz zu den Mantras, die durch ihre gleichförmigen Harmonien Körper und Geist in Trance versetzen können, gestalten sich die Lieder beim „heilsamen Singen“ vielfältiger. „Ursprünglich wurde der Begriff Kraftmusik aus aller Welt genutzt“, erklärt Wagner. „Damit wurden Rituallieder aus verschiedenen Kulturen rund um den Globus beschrieben. Mit der Zeit wurden dann viele

Heillieder neu geschrieben, mit deutschen oder englischen Texten, die auch für Otto-Normalverbraucher eingängig sind.“ Diese moderner Lieder lassen sich alleine, in der Gruppe und im Kanon singen.

## In Kliniken fing's an

Maßgeblich beteiligt an der Verbreitung des Heilsingens war in Deutschland der Verein „Singende Krankenhäuser“, der die Musik zu Therapie Zwecken in Kliniken und Seniorenzentren brachte. „Bei diesem Verein habe auch ich meine Ausbildung zum Singleiter gemacht“, erzählt Wagner. Bisher bietet er das Heilsingen nur in unregelmäßigen Abständen und zu be-

sonderen Anlässen an. Im kommenden Jahr soll es einen festen Kurs in Kelkheim geben, momentan befindet sich Wagner deswegen noch in Gesprächen für geeignete Räume. Der Yoga-Raum konnte jedenfalls sowohl die richtige Akustik als auch Atmosphäre bieten: Bei gedimmter Deckenbeleuchtung und im Schein zahlreicher Kerzen machte es sich die kleine Gesangsgruppe auf Matten und Kissen gemütlich und bestätigte dann die eingangs von Christoph Wagner aufgestellte These: Singen kann wirklich jeder. rk