

von Nadja Hipp

Im Innenhof der St.Galler Kathedrale probt der Domchor. Die Mitglieder kommen mit dem Fahrrad oder zu Fuss zur Probe. Sie nicken einander zu und winken kurz. Vorbei an der Figur der Maria und weiter in den Vorraum: Dort bedienen sie sich am Tisch, der mit Notenblättern bedeckt ist. Im Saal nebenan stehen schlichte Holzstühle in Reih und Glied geordnet. Sie verteilen sich um einen schwarzen Flügel. Daneben steht Kimberly Brockmann. Sie leitet die Probe und vertritt Domkapellmeister Hans Eberhard.

Chorleiterin Kimberly lässt alle aufstehen und macht Übungen vor. Dehnen und die Arme in die Luft strecken. Die Stirn massieren. «Löst euren Rücken», sagt sie und singt vor. Der Chor wiederholt. Die Stimmen füllen den Raum laut und klar. Wortgewalt, die sich im Raum über vierzig Stimmen verteilt und die Körper im Saal vibrieren lässt. Kimberly nutzt eine kurze Atempause und fragt: «Macht euch das Singen glücklich?» Darauf antwortet die Gruppe wie aus einem Mund: «Ja, oh ja!» Es folgt leises Gelächter. Dann werden die Kirchenlieder geprobt. Sie lässt die Frauen alleine singen, dann wieder die Männer, bis jeder Ton sitzt.

## Singen reguliert Emotionen

Nach der Probe löst sich die Gruppe schnell auf. Zwei Sängerinnen sitzen aber noch da. «Das Singen gibt mir ein inneres Glücksgefühl. Das ist wie Balsam für die Seele», erklärt Bea Brechbühl. Die beiden Frauen bestätigen, Singen helfe ihnen Abstand zu gewinnen zu Problemen. Damit beschäftigt sich auch die Wissenschaft. So konnte der Musikpädagoge Karl Adamek belegen, Singen helfe, den Alltag zu bewältigen. Er nimmt an, dass nahezu alle Emotionen durch das Singen reguliert werden können. So führt das Singen zu einem Gleichgewicht der Gefühle. «Singen ist doch ein Gefühlsverstärker», widerspricht Bea, «Wenn ich traurig bin, empfinde ich auch Wehmut beim Singen.»

Esther Züst erklärt, wie sie zum Singen gekommen ist: «Fast alle in meiner Familie sind musikalisch. Schon mein Vater sang im Chor.» Auch in der Familie von Eckart Altenmüller spielte Musik eine grosse Rolle. Der Neurologe und Musiker erforscht, wie das Gehirn Musik verarbeitet. In seiner Publikation «Musik hören – Musik entsteht im Kopf» beschreibt er, wie Lieder den Kindern bereits in die Wiege gelegt werden. So speichern Kinder und Jugendliche gehörte Musik im Langzeitgedächtnis ab, oft eng verknüpft mit Emotionen. Zum Beispiel Glücksmomente aus der Kindheit.

Die Kirchenlieder finden die beiden Frauen nicht schwer-mütig, sondern harmonisch. «Mit Musik werden Gefühle ausgedrückt. So ist es doch auch in der Oper. Und ein Halle-luja zu singen am Osterfest reisst dich mit!», erzählt Bea begeistert. «Das muss nichts mit dem Glauben zu tun haben», fährt sie fort, «Vielmehr klingt es sphärisch in der Kirche, denn die Klänge sind dort viel eindrücklicher.» Als sie zum ersten Mal in einer Kirche singen durfte, sagte Hans Eberhard vor der Probe zu ihr: «Ich wünsche dir eine gute Reise, Bea!»

## Die Befriedigung nach dem Adrenalinstoss

Im Vorraum steht der Präsident des Dom-Chors Uli Kugler. Sein Glück beim Singen beschreibt er so: «Es sind die Schauermomente. Es stellt mir die Härchen auf und die Musik ergreift mich.» Auch Neurologe Altenmüller befasste sich mit der Gänsehaut, die durch starke Emotionen ausgelöst wird. Begleitet werden diese «Chills» von Dopamin, welche das Belohnungszentrum anregen. Dies steigert wiederum die Motivation und Erregung. «Nach einem gelungenen Auftritt bin ich befriedigt und glücklich», erklärt Uli Kugler, «Am Anfang hältst du dich zurück, dann gehst du im Singen auf.»

Zeit, den Saal zu verlassen und in die kühlen Abendstunden einzutauchen. Auf dem Heimweg erzählt Alexandra Weiss, warum sie das Singen glücklich macht: «Vor dem Auftritt kommt das Adrenalin. Das ist richtige Konzertatmosphäre!» Nach dem Konzert fühle sie sich glücklich. Das Arbeiten unter professioneller Anleitung gefalle ihr. Schliesslich liebe sie die klassische Musik. «Wo sonst als in St.Gallen würde ich so einen schönen Chor finden, direkt hinter der einzigartigen Kathedrale?», sagt sie lächelnd. Die Menschen, die sich im Dom-Chor engagieren, scheinen ihre Art vom Glück im Singen gefunden zu haben.

Medienschülerin Nadja Hipp, 1976, macht das Schreiben glücklich.