

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 73 (1995)
Heft: 5

Artikel: Singen macht viel Spass und tut erst noch gut
Autor: Huber, Jürg
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-723722>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 06.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Singen macht viel Spass und tut

Singen gehört wohl zu den ursprünglichsten kulturell-sozialen Äusserungen der Menschheit überhaupt. Über alle Grenzen hinweg vereint heute der Chorgesang Frauen und Männer aus verschiedenen Schichten und Generationen im gemeinsamen Tun. Das Musizieren im Chor spricht unsere Gefühlskräfte an und kann zu einer bewussteren Lebenshaltung führen.

Innstmals, im Griechenland der Götterinnen und Heroen, lebte der Göttersohn Orpheus, ein berühmter Sänger und Saitenspieler. Kurz nach seiner Heirat mit Eurydice stirbt die geliebte Gattin. Einmal noch kann er sie durch seinen Gesang aus dem Totenreich zurückholen, verliert sie aber endgültig an die Unterwelt, nachdem er sich zu früh nach ihr umgeschaut und somit die ihm auferlegte Bedingung nicht eingehalten hat. Voll Gram zieht sich Orpheus in die Einsamkeit zurück und lässt sich auf der weiten, grasbewachsenen Kuppe eines Hügels nieder. Doch mangelt es an Schatten, um die brennende Mittagssonne zu dämpfen. Orpheus greift zur Leier und beginnt ein Lied zu singen – und siehe da: Bäume aller Art kommen herbei und spenden dem Sänger kühlenden Schatten. Dazu gesellen sich wilde Tiere, deren Herzen er besänftigt; selbst Steine vermag er zu erweichen.

In den Überlieferungen verschiedenster Völker werden der Musik und insbesondere dem Gesang magische Wirkung zugeschrieben. Mit dem Klang der Musik wurde das Unsichtbare, wurden Umwelt und Mensch beschworen. Die Musiktherapie nimmt diese Tradition wieder auf und versucht, die heilenden Kräfte von Instrumentalspiel und Gesang für die heutige Zeit wirksam zu machen. Indem sie selber singt, kann jede Person auf einfache Weise an diesen Wirkungen teilhaben.



Jürg Huber dirigiert den Gemischten Chor der Stadt Luzern.

Singen in unserer Zeit

Wer erinnerte sich nicht mit einer gewissen Wehmut an die Zeit, wo er oder sie auf Grossmutter's Knie zum Badener Schlössli reiten konnte und den drei aus dem Fenster schauenden «Mareien» begegnen durfte. Die gleiche kleine Dreitonmelodie, auf die dieses Lied gesungen wurde, half auch bei Schrammen und Schürfungen: «Heile, heile, Sääge, drüü Tag Rääge, drüü Tag Schnee, tued

em Chindeli nümme weh.» Manches Enkelkind vergisst noch heute ob diesem Lied seinen Schmerz und kann so die wohltuende Wirkung dieser Alltags-Musiktherapie am eigenen Leib erleben. Was nur noch selten zu hören ist: Frauen und Männer, die bei ihren Tätigkeiten singen, hat vielen Generationen geholfen, die Bürde des Lebens leichter zu tragen. Das eigene Singen ist weitgehend aus der Öffentlichkeit verschwunden. Ist uns der Alltag damit

erst noch gut



Foto: Ruth Vöglin

nicht fremder geworden? So finden sich heute viele Menschen in speziellen Chorvereinigungen zusammen, um im gemeinsamen Singen ihr Leben zu bereichern.

Singen sprengt Grenzen

Was bedeutet nun die wöchentliche Chorprobe dem Sänger, was darf die Sängerin von der Singstunde erwarten? Drei Bereiche vereinen sich hier: Zum

einen die musikalische Komposition, zum andern der Ausdruck von Gefühlen mit der eigenen Stimme und das Gemeinschaftserlebnis im Chor. Dem Chorleiter, der Dirigentin wird die Komposition erstes Anliegen sein. Melodie, Rhythmus, Lautstärke und Text des gewählten Liedes gilt es in eine musikalisch überzeugende Form zu bringen. Eine Aufgabe, die nicht immer leicht zu lösen sein wird, zumal verschiedenste Erwartungen der Singen-

den im Spiel sind und die unterschiedlichen musikalischen Voraussetzungen wie vorhandene oder fehlende Notenkenntnisse und Stimmschulung zu berücksichtigen sind. Einfühlungsvermögen und Überzeugungskraft der leitenden Person sind gefordert, denn nach neueren Erkenntnissen der Begabungsforschung ist Musikalität eine weitgehend lern- und entwickelbare Eigenschaft. Eine frohe Kunde also für die vielen Menschen, die singen

Dreistimmige Musik

Eine Stimme singt in der Nacht,
Nacht, die ihr bange macht,
Singt ihre Angst, ihren Mut;
Singen bezwingt die Nacht,
Singen ist gut.

Eine zweite hebt an und geht mit,
Hält mit der andern Schritt,
Gibt ihr Antwort und lacht,
Weil zu zwein in der Nacht
Singen ihr Freude macht.

Dritte Stimme fällt ein,
Tanzt und schreitet im Reihen
Mit in der Nacht. Und die drei
Werden zu Sternenschein
Und Zauberei.

Fangen sich, lassen sich,
Meiden sich, fassen sich,
Weil Singen in der Nacht,
Liebe weckt, Freude macht,
Zaubern ein Sternenzelt,
drin eins das andre hält,
Zeigen sich, verstecken sich,
Trösten sich, necken sich ...

Nacht wär und Angst die Welt
Ohne dich, ohne mich, ohne dich.

Hermann Hesse

möchten und sich für unmusikalisch halten!

Die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen einen gemeinsamen Ausdruck zu finden, ist auch für die noch Ungeübten ein bereicherndes Erlebnis. Das Liedgut befasst sich oft mit Situationen und Stimmungen, die eigene Lebenssehnsüchte ansprechen. Wen vermöchte das Lied «Ihr Berge lebt wohl», beseelt vorgetragen, nicht im Innersten anzurühren? Auch ein gestandener Mann darf bei einer ergreifenden Zeile eine Träne aus dem Augenwinkel wischen. Zu oft sind wir im Alltag in unserem Gefühlspanzer eingeschlossen und von der Forderung beherrscht, die Fassung zu bewahren.

Eng verbunden mit dem Gefühlausdruck ist das Gemeinschaftserlebnis. Für viele bedeutet der Chor ein

Stück Heimat. Nicht nur die vertrauten Lieder, auch die vertrauten Gesichter können Einsamkeit und Isolation aufbrechen und ermöglichen es auch alleinstehenden Menschen, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Kaum ein anderer Verein bringt zudem die Generationen so zusammen wie ein Chor, der kein abgeschlossener Zirkel ist, sondern offen für alle Gesangsfreudigen. Und manch einer, der im Jodelhörli mitsingt, findet sich nicht nur in bester Gesellschaft mit vielen Menschen im ganzen Alpenraum, sondern auch mit den jodelnden Pygmäen in Zentralafrika. Singen sprengt Grenzen, innere und äussere!

Singen als Lebenshaltung

Das Instrument für den Gesang ist der ganze Körper. Gehen wir achtsam mit ihm um, ermöglicht er uns das Singen bis ins hohe Alter. Nicht nur die Stimbänder werden benötigt. Der Atem, der durch die Tätigkeit des Zwerchfells tief in unseren Körper einströmt, ist das Fundament des Singens. Eine aufrechte Körperhaltung erleichtert diese Funktion wesentlich. Mit der dosierten Abgabe der Atemluft lassen wir im Kehlkopf die gewünschten Töne entstehen. Resonanzräume in Kopf und Brust verstärken den Klang. Regelmässiges Singen kann so helfen, Verspannungen zu lösen und den Atem zu verbessern. Gleichzeitig wird die geistige Beweglichkeit angeregt. Um ein Lied musikalisch zu gestalten, sind nicht nur die richtigen Töne vonnöten. Sprach- und Rhythmusgefühl, Lautstärkeempfinden und Tempovorstellung sind gleichermaßen gefordert. Wie beglückend ist dann der Augenblick, wenn bei einer kniffligen Stelle nach langem Üben diese Faktoren plötzlich übereinstimmen und die Musik aufblüht! Das gelingt nur, wenn die Sängerinnen und Sänger aufeinander hören. Unabdingbar für das gemeinsame Musizieren ist eine erweiterte Hörfähigkeit auch das Schönste, was uns Singen schenken kann. Das Wahrnehmen von Zwischentönen wird zur persönlichen Bereicherung und kann auf andere Lebensbereiche übertragen werden. Dabei lässt sich die mit dem Alter nachlassende Leistung des Ohres durch eine wache Aufmerksamkeit weitgehend kompensieren. Eine

sensibilisierte Wahrnehmung lässt uns auch die Zumutungen der heutigen Zeit bewusster erleben. Ein Drittel der Schweizer Bevölkerung leidet gemäss Erhebungen des Bundesamtes für Umwelt, Wald und Landschaft unter übermässigen Lärmimmissionen. Nicht Kuh- oder Kirchenglocken, nicht Kindergeschrei vom nahen Pausenplatz sind es, die uns heute belästigen, sondern der Verkehr. Auto-, Zug- und Fluglärm, Abfallprodukt unserer Mobilität, überträgt die natürliche Klangwelt. Ist vielleicht deshalb das alltägliche Singen bei Arbeit und Spiel aus unserer Welt verschwunden? Und wäre dann Singen, einzeln oder im Chor, ein kleiner Schritt hin zu einer lebenswerteren Welt? Oder wie es der Dichter Rainer Maria Rilke, ein grosser Hörender, in seinen «Sonetten an Orpheus» formuliert:

«Gesang, wie du ihn lehrst,
ist nicht Begehr,
nicht Werbung um ein endlich
noch Erreiches;
Gesang ist Dasein.»

Jürg Huber,
Chorleiter und Musiklehrer
in Luzern

Liebe Leserinnen Liebe Leser

Was bedeutet Ihnen das Singen?
Welches sind Ihre fröhhesten oder Ihre liebsten Erinnerungen ans Singen?
Haben Sie ein Lieblingslied, welches Sie durch das ganze Leben begleitet hat? Singen Sie zu Hause, in einem Chor oder mit Ihren Enkelkindern?
Welche Gefühle löst das Singen bei Ihnen aus?

Bitte schreiben Sie uns. Ihr Brief sollte bis spätestens am **22. Mai** bei uns eintreffen und nicht mehr als eine A4-Seite umfassen. Fotos zum Thema «Singen» sind willkommen.

Jeder veröffentlichte Brief und jedes Foto wird mit einem Zwanzigernötli honoriert. Die Redaktion behält sich die Kürzung von Briefen vor.

gl