

# „Ein guter Gesang wischt den Staub vom Herzen“

**Dieser schöne Spruch** wird Christoph Lehmann zugeschrieben, Lehrer und Stadtschreiber in Speyer (1570–1638). Wann haben Sie zum letzten Mal gesungen – vielleicht leise und verschämt bei einem Geburtstagsständchen oder aus voller Kehle, etwa, weil im Radio gerade eines Ihrer Lieblingslieder lief? Unsere Stimme ist das älteste Instrument der Welt. Wissenschaftler vermuten, dass sogar schon die Neandertaler gesungen haben. Mit beruhigenden Gesängen wiegen weltweit Mütter ihre Babys in den Schlaf. Gesang berührt uns ein ganzes Leben lang in unserem tiefsten Inneren. Das zeigt sich auch daran, dass viele Demenzkranke, die kaum noch sprechen können, auf Gesang immer noch reagieren. Stimmt man ein Lied an, das ihnen aus Kindheit und Jugend vertraut ist, sind sie oft noch in der Lage, alle Strophen mitzusingen. Egal, in welchem Lebensalter, gleich, ob gesund oder

krank: Singen hebt die Laune, stärkt das Immunsystem und schafft ein unvergleichliches Gemeinschaftsgefühl. Kein Wunder also, dass Singen auch in der Rheuma-Liga ganz großgeschrieben wird: An vielen Orten bereichern die Auftritte unserer Rheuma-Liga-Chöre Jubiläen, Festakte und nicht zuletzt auch Weihnachtsfeiern. Gründe genug also, sich in mobil kompakt einmal intensiv mit dem Thema auseinanderzusetzen. Vielleicht können wir ja auch Sie begeistern, sich in einem Chor zu engagieren oder zu Hause mal wieder zu singen? Wir freuen uns, wenn Sie uns dazu Ihre Erfahrungen schreiben!

Ihre

*Julia Bidder*



Julia Bidder,  
mobil-Chefredakteurin

