

Zwei Gospelchöre bereichern die Messfeier

Sarganserländer 8.1.2009

Quarten/Murg. – Bruder Karls Gospelchöre Appenzell und Oberbüren sind zurzeit im Bildungszentrum Neu-Schönstatt in Quarten für ein Probenwochenende zu Gast. Vor fünf Jahren hat Bruder Karl vom Kapuzinerkloster Appenzell den Gospelchor Appenzell, der bereits seit 15 Jahren besteht, übernommen. Den Chor von Oberbüren hatte er 1997 ins Leben gerufen. Bruder Karl ist Empfänger des appenzellischen Kulturpreises.

Am kommenden Sonntag, 11. Januar, möchten die Chöre den Gottesdienst in der Pfarrkirche St. Johannes in Murg mit Fröhlichkeit beleben und vertiefen. Sie singen Lieder in Englisch, Kisuaheli, Spanisch und Deutsch. Alle Interessierten sind herzlich willkommen. (pd)



Singen am Sonntag in Murg: Die beiden Gospelchöre von Bruder Karl.

Sarganserländer 08.01.2009
und 09.01.2009
statt.

QUARTEN

Gospelchor-Messfeier

Murg. – Bruder Karls Gospelchöre Appenzell und Oberbüren werden die Messe von übermorgen Sonntag um 9 Uhr in der St.-Johannes-Pfarrkirche in Murg mit Fröhlichkeit beleben. Alle Interessierten sind herzlich willkommen an diesem Gottesdienst.

Medizinische Studien beweisen, dass das laute Singen von Mantras oder Kirchenliedern das Immunsystem stärkt und das Risiko vermindert, einen Herz- oder einen Schlaganfall zu erleiden.

kra. Wissenschaftler der italienischen Universität Pavia haben herausgefunden, dass das Singen von Mantras oder Rosenkränzen dem Herzen gut tut. Die Rezitation von Mantras in Sanskrit oder von einem Ave Maria regulierte die Atmung und synchronisierte den Herzrhythmus der Testpersonen. Das Forschungsteam geht davon aus, dass dies geschah, weil Gebete und Mantras die Atmung auf ein Optimum von sechs Atemzügen pro Minute verlangsamten.

Sowohl das älteste und populärste Mantra des tibetischen Buddhismus, «Om mane padme hum» (die sechs Silben sind Ausdruck des tiefen Mitgefühls mit allen Lebewesen) als auch das Gebet Ave Maria wurden in der Studie angewandt. Beide werden normalerweise in einem

einigen Ein- und Ausatmen innerhalb von zehn Sekunden rezitiert, was zu sechs Atemzügen pro Minute führt. Laut Herzspezialisten beträgt die Atmung einer Durchschnittsperson 16 bis 20 Atemzüge pro Minute. Wird das interne Metronom langsamer, wirkt sich das positiv auf die Gesundheit aus und vermindert das Risiko einer Herzfatale oder eines Schlaganfalls.

Lautes Rezitieren besser

Entscheidend ist allerdings, dass das Rezitieren laut erfolgt. Laut dem Forschungsteam hat das stille Wiederholen eines Mantras oder Gebets nicht denselben Effekt. Singende Rezitationen regulieren den Atemfluss. Die verlängerte Atmung reguliert den Herzrhythmus, führt dem Blut Sauerstoff zu und gibt ein Gefühl der Ruhe und des Wohlbefindens.

Doch nicht nur fürs Herz, auch fürs Immunsystem ist Singen gut, wie eine Studie der Universität Frankfurt belegt. Die Forschenden untersuchten die Speichelproben der Mitglieder eines Kirchenchores, die das Requiem

von Mozart sangen. Nach der Chorprobe war die Anzahl der Immunglobuline A, die in den Schleimhäuten sitzen und Krankheitserreger bekämpfen, stark gestiegen. Wenn die Chormitglieder dagegen Mozarts Musik nur vom Band hörten, blieb die Anzahl der Antikörper unverändert.

Die moderne Forschung hat zudem die gemütsaufhellende Wirkung des Singens in mehreren Untersuchungen nachgewiesen. Schon nach dreissig Minuten Singen produziert unser Gehirn erhöhte Anteile von Beta-Endorphinen, Serotonin und Noradrenalin. Stresshormone wie Cortisol werden praktischerweise gleich mit abgebaut.

Singen scheint sogar einen lebensverlängernden Einfluss zu haben. Schwedische Forscher untersuchten in den Neunzigerjahren über 12 000 Leute aller Altersgruppen und entdeckten, dass Mitglieder von Chören und Gesangsgruppen eine signifikant höhere Lebenserwartung haben als Menschen, die nicht singen.