

**N**ur Mut! Singen tut gut. Nur Mut! Singen macht Freude! A cappella und im Vierer- takt singt Fabian Betz diesen Ruf, dazu klatscht, schnalzt er und klopft sich mit der rechten Hand auf die Brust. So zeigt er in einem Video auf seiner Homepage, was unter „heilsamem Singen“ verstanden wird. Im Mittelpunkt stehen dabei einfache Lieder mit eingängigen Melodien und kurzen, oft wiederholten Texten.

Wenn Betz vom heilsamen Singen spricht, knüpft er an einen Begriff an, den der Musiksoziologe Karl Adamek in den 1980er Jahren geprägt hat. Adamek, Mitbegründer des Internationalen Netzwerkes zur Förderung der Alltagskultur des Singens, hat mehrere Bücher über die seelische Bedeutung des Singens veröffentlicht und wurde 2017 für sein Engagement mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet.

„Singen erfüllt lebenswichtige Funktionen“, erklärte Adamek 2015 in einem Interview in der Zeitschrift „Chor und Konzert“. Ohne Singen könne der Mensch seine Potenziale als mitführendes, denkendes, kreatives und glücksfähiges Wesen nicht voll entfalten. Singen stärke insbesondere Mitgefühl, Vertrauen, Begeisterungsfähigkeit, Lebensfreude, Widerstandskraft sowie körperliche und geistige Handlungskräfte.

„Das heilsame Singen ist keine Hochkultur“, sagt Fabian Betz. Im Zentrum steht die Freude ohne Leistungsanspruch – nach dem Motto: „Es gibt keine Fehler, nur Variationen.“ Betz leitet einen Singkreis in der „Kirche am Eck“, einem ökumenischen Gemeindezentrum im Französischen Viertel in Tübingen. Dort treffen sich alle zwei Wochen sonntagsabends etwa sechs bis zwanzig Menschen im Alter von ungefähr 40 bis über 70 Jahren.

Im Singkreis werden die Liedtexte zunächst gemeinsam gesprochen und anschließend möglichst „by heart“, also auswendig, gesungen. Das ermöglicht ein freieres Singen, bei dem niemand am Blatt „kleben“ muss. Die wiederholten Gesänge erzeugen eine positive Grundstimmung, der Körper öffnet sich, und im Kreis entsteht ein Gefühl der Verbundenheit. Einfache Gesten und Bewegungen verstärken diesen Effekt zusätzlich.

Fabian Betz hat Geographie, Politik und öffentliches Recht



Beim Singen öffnet sich der Körper und die Glückshormone fließen: Fabian Betz leitet in Tübingen einen Singkreis und organisiert Workshops zu den Grundlagen des heilsamen Singens. Foto: Stefan Zibulla

studiert und arbeitet bei einem Onlineversand für Outdoor-Ausrüstung mit Sitz in Kirchentellinsfurt. Außerdem führt er Besucherinnen und Besucher durch das Französische Viertel, unterstützt und nutzt dort das Französisch – einen solidarischen Co-

zugänglich machen möchte und Fortbildungen sowie Fachtagungen anbietet – als bewusste Ergänzung zur Musiktherapie.

Um das heilsame Singen in Tübingen weiter zu verbreiten, organisiert Betz Praxis-Workshops und Schnupper-Mitsingabende, etwa mit Karl Adamek sowie Katharina und Wolfgang Bossinger. „Die heilsame Kraft des Singens kann jeder spüren – und sie ist auch wissenschaftlich belegt“, betont Betz.

Die Stimmtherapeutin Amelie Zech beschreibt dieses Erleben als eine Art „Mikromassage“ des Körpers. Durch das Singen komme der Körper ins Schwingen, Atmung und Herzfrequenz verlangsamen sich, was beruhigend wirke und die Lebensfreude stärke. Körperliche und seelische Blockaden könnten durch die eigene Stimme gelöst werden, so Zech. Die Stimme sei das „Urinstrument“ des Menschen, kein anderes Instrument verfüge über so viele Klang- und Ausdrucksmöglichkeiten und sei zugeleich so direkt mit der Gefühlswelt verbunden.

Betz bedauert, dass viele Menschen heute stark auf visuelle Reize fixiert sind und das Singen verlernt haben, sich nicht mehr trauen oder glauben, nicht singen zu können. Gern zitiert

er Yehudi Menuhin: „Das Singen ist die eigentliche Muttersprache aller Menschen“ – ein Satz, mit dem er auch auf Flyern für seine Singkreise wirbt.

Zu seinen Lieblingsliedern zählt „Aux Champs Élysées“, das der frankophile Sänger bereits als Straßenmusikant auf der Pariser Prachtstraße gesungen hat. Schon seit seiner Jugend singt Betz mit Gitarrenbegleitung, zunächst in der Pfadfinderbewegung, und hat heute ein Repertoire von über 500 Liedern. Geprägt wurde sein Musikgeschmack von der oft gesellschaftskritischen Liedermacherszene der 1970er Jahre. Mit den heilsamen Liedern, die häufig eine spirituelle Färbung haben und Themen wie Annahme, Verbundenheit und Dankbarkeit aufgreifen, tat er sich anfangs schwer: „Diese Lieder habe ich als arg süßlich und kitschig empfunden“, sagt er. „Es hat etwas gedauert, bis ich die Schönheit und Tiefe dieser Musik und die Kraft ihrer klaren Sprache entdeckt habe.“ Stefan Zibulla

**Info:** Fabian Betz lädt zu einer Nacht der heilsamen Lieder und einem Tagesworkshop mit Wolfgang Bossinger am 20. und 21. März in Tübingen ein. [www.singen-tut-gut.eu](http://www.singen-tut-gut.eu)