

Gesang macht glücklich

Tenniken | Chor «... ma non troppo» begeisterte sein Publikum

Dass Gesang Glücksgefühle erzeugt, zeigte der anhaltende Applaus der Besucher nach den beiden Jubiläumskonzerten des Chors «... ma non troppo» am Wochenende. Dies, obwohl jeweils drei und zwei Tenöre fehlten.

Brigitt Buser

In Schwarz gekleidet und mit einer bunten Papierblume geziert, marschierten zwei Dutzend Interpretinnen und Interpreten in den Gemeindsaal Tenniken und nahmen ihren Platz vor dem zahlreich erschienenen Publikum ein. Sie standen im Zentrum des Abends: als «Geburts-tagskinder» beschenkten die Sängerinnen und Sänger des Chors «... ma non troppo» sich und das Publikum gleich selber.

Präsidentin Rahel Ruggle warf vor dem Erklingen der Stimmen einen kurzen Rückblick auf die vergangenen 25 Jahre Chorgeschehen. Dabei wies sie auch auf das 20-Jahre-Jubiläum von Chorleiterin Nicola Meier Jäggi hin.

Musikalisch ging es an dem Abend mit 16 Liedern durch die Jahreszeiten. Zwischen den Liedblöcken immer aufgelockert durch eine Kurzgeschichte, auch solche zum Schmunzeln, vorgetragen von Mitgliedern des Chors.

Singen ist lebensverlängernd

Dass bei den beiden Jubiläumskonzerten in Tenniken und in Itingen jeweils drei und zwei der Tenöre fehlten, hörte man den Darbietungen nicht an. «Auch wenn wir eine beachtliche Anzahl an Mitgliedern haben, wäre es natürlich toll, wenn es einige mehr wären», sagte Rahel Ruggle beim



Der Chor «... ma non troppo» gab in Tenniken und Itingen Lieder aus allen Jahreszeiten zum Besten.

Bilder Brigitt Buser

Apéro nach dem Konzert in Tenniken. Nicht nur, um Ausfälle aufzufangen; auch klinge ein Chor mit mehr Mitgliedern einfach besser. «Die Einsteiger können ebenfalls profitieren, denn das Einzige, was man mitbringen sollte, ist die Freude an der Musik. Das Singen wird dann mit jeder Probe besser», ergänzte Chorleiterin Nicola Meier Jäggi.

Als Gegenleistung erwartet sie, neben Abwechslung vom Alltag, eine Verbesserung der Stimmung, denn Singen setzt laut Studien körpereigene Glückshormone wie Endorphin, Serotonin, Dopamin und Noradrenalin frei. Auch würden Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin abgebaut. Bereits nach einer halben Stunde Singen produziere das Gehirn Oxytocin, das sogenannte Kuschel- oder Bindungshormon. Zudem zeigten Forschungen aus den 1990er-Jahren, dass beim Singen die Zirbeldrüse stimuliert und Melatonin ausgeschüttet wird, was einen besseren Schlaf fördert, als Krebsprophylaxe wirkt und einen tumorhemmenden Effekt aufweist.

Wenn das keine guten Gründe sind, mit dem jubilierenden Verein das nächste Vierteljahrhundert in Angriff zu nehmen ...



Präsidentin Rahel Ruggle (links) und Dirigentin Nicola Meier Jäggi.