



Wolfgang Kremmel
Fastenpredigt 2023

„I love Jesus“

Mein Name ist Wolfgang Kremmel und in der heutigen Fastenpredigt möchte ich von meinem Erleben tiefster Verbundenheit mit dem Göttlichen durch Gesang, Musik und Klang erzählen. Der Ausgangspunkt ist mein Aufwachsen in einem katholischen Elternhaus und die für mich positiven Erfahrungen in der Kirche. Ich war, wie damals üblich, zuerst ein Ministrant. Dann auch Sternsinger, Lektor, aktives Mitglied in der KJ, Gitarrist und Sänger bei vielen Jugendmessen und last not least Bassänger im Kirchenchor Röthis, in Lingenau und einige Jahre in Götzis.

Was habe ich seit meiner Kindheit für Erfahrungen mit Gesang und Musik im kirchlichen Bereich gesammelt?

- Als Volksschüler in der kleinen Berggemeinde Viktorsberg erinnere ich mich eigentlich am markantesten an die Sonntagsgottesdienste. In der vollen Kirche sangen in wunderbarer Weise alle Messbesucherinnen und Messbesucher laut mit. Selbstverständlich auch alle jene, die heutzutage sagen würden, dass sie gar nicht singen können. Beim Gesang der vielen Stimmen im Zusammenklang mit der Orgel fühlte ich mich als kleiner Junge einfach glücklich und froh.

- Als jüngstes Kirchenchormitglied vom Kirchenchor Röthis kam ich zu einer kirchenmusikalischen Werkwoche in Bregenz. Bei der Rückfahrt im Auto von Bregenz nach Röthis hörte ich bzw. erlebte ich eine Art von wunderschöner gesungener sphärischer Engelsmusik. Die himmlische Musik kam aber nicht aus dem Autoradio, sondern erklang nur in meinem Kopf. Während dieser Autofahrt war ich auf dem Rücksitz vollständig ruhig, damit diese ungewöhnliche Wahrnehmung möglichst lange anhielt.
- Solches Erleben von Emotionen und auch durch Musik und Gesang ausgelöste körperliche Empfindungen werden in der Musikforschung als „Thrills“ bezeichnet. Das bekannteste Auftreten von solchen Thrill-Erfahrungen ist die „Gänsehaut“, die eiskalt den Rücken herunterläuft, gefolgt von Lachen, Kloß im Hals und Tränen. Manchmal kann sogar alles gleichzeitig auftreten. Durch moderne Untersuchungsmethoden wird dabei die Ausschüttung vom Neurotransmitter Dopamin und anderen körpereigenen Opiaten nachgewiesen. Besonders der Gänsehauteffekt bewirkt so eine Angstreduzierung und mehr Wohlbefinden. Viele von euch kennen wahrscheinlich das Auftreten von diesem Gänsehauteffekt auch von anderen Situationen, wie etwa bei einer berührenden Szene in einem Film oder beim Singen vom Weihnachtslied „Stille Nacht“.
- Etwa 2 Jahre später war ich bei einer Romfahrt zum ersten Mal im Petersdom. Als einige tausend Sängerinnen und Sänger vierstimmig das „Großer Gott wir loben dich“ anstimmten, könnt ihr euch sicher meine Gänsehaut beim andächtigen Mitsingen vorstellen.
- Die Gesänge von Gottesdiensten mit Volksgesang oder Kirchenchor, oder auch von geistlichen Chorkonzerten mit dem Männerchor Götzis und von Tagen in Taizé klangen manchmal noch tagelang in mir weiter. Im Rückblick bin ich meiner Kirche sehr dankbar für diese mir ermöglichten Erlebnisse der glücklichen Verbundenheit mit dem Göttlichen. Ohne meine Teilhabe in dieser Gemeinschaft hätte ich das sonst nicht erlebt!
- Dann durfte ich vor ungefähr 17 Jahren etwas ganz Besonderes erleben, was mich sehr bewegt hat und mein weiteres Leben mitbestimmte: Ich fuhr an einem Freitagabend allein nach Ravensburg zu einem Mantrasingen mit Raimund Mauch. So etwas hatte ich bis dahin noch nie erlebt und es faszinierte mich im höchsten Grad. Etwa 80 Menschen

sangen etwa drei Stunden lang zusammen. Wir sangen spirituelle Lieder aus verschiedenen Religionen und Kulturen. Dabei gab es weder Texte, noch Noten, noch Probenarbeit. Durch die vielen Wiederholungen tauchte ich stressfrei in die Energie dieser Lieder ein. Meine Gedanken wurden ruhiger und ich spürte eine Art Herzöffnung, die mich sehr berührte. Ich erlebte mich wieder sehr stark verbunden mit mir selbst, mit den Mitmenschen und mit Gott. Es fühlte sich alles unübertreffbar richtig und stimmig und selig an.

- Ich war im wahren Sinne des Wortes „begeistert“ von dieser Art des Singens und wollte (Gitarre spielen und singen konnte ich ja schon) so etwas auch in Vorarlberg machen.
- Also machte ich in der Nähe von Berlin eine Ausbildung zum Singgruppenleiter und bot in der Folge dann offene Singgruppen in ganz Vorarlberg an.
- Auch in meinem beruflichen Umfeld im Schulheim Mäder und im sonderpädagogischen Zentrum in Rankweil durfte ich in meiner Klasse, in den gemeinsamen Singstunden der ganzen Schule und mit den Schulchören diese sehr verbindende Art und Weise des Singens praktizieren.
- Gemeinsam mit Inge Spiegel habe ich seit 2012 mehrmals im Jahr zur Langen Nacht der Spirituellen Lieder in St. Arbogast eingeladen. Nach der coronabedingten Auszeit und der Bauphase in St. Arbogast ist die nächste Nacht der Spirituellen Lieder für den 26. Mai dieses Jahres geplant.
- Des Weiteren war es mir ein Anliegen 2 CDs mit mehrstimmigen spirituellen Liedern aus der ganzen Welt aufzunehmen. Diese Kraftlieder werden aus religiösen und spirituellen Gründen auf der ganzen Welt gesungen und können durch das Anhören und aktive Mitsingen die Verbundenheit zwischen Menschen und Gott fördern.

Neben den in meiner persönlichen Geschichte erwähnten „Thrills“ oder Gipfelerlebnissen hat die Musikforschung noch erstaunlich viele andere positive Wirkungen des Singens nachgewiesen.

Aus der Neurobiologie ist inzwischen gut bekannt, wie wichtig Erfahrungen von sozialer Resonanz und Zugehörigkeit sind, um wieder gesund zu werden oder gesund bleiben zu können. Unser Gehirn belohnt solche Sing-Erfahrungen mit der Ausschüttung eines regelrechten Cocktails aus glücklich stimmenden Botenstoffen und Hormonen. Dazu kommen körpereigene Opiate wie Beta-Endorphin und die Absenkung von Stresshormonen wie Adrenalin und Kortisol. Auch Studien aus anderen Fachbereichen belegen die starken gesundheitsfördernden und verbindenden Wirkungen des Singens. Das Spektrum reicht hier von positiven Wirkungen auf das Atmungssystem, das Herzkreislauf-System, das Immunsystem, die stresslösende Wirkung des Parasympathikus bis zum Doping des eigenen Gehirns durch die Aktivierung des Belohnungssystems. Die Ausschüttung des Bindungshormons Oxytocin schafft eine starke soziale Bindung zwischen den Singenden. Singen scheint also ein immens wirksames Mittel, um Erfahrungen von Geborgenheit und Zugehörigkeit vermitteln zu können.

Singen vermag auch Verbundenheit zu uns selbst zu schaffen. Insbesondere meine ich damit die Verbundenheit mit unserem Körper, unserem Fühlen und Empfinden und unserem Herzen. Unsere westliche Industriegesellschaft zeichnet sich durch Zeitbeschleunigung und Reizüberflutung, Oberflächlichkeit, Kommerzialisierung und einer Dominanz der digitalen und sozialen Medien aus. Diese Einseitigkeit führt zu einem zunehmenden Verlust der Wahrnehmung des eigenen Körpers, von Emotionen und zu einem Verlust der Verbindung mit der Natur. Stress als Massenphänomen, Burn-out, Depressionen und das zunehmende Empfinden von Sinnlosigkeit sind die Folgen.

Inwiefern sollte jetzt gerade Singen in irgendeiner Weise diesem Wahrnehmungsverlust entgegenwirken können?

Nämlich genau darin, dass Singen den ständigen kognitiven Strom der Alltagsgedanken sehr effektiv durchbrechen kann. Das ständige Denken koppelt uns weitgehend von einem unmittelbaren, ganzheitlichen Erleben der Gegenwart ab.

Singen bewirkt jedoch genau das Gegenteil. Insbesondere bestimmte Formen des Singens wie Heilsames Singen, Mantrasingen und Chanten, die sich durch lang andauerndes Wiederholen von einfachen Melodien und Texten auszeichnen, unterbrechen rasch den Strom der Alltagsgedanken. Kaum ein

Mensch ist nämlich in der Lage, einen Liedtext und eine Melodie zu singen und gleichzeitig weiter in gewohnter Weise zu denken. Hinzu kommen beim Singen in solchen Singgruppen noch weitere Elemente. Tanzbewegungen, die Begegnung mit anderen Singenden oder regelrechte Choreografien und Gebärden erfordern ein hohes Maß an Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt. Auch das Fühlen, Wahrnehmen und Denken wird auf den gegenwärtigen Moment fokussiert. Länger andauerndes und stressfreies Singen führt daher relativ schnell dazu, dass wir völlig im Hier und Jetzt und in unserem Körper ankommen. Darüber hinaus bewirken die uralten Melodien und heiligen Texte oft auch intensive emotionale und herzöffnende Erfahrungen. Es kann zu transzendenten mystischen Gotteserfahrungen kommen.

Einige Erfahrungen klingen so:

- Eine spürbare Verbundenheit mit allem Lebendigen ist eingetreten
- Ich fühlte tiefe Verbundenheit, Geborgenheit in Gottes Hand und war tief berührt von dieser schöpferischen Kraft
- Ich bin eins mit Himmel und Erde
- Gott hat mich berührt
- Für diese ganzen Empfindungen gibt es nur ein einziges Wort...und das heißt Liebe. Nur wegen ihr sind wir hier!

Zum Ende meiner Fastenpredigt will ich noch einige Impulse anbieten:

- **Dem Singen allgemein im Leben mehr Raum geben. Zum Beispiel beim Geburtstagsfest dem üblichen „Happy Birthday to you“ gleich noch einige andere Lieder anhängen – Singen schüttet in uns Glückshormone aus und verringert das Level der Stresshormone**
- **Selbst einfach mehr singen, sei es unter der Dusche oder beim Wäscheaufhängen – Singen ist Medizin und stärkt dein Immunsystem**
- **Auf dem Berggipfel, im Wald oder in der Örtflaslucht tönen, jodeln oder singen – die Schöpfung dankt es und dir tut es gut**
- **Mit Kindern und Enkelkindern mehr Lieder singen - der renommierte Gehirnforscher Dr. Gerhart Hüther sagt: „Singen ist Superfood für Kinderhirne“**

- Dem Kirchenchor oder sonst einem Chor beitreten – Gesang verstärkt den sozialen Zusammenhang!
- Offene Singanlässe wie Taizè-Abende oder die Nacht der Spirituellen Lieder in Arbogast wahrnehmen – da sind alle herzlich willkommen
- Chorkonzerte besuchen – seit der Coronazeit bleiben leider viele Menschen eher zuhause, anstatt sich unter die Leute zu begeben und Gemeinschaft zu spüren
- Besuch doch mal einen der monatlichen Singabende mit Wolfgang Kremmel im Pfarrsaal Muntlix – (oh, das war auch eine kleine Info in eigener Sache)
- Sich mehr beteiligen am Gesang im Gottesdienst – das macht uns alle lebendiger
- Diesem Impuls können wir sofort nachkommen; denn ihr habt gleich Lust aufzustehen und mit mir ein Lied von Jesus zu singen

Wir singen gemeinsam den afrikanischen Gospel: „I love Jesus deep down in my heart“