

„Es gibt keine falschen Töne“

Menschen in unserer Region: Thomas Jüchter, Leiter der Cantokreise in Buxtehude – „Singen öffnet unser Herz“

Von Ulrich Kulicke

Buxtehude. Gedämpftes Licht empfängt mich schon an der Tür zum Veranstaltungsraum der Lebenshilfe in der Apensener Straße 93 in Buxtehude. Ich trete ein. Eine warme Atmosphäre umfängt mich. Mein Blick fällt auf den groß gezogenen Stuhlkreis. In der Mitte einige Weidenzweige mit ersten Kätzchen, umgeben von brennenden Kerzen. Auf einem der Stühle sehe ich den Menschen, mit dem ich mich am heutigen Sonntagnachmittag verabredet habe: Thomas Jüchter, der den in diesem Raum allmonatlich einmal stattfindenden Singkreis ins Leben gerufen hat und ihn leitet.

Wir begrüßen uns. Er lächelt mich an, freut sich über mein Erscheinen und heißt mich willkommen. Verabredungsgemäß nehme ich am heutigen Singkreis teil, mache also eine Selbsterfahrung, um die Wirkung des „heilsamen Singens“ zu spüren. Ich setze mich auf einen der Stühle. Nach und nach kommen die Teilnehmer herein. Heute überwiegen Frauen. Der Saal füllt sich immer mehr. Der Stuhlkreis muss immer wieder erweitert werden. Am Ende versammeln sich mehr als 40 Personen. Thomas Jüchter zupft derweilen an den Saiten seiner Gitarre. Sanfte Klänge fluten durch den Raum. Und dann beginnt er, einfühlsam zu singen – ein Begrüßungslied: „Schön, dass ich sing, dass ich singend bin.“ Nur diesen Vers. Immer wieder. Mit einer schlichten, eingängigen Melodie. Nach wenigen Augenblicken nimmt jeder, der im Kreis sitzt, die Melodie auf, singt mit, empfängt die Stimmung, die sich dabei verbreitet. Der Gesang schwillt immer mehr an, erfüllt die Weite des Raumes. Alle kommen an, im Hier und Jetzt.

Das Lied endet. Thomas Jüchter begrüßt den heutigen Singkreis, lädt ein zum gemeinsamen Singen und gibt einen kurzen Ablauf über das zweistündige Programm, das dem Thema „Jahresanfang“ gewidmet ist. Er erhebt sich, fordert alle auf, sich auch zu erheben, und stellt sein erstes Lied vor: „Auch eine Reise von 1000 Meilen fängt mit dem ersten Schritt an.“ Er wiederholt den Satz und geht dazu über, ihn mit einer Melodie zu singen. Der Funke springt mühelos über. Schon Augenblicke später intonieren alle im Kreis das Lied. Mantramäßig werden Text und Melodie wiederholt. Dann eine Erweiterung: „Vertraue und gehe!“ und die dazu gehörige Melodie. Damit ist das Lied komplett und alle singen mit. Thomas Jüchter begleitet den Gesang mit seiner Gitarre, zupft leichtfertig am Instrument, lässt die Harmonien perlen. Seine Frau Karin setzt sich ans Keyboard, unterstützt ihn bei der Begleitung. Es bleibt aber nicht beim Singen. Nach und nach regt Thomas Jüchter an, zum Lied eine Choreografie zu beginnen: Bewege dich, gehe vorwärts, lege deine Hand aufs Herz, lege deine Hände auf die Schultern, suche deinen Nachbarn auf, fasse seine



Thomas Jüchter leitet die Canto-Singkreise in Buxtehude.

Fotos: Williamson

Hand, geht gemeinsam durch den Raum... So wird der erste Schritt zu einer ganzheitlichen Erfahrung, gehen Kopf, Herz und Hand im inneren Einklang mit. Das Lied verklingt, und Thomas Jüchter hält inne, gibt jedem Gelegenheit, seinen persönlichen Empfindungen nachzuspüren, dem Wohlklang im Raum noch eine Weile nachzuhängen, in sich selbst hineinzuhorchen. Es tritt völlige Stille ein, jeder verharrt einen Moment. Dann beginnt ein neues Lied, das in ähnlicher Weise eingeführt wird wie schon das erste. Vormachen, nachmachen heißt das Grundprinzip. Und das wichtigste Prinzip: „Es gibt keine falschen Töne – nur Variationen“, so das Motto, mit dem Thomas Jüchter ein ungezwungenes, nicht leistungsorientiertes Singen fördert. Und das übergeordnete Credo fasst Thomas Jüchter auf seiner Einladungskarte für seinen Singkreis so zusammen: „Singen macht glücklich, verbindet, lindert Schmerz, befriedet, entspannt, schafft Toleranz, hält jung.“ Zwei

Unter dem Titel „Menschen in unserer Region“ porträtiert JOURNAL-Autor Ulrich Kulicke Persönlichkeiten, von denen die Öffentlichkeit kaum etwas weiß, ohne die aber das Zusammenleben in einer Gemeinschaft weniger gedeihlich wäre. Die Porträtreihe eröffnet die Möglichkeit, den Einsatz einzelner bewusst zu machen, einen Blick hinter die Kulissen zu werfen, Arbeit für die Gemeinschaft zu würdigen und ein Beispiel für Gemeinsinn zu geben.

Stunden lang erfahre ich dies, bin aufgehoben in dieser Gemeinschaft der Singenden, bin ein Teil des Kreises, singe mit, werde vom Gesang getragen, bin angenommen in meinem Sosein, bin den anderen nah, ohne sie eigentlich zu kennen. In diesen zwei Stunden sind alle miteinander verbunden, entsteht ein Gemeinschaftsgefühl. Es spiegelt sich in der Zufriedenheit aller Teilnehmer, die am Ende der Veranstaltung beseelt und glücklich den Veranstaltungsort verlassen.

Mir bietet sich nun die Gelegenheit, Thomas Jüchter im Gespräch kennenzulernen. Er ist studierter Musiktherapeut. Als solcher ist er seit 2001 in einer psychosomatischen Klinik im Landkreis Harburg tätig. Dort arbeitet der 49-Jährige mit Menschen, die an Depressionen erkrankt sind, unter chronischen Schmerzen oder schweren posttraumatischen Belastungsstörungen leiden. Ihnen kann das „Heilsame Singen“, das er vor sieben Jahren dort ins Leben gerufen hat, helfen, sich wieder angstfrei, mit positiven Gefühlen und selbstwirksam zu erleben. Sie finden einen positiven Zugang zu sich selbst und zum Leben an sich. Selbstvertrauen und auch die allgemeine Therapie-Motivation werden dadurch gestärkt. Dass den Patienten das Singen hilft, belegt auch die beeindruckende Zahl an Teilnehmern: Woche für Woche versammeln sich in der Kapelle der Klinik 40 Menschen. Vielen sei die Vorfreude anzumerken, sagt Thomas Jüchter, aber bei vielen neuen Teilnehmern durchaus auch

die Skepsis. Denn Untersuchungen zufolge sei bei 50 Prozent der deutschen Bevölkerung das Singen äußerst negativ behaftet. So sei für ihn als Therapeuten dann wunderbar zu erleben, wie die anfängliche Distanz und Anspannung schon bei den ersten Liedern weicht und ein gelöstes Lachen ins Gesicht gezaubert ist.

Über Musiktherapie-Kollegen und über den Appell von der Traumatherapie-Expertin Luise Reddemann, mit der Trauma-Betroffenen zu singen ist Thomas Jüchter auf den Pionier des „Heilsamen Singens“ in Deutschland, Wolfgang Bossinger, aufmerksam geworden. Bei ihm absolvierte der erfahrene Chorsänger eine Singleiter-Weiterbildung und war sofort von der Intensität dieser Form des Singens „infiiziert“. Er bringt es auf die Formel: „Das ‚Heilsame Singen‘ ist ein Gesundheitserreger.“

Damit steht er ganz im Einklang mit den wissenschaftlichen Arbeiten von Karl Adamek. Dieser erforscht nämlich seit rund 30 Jahren als Musiksoziologe die heilsamen und gesundheitsfördernden Wirkungen des Singens und ist Mitbegründer von „Il canto del mondo“. Und nach ihm nennt Thomas Jüchter seine Singkreise eben auch Cantokreise. „Wenn wir uns dem Singen hingeben, kann etwas Wunderbares entstehen“, sagt Thomas Jüchter. „Singen öffnet unser Herz und lässt die innere Verbindung zu uns selbst, zueinander und zu einem größeren Ganzen spürbar werden“. Mitgefühl und Liebe erhielten so Raum. „Wir erfahren Wohlklang und Stille.“

Das Liedrepertoire, das Thomas Jüchter sich im Laufe der Jahre angeeignet hat, geht in die Hunderte. Für jede Situation gibt es das passende Lied. Dazu gehören indische Mantras, indianische und afrikanische Kraftlieder oder auch die liedmäßige Vertonung von deutschsprachigen Versen. Gemeinsam mit seiner Frau Karin, ebenfalls studierte Musiktherapeutin, bietet er seine Singkreise in Buxtehude an: Singen am Sonntag, jeweils dem ersten im Monat, aber auch in Halbjahresgruppen an jedem Dienstag. Anfang Februar beginnen die neuen Kurse. Zudem organisieren sie in Buxtehude die „Nächte der spirituellen Lieder“ – ein deutschlandweites Singfest – sowie zweijährlich ganze Singtage mit Workshops, Vorträgen und Mitsing-Konzerten.

Und er blinzelt mir zu. In seinen Augen lese ich schon das Ganesha Mantra: Om gam ganapataye namaha, was so viel bedeutet wie: „Gehe Neues beherzt an!“ Nun, man wird sehen...

□ Wer Interesse daran hat, an einem von Thomas und Karin Jüchter geleiteten Singkreis teilzunehmen, kann Kontakt mit ihm aufnehmen: ☎ 0 41 61/ 55 92 00; E-Mail: thoka.juechter@web.de. Weitere Informationen sind im Internet erhältlich über www.cantokreise.de. Der nächste Cantokreis findet am Sonntag, 2. Februar, von 16 bis 18 Uhr statt. Ort: Forum Lebenshilfe, Apensener Straße 93; Thema: „LiebesLeben“; Eintritt: zehn Euro.



Für jede Situation hat Thomas Jüchter das passende Lied parat.



Gemeinsames Singen zaubert ein gelöstes Lachen ins Gesicht.