

Singen ist gesund

von Dr. Karl Adamek

Singen stärkt einer Studie zufolge die Abwehrkräfte, Musik hören jedoch nicht.

(jkm) - Singen hat mit Lachen und Sex einiges gemeinsam. Das lässt eine Untersuchung vermuten, die Frankfurter und Kölner Forscher an einem Laienchor durchgeführt haben. Nach dem Singen waren die Teilnehmer nicht nur besser gelaunt, sondern produzierten auch verstärkt Antikörper.

Das bloße Hören von Musik hat dagegen keinen deutlichen Effekt, fanden Hans Günther Bastian von der Universität Frankfurt und seine Kollegen. Die demnächst im "Journal of Behavioral Medicine" veröffentlichten Resultate bestätigten die Ansicht, musikalische Tätigkeiten könnten über das autonome Nervensystem auch physiologische Vorgänge beeinflussen.

Für ihre Pilotstudie wählten die Forscher den Laienchor einer Frankfurter Kirchengemeinde aus, der sich auf die Aufführung von Mozarts Requiem vorbereitete. Bei zwei aufeinander folgenden Chorproben, bei denen 60 Minuten lang gesungen bzw. das Werk lediglich angehört wurde, erfassten sie Veränderungen der subjektiven Stimmungen sowie der Konzentrationen von Cortisol und Immunglobulin A im Speichel. Beim Singen stiegen Stimmung und Antikörperproduktion deutlich an, das Hören hatte dagegen keinen klaren Effekt.

Wie lange die Wirkung des Singens anhält, ist noch unklar. Weitere Studien könnten sich nach Ansicht der Forscher schon deshalb lohnen, da es allein in Deutschland über 60.000 Chöre mit gut 3,2 Millionen aktiven Sängern gibt.

Gesund, glücklich und vital durch Singen

Die Wiederentdeckung eines Gesundheitserregers

„Wer schon des Morgens dreimal schmunzelt, des Mittags nicht die Stirne runzelt und abends singt, dass laut es schallt, wird hundertzwanzig Jahre alt“. (Volksmund) Das hört sich ja nun wirklich an wie aus lange vergangenen Tagen. Doch enthält die Botschaft auch noch eine Wahrheit für uns heute? Eindeutig ja! Denn die Aktivierung der Vitalkräfte durch Singen funktioniert natürlicherweise im Prinzip heute noch genauso gut wie früher. Singen ist neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge für den Menschen wichtiger, als man bisher annahm. Es erfüllt unersetzbare Lebensfunktionen. Singen gehört zur Natur des Menschen. Wem das Singen verloren gegangen ist oder wer es nie für sich als Ausdrucksform entwickeln konnte, der ist in seiner natürlichen Lebensentfaltung behindert. Leider laufen heute viele Lebensverhältnisse gegen die Natur des Menschen und führen in der Summe zu den verschiedensten Krankheiten. Doch jeder kann auch negativen Entwicklungen entgegenwirken und selbstverantwortlich gestalten. Entdecken Sie das Singen in seiner lebensfördernden und heilsamen Funktion für sich ganz neu und stimmen Sie Ihr Leben auf Lebensfreude `trotz alledem` und Selbstverantwortung `gerade deswegen` ein.

Wer singt, lebt besser und länger

Es ist nicht übertrieben: Singen ist gesund, macht glücklich und vital. Allerdings muss man sich den Zugang zum Singen erwerben. Singen als Sprache des Herzens entfaltet sich wie das Sprechen von frühester Kindheit an durch das ständige Tun. Aber wer hat es heutzutage in unserem Land noch gelernt, sich zum Beispiel aus einer schlechten Stimmung in eine gute zu singen? Oder die Trauer um einen verstorbenen Menschen singend zu verarbeiten? Oder sich Stress oder Wut von der Seele zu singen? Oder, oder, oder. Die Reihe lässt sich beliebig fortsetzen. Wer das kann, hat immer einen Joker für alle Lebenslagen. Können Sie diese Fragen mit Ja beantworten? Dann gehören Sie zu einer kleinen Minderheit mit einem großen Vorteil. Viele Sklaven hätten wahrscheinlich auf den Baumwollfeldern nicht überlebt, wenn sie nicht die stärkende Kraft ihrer Gesänge gehabt hätten. Das erzählen auch Überlebende der Konzentrationslager. Denn man kann den Untersuchungen zufolge erheblich mehr physische und psychische Ressourcen mobilisieren, wenn man singt. Wer viel singt, lebt im Durchschnitt länger und besser. – Wahrscheinlicher aber gehören Sie zur Mehrheit der Nichtsinger, die zwar eigentlich gerne singen, sich aber schämen oder andere Gründe haben, warum Sie es tatsächlich so gut wie nie tun. `Der Spiegel` titelte am 25. Dezember 2000 "Das Jaulen der Trauerklöße. Die Deutschen verlernen das Singen". Das stimmt. Durch den Missbrauch des Singens in der Naziära ist es seit der Nachkriegszeit im Alltag der meisten Deutschen weitgehend verstummt. Die meisten von uns lassen stellvertretend noch die

Stars für sich singen. Shakespeare soll dereinst sinngemäß gesagt haben: „Einem Mann, der keine Freude am Singen hat, kann man nicht trauen. Der ist zu allem fähig.“ In dieser Aussage steckt viel Wahrheit, und sie kann uns zum Nachdenken anregen, aber sie ist nicht wörtlich auf heute zu übertragen. Denn zu Shakespeares Zeiten gehörte das Singen zum Alltag, und jeder lernte es von Kindesbeinen an. Heute jedoch wissen Eltern doch kaum noch, ihre Kinder in den Schlaf zu singen, weil sie selbst nie in den Schlaf gesungen wurden. Statt dessen werden unbedacht immer häufiger Schlaftabletten und Psychopharmaka an Kleinkinder verabreicht, und die Folgen sind kaum einzuschätzen.

Kinder, die singen, lernen besser

In Bezug auf das Singen leben wir in einer kulturellen Wüste im Vergleich zu anderen Industrieländern wie zum Beispiel Finnland, dessen Schüler in der internationalen Pisa-Studie am besten abschnitten. Die Deutschen Schüler waren bei den Schlusslichtern. Die guten Leistungen haben sicherlich auch mit der lebendigen Singkultur in Finnland zu tun. Denn Kinder, die viel singen, lernen auch besser und können kreativer mit dem Gelernten umgehen, sind also lebensstüchtiger. Nicht umsonst sagte Yehudi Menuhin: „Das Singen ist die eigentliche Muttersprache aller Menschen: denn sie ist die natürlichste Weise, in der wir ungeteilt da sind und uns ganz mitteilen können – mit all unseren Erfahrungen, Empfindungen und Hoffnungen.“

Der Verfall der Singkultur ist sehr bedenklich, wenn man an die Auswirkungen denkt. Sie sind nur wenigen wirklich bewusst, weil die neuesten Forschungsergebnisse so langsam in die Gesellschaft sickern und zu praktischen Konsequenzen führen. Aber wo das Singen aus dem Alltag verschwindet, werden die Menschen krank und die Gesellschaft erkaltet, auch wenn das selbstverständlich nicht der einzige Grund ist. Singen erfüllt eben unersetzbare Lebensfunktionen und gehört zum gesunden Menschen dazu. Singen fördert zum Beispiel neben der Intelligenz auch die Belastbarkeit und die sozialen Fähigkeiten. Im umfassendsten Sinne ist Singen ein „Gesundheitserreger“. Ob Sie an einer chronischen Krankheit leiden oder sich grundsätzlich gesund fühlen, ob Sie jung sind oder alt: Singen fördert immer Ihre Gesundheit und Lebensqualität und ist so im besten und umfassenden Sinne auch Krankheitsprävention. Denn es aktiviert neben allem anderen die Vitalkräfte und schafft seelischen Ausgleich. Singen ist die Sprache der Seele. Wer gelernt hat, aus Herz und Seele zu singen, kommt zum Beispiel weniger in Gefahr, an seinen negativen Gefühlen, deren Bewältigung nunmal zum Leben dazugehört, zu „ersticken“ und psychosomatische Krankheitssymptome zu entwickeln. Wer das Singen hat, der kann sein Leben besser bewältigen als ohne diese Fähigkeit. In fast allen Kulturen wurde oder wird noch das Singen bewusst so genutzt, und wir kennen es alle beim Blues oder Gospel.

Singen kann jeder

Auch Sie können durch Singen Ihre Lebensqualität verbessern, selbst wenn Sie an einer vielleicht sogar chronischen Krankheit leiden. Als Musikpsychologin und Sängerin konnte ich mit über tausend Versuchspersonen in umfangreichen empirischen Untersuchungen am Psychologischen Institut der Universität Münster diese gesundheitsfördernden Wirkungen des Singens nachweisen (*Karl Adamek, Singen als Lebenshilfe, Waxmann Verlag Münster 1996*).

Wer viel singt, aktiviert dadurch auch seine „körpereigene Hausapotheke“. Die verschiedenen Drüsen des Körpers schütten beim Singen eine große Anzahl von gesundheitsfördernden Substanzen aus, unter anderem zum Beispiel sogenannte Glückshormone. Das geschieht nicht nur durch die vertiefte Atmung und Aktivierung des Zwerchfells beim Singen. Die Lebenskräfte werden auch aktiviert, indem die feinen Schwingungen beim Singen den ganzen Körper und besonders das Gehirn durchfluten und so die Durchblutung und den Stoffwechsel anregen. Wie intensiv diese Schwingungen sind, davon können Sie sich sofort selbst überzeugen: Summen Sie einfach einmal auf dem Laut N einen lang anhaltenden Ton. Legen Sie also die Zunge an die oberen Schneidezähne, so dass die Luft nur durch die Nase entweicht. Zugleich legen Sie eine Hand auf den Kopf. Das ist doch erstaunlich, oder? Können Sie sich vorstellen, was im Gehirn wohl alles passiert, wenn es eine längere Zeit derart in körpereigene Schwingung versetzt wird? Und alles Gesagte ist nur ein kleiner Ausschnitt von dem, was beim Singen alles zum Wohle des Singenden geschieht. Um diese Effekte zu erreichen, brauchen Sie beileibe nicht die Callas oder Pavarotti zu sein. Es geht hierbei überhaupt nicht um Leistung. Es geht vielmehr um ein Singen als Selbstzweck zu Ihrer eigenen Freude. Vielleicht spüren auch Sie Lust, diese wertvolle Ressource Singen wieder mehr für ein gesundes und glückliches Leben zu entdecken. Übrigens: den Zugang zum Singen aus reinem Spaß an der Freude können Sie in jedem Alter lernen und weiter entfalten. Also: Singen Sie unter der Dusche, in der Badewanne oder im Auto. „Drückt ´s dich wo, sing dich froh“ (Volksmund)

Singend gesund

Mehr Mut zur Stimme

von Dr. Susanne Holst

Weihnachtslieder unterm Tannenbaum, das hat in vielen Familien noch Tradition. Singen im Alltag dagegen ist out: Volksweisen gelten als unmodern, vergessen ist das alte Liedgut. Selbst bei angesagten Popsongs gilt: Vor anderen die Stimme zu erheben, ist den meisten peinlich. Selber singen ist verpönt.

Zu Unrecht, denn Singen bringt außer Spaß auch Gesundheit. Experten kritisieren die Singabstinenz in Familien, Kindergärten und Schulen.

Ein ganzes Bündel förderlicher Folgen wird verschenkt: Die Kopfdurchblutung verbessert sich beim Singen, der ganze Körper wird stimuliert. Stimmbänder, Lunge, Herz, Zwerchfell, sogar der Beckenboden beginnt zu schwingen. Die Atmung wird tiefer und liefert mehr Sauerstoff.

Wer häufig länger singt, ist ausgeglichener und selbstbewusster, kann besser mit Sorgen und Stress umgehen. Alltagssänger sind lebensfroher und haben häufiger gute Laune. Sie sind hilfsbereiter und mehr in Kontakt mit ihren Mitmenschen. Schon 20 Minuten täglich ein Liedchen trällern – egal was und wie gut – das steigert die Leistungsfähigkeit enorm.

Bei Sorgen und Trauer kann Singen Lebenshilfe sein. Der Klang der eigenen Stimme beruhigt. Das schwingende Zwerchfell aktiviert das Sonnengeflecht, das regulierend auf das autonome Nervensystem einwirkt. Wer bei Angst lange genug singt, bekommt wieder einen klaren Kopf und kann angemessen handeln.

Bei Schulkindern fördern Gesang und Musizieren zudem Schlüsselfähigkeiten, mit denen es sich leichter und besser lernen lässt: Kreativität und Sprachgewandtheit etwa, Begeisterung und Motivation. Auch Gemeinschaft wird durch Singen unterstützt, wie im Gottesdienst, in Vereinen oder beim abendlichen Schlaflied. Die verbindende Atmosphäre schafft Nähe, Ruhe und Harmonie.

Also, mehr Mut zur eigenen Stimme! Im Auto oder im Badezimmer, beim Wandern oder der Hausarbeit – entrostet Sie Ihre Stimmbänder, singen Sie [nach den Feiertagen] einfach weiter und sich gesünder.

Singen ist gesund

was SängerInnen schon immer wussten - wissenschaftlich belegt!

von Jörg Zittlau in Natur & Heilen

Singen ist, wie aktuelle Studien belegen, ähnlich gesund wie regelmäßiger Sport. Denn es ist mehr als nur eine bloße Stimmbandaktion, sondern eine Aktivität, die den ganzen Körper einschließt. Lunge, Herz, Zwerchfell, ja sogar die Bauchdecken-, Bein- und Gesäßmuskulatur sind daran beteiligt, mit entsprechend positiven Effekten auf Herz und Kreislauf. Das Zusammenspiel der unterschiedlichen Organe kombiniert mit dem musikalischen Sich-gehen-lassen und dem Gefühl, aus eigener Kraft kreativ etwas in die Welt einbringen zu können, hilft außerdem dabei, psychische Stimmungen abzubauen.

Mit anderen Worten: Singen ist eine Art von Stressbewältigung, ähnlich wie Autogenes Training. Der Münsteraner Musikpsychologe Karl Adamek hat diesen Effekt in mehreren Studien und Therapieeinheiten beobachten können. Sein Resümee: "Durch Singen bewältigen viele Menschen Angst, Trauer und Stress." Wer singt, hat also deutlich bessere Chancen auf psychisches Wohlbefinden.

Adamek betrachtet den Gesang durchaus als Möglichkeit, mit schweren psychischen Wunden aus der Kindheit klar zu kommen. Hilfreich seien dabei vor allem die "Come-together-songs" aus den verschiedenen Kulturen, also nicht das einsame Solo in der Oper, sondern das gemeinschaftliche Intonieren im Chor. "Wenn wir auf diese Weise singen", so Adamek, "können wir erleben, wie aus der Wunde das Wunder wird."

Darüber hinaus zeigt Singen aber auch konkrete körperliche Effekte. So fand das "Stockholmer National-Institut für Gesundheit und psychosoziale Faktoren" bei Berufssängern eine Herzmuskelleistung, die man sonst von Dauerläufern gewohnt ist. Amateursänger zeigten hingegen in erster Linie Hormonveränderungen. Bei ihnen wurde während und nach den Gesangsparten vermehrt entzündungshemmende Stoffe ausgeschüttet, sowie eine Substanz namens Oxytocin. Dieses Hormon wird sonst bei Frauen während der Schwangerschaft ausgeschüttet, um das Mutterschaftsverhalten auszulösen - und es wird beim Sex aktiviert, um für eine angenehme Mischung aus Euphorie und Beruhigung zu sorgen. Weswegen dann auch einige Wissenschaftler Oxytocin als "Kuschelhormon" bezeichnen, und möglicherweise ist das einer der Gründe dafür, dass es in Chören nicht nur musikalisch so harmonisch zugeht.

Eine aktuelle Studie der Universität Frankfurt belegt schließlich, dass Singen auch das Immunsystem mobilisiert. Die Wissenschaftler untersuchten die Immunparameter eines Laienchors, der sich am Requiem von Mozart versuchte. Die Sänger zeigten nach ihrer Probe deutlich verbesserte Immunparameter, wie etwa ein Anstieg der Immunoglobuline im Speichel, was für eine verbesserte Abwehrleistung gegenüber grippalen Infekten steht. Interessant: Beim Anhören von Musik zeigten die Chormitglieder kaum Veränderungen in ihrer Immunleistung. Ein deutlicher Hinweis darauf, dass aktives Singen das Immunsystem trainiert, nicht aber das passive Hören von Musik.

Wer also im Chor aktiv ist, bekommt seltener einen Schnupfen. Wer dagegen seine Musikalität passiv vor dem CD-Player auslebt, übersteht ein nasses Wetter wohl kaum beschwerdefrei

Diverse Links:

Die Möglichkeit, auf fremde Internetseiten per Hyperlink zu verweisen, ist eine der wichtigsten Grundlagen des WorldWideWeb. Bei der Verlinkung fremder Internetseiten berufen wir uns auf Artikel 5 GG. Für Inhalte von Internetseiten, auf welche wir verweisen oder die wir verlinken, sind jedoch ausschließlich die Anbieter der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.

www.stimm-werkstatt.de/SW_Service/die_Stimme/die_stimme.html

www3.ndr.de/ndrtv_pages_std/0,3147,OID1164728,00.html

www.vistaverde.de/news/Wissenschaft/0401/19_singen.htm

www.II-canto-del-mondo.org

www.chorverband-hh.de/50104695f40fbc702/50104695f40fba04/index.html

www.optipage.de/hast_du_toene.html