

# Singen ist gesund

von Jan-Geert Wolff, M.A.

**Wer nach langem Üben, nach wirklich hartem Training ein hoch gestecktes Ziel erreicht hat, weiß, wie zufrieden, ja glücklich dies einen machen kann: Der eine erlebt seinen Adrenalinschub nach einem geknorrten im Tor versenkten runden Leder, dem anderen gelingt endlich ein fehlerfreier Durchlauf einer Beethoven-Sonate. Und ein dritter singt vielleicht eine Bach-Motette in vollendeter Perfektion.**

1

Chorsänger und -sängerinnen erleben dieses Hochgefühl, wenn es Ensemble und Dirigent während eines Konzerts gelingt, absolut „auf einer Wellenlänge senden“: Dann ist alles möglich, dann wird gezaubert und der Chor zum Artisten, der das Auditorium in seinen Bann schlagen kann. Singen macht glücklich, denn eigenes Musizieren aktiviert im Gehirn nachgewiesenermaßen das limbische System, das für die Ausschüttung glücksspendender Hormone verantwortlich ist – übrigens stärker als bei jeder Sportart.

Der Musikmediziner Prof. Eckart Altenmüller brachte dies 2012 in einer Rundfunksendung auf WDR5 zum Thema „Wer im Chor singt, lebt gesund“ auf den Punkt: Er sieht den „dramatischen Effekt“ in der Ausschüttung des „Kuschelhormon“ genannten Botenstoffs Oxytocin, der einem Menschen Wohlbefinden in der Gemeinschaft signalisiert; dieses Hormon komme eindeutig beim Singen zum Einsatz.

„Singen ist als Existenzial des Menschen zu beachten“, betont auch der Sänger und Musiktherapeut Karl Adamek, denn Singen sei auch Gesundheitsverhalten: „Personen, die über einen positiven Zugang zum Singen verfügen und tatsächlich viel singen, sind gegenüber

denen, die diesen Zugang nicht haben, in Bezug auf ihre Alltagsbewältigung im Vorteil und durchschnittlich psychisch und physisch gesünder.“

Singen ist also gesund – oder, um es wissenschaftlicher auszudrücken: Es gibt physiologisch nachweisbare Gesundheitseffekte durch regelmäßiges Singen. Und das vor allem im Chor, was Studien unter anderem am Institut für Musikpädagogik der Johann Wolfgang von Goethe-Universität sowie an der Universität Oxford zeigen. Am Main hatte man als Probanden eines Tests bewusst singende Laien ausgewählt: den Griesheimer Kirchenchor sowie die Frankfurter Singgemeinschaft. Sängerinnen und Sänger dieser Ensembles hatten innerhalb einer Woche das Mozart-Requiem zum einen selbst gesungen, zum anderen das gleiche Werk auf CD passiv angehört und dabei fünf Minuten vor und nach den beiden Aktivitäten mittels Wattestäbchen Speichelproben abgegeben. Das Ergebnis war für den betreuenden Musikpsychologen Prof. Dr. Gunter Kreutz signifikant: Aktives Singen fördert unter anderem die Produktion des Stoffes Immunglobulin A im Speichel, der die oberen Atemwege vor Infektionen schützt. Also, resümiert der Wissenschaftler, sei Singen „mindestens ähnlich gesund wie Meditation [und] leichter, aber regelmäßiger Sport“.

Doch „richtiges“ Singen, wie es Choristen sowohl in der Stimmbildung als auch in der Probenarbeit lernen und üben, ist etwas Ganzheitliches, betrifft vor allem den richtigen Umgang mit dem Organ. Und um singen zu können braucht der Mensch eben weitaus mehr als die viel besungene „schöne Stimme“: Lunge, Kehlkopf, Stimmlippen und die Resonanzräume des eigenen Körpers sind genauso wichtig wie die Atemtechnik. „Richtig“ atmet der Sänger in den Bauch hinein, dessen Muskulatur das Zwerchfell nach unten zieht; das wiederum drückt die Lungenflügel nach unten, damit die Luft dort mehr Raum findet. So entspannen Sänger ihren Brustkorb und kräftigen die Rückenmuskulatur: Der Körper wird zum Klangraum, zum Instrument.

Darüber hinaus hat die Forschung gezeigt, dass Singen nicht nur positive Auswirkungen auf das physische Wohlbefinden, sondern eine klare gemütsaufhellende Wirkung hat. Bereits nach kurzer Zeit produziert das Gehirn eines singenden Menschen erhöhte Anteile von Beta-Endorphinen, Serotonin sowie Noradrenalin. Stresshormone wie Cortisol werden dabei gleichzeitig abgebaut. Durch das Singen entstehe ein neuer Fokus, der die Aufmerksamkeit besonders auf den Notentext sowie die Ansagen des Dirigenten und damit weg von den Belastungen des Alltags auf etwas Schönes richte, beschreibt Prof. Dr. Gunter Kreutz diesen Prozess.

Ein Artikel in der WELT spricht von über drei Millionen Menschen, die allein in Deutschland in Chören singen und zitiert in diesem Zusammenhang auch Karl Adamek: Demnach sind

diese Menschen in der Regel optimistischer, zufriedener sowie ausgeglichener und besitzen ein größeres Selbstvertrauen als Nichtsänger. Schwedische Forscher entdeckten in den 1990er Jahren in einer Untersuchung von mehr als 12.000 Menschen aller Altersgruppen sogar einen weiteren interessanten Zusammenhang: Mitglieder von Chören und Gesangsensembles haben offenbar eine signifikant höhere Lebenserwartung als Menschen, die nicht singen.

Dabei greifen die positiven Einflüsse des Singens bereits im frühen Kindesalter: Eine wissenschaftliche Untersuchung von Karl Adamek und des Soziologen Dr. Thomas Blank zeigte, dass Kinder, die viel singen, deutlich besser bei Schultauglichkeitstests abschnitten, da ihre Sprache sowie das Denken und die Koordination besser entwickelt seien. Nicht umsonst gelten gerade Kinderlieder als wichtig für die Sprachentwicklung, da sie helfen, durch den Klang eines Satzes Sinneinheiten zu verstehen.

Besondere Bedeutung wird dem Musizieren im Chor beigemessen: Singen stärkt die Gemeinschaft und fördert das Wir-Gefühl in gleichem Maße wie das Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein jedes einzelnen Sängers. Es erweitert den persönlichen Horizont des Individuums und begünstigt seine Leistungsbereitschaft im Hinblick auf das Gemeinschaftserlebnis. Ein Artikel in der ZEIT berichtet von einer interessanten Untersuchung der Wissenschaftler Scott Wiltermuth und Chip Heath an der Universität Stanford (USA), in der Probanden angehalten wurden zu singen – anfangs jeder für sich, dann zusammen: Dabei zeigte sich, dass gemeinsames Singen Kooperation und Selbstlosigkeit fördert.

Natürlich bietet so gut wie jede Art von Gemeinschaft, in der man sich regelmäßig engagiert, die Vorteile des lebenslangen Lernens, stabiler sozialer Kontakte und der eigenen Persönlichkeitsbildung im Spiegel des Gegenübers. Hier kann man die im heutigen Wirtschaftsleben so intensiv geforderten Sozialkompetenzen bei gleichzeitig wachsender Leistungsbereitschaft erwerben. In einem Chor jedoch erleben die Sängerinnen und Sänger dies alles potenziert zusammen mit den positiven physischen und psychischen Komponenten des Singens.