

Singe, wem Gesang gegeben :

Jeder kann singen – lernen. Und das ist gut, denn regelmäßiges Singen ist so **GESUND**, dass es eigentlich ärztlich verordnet werden sollte.

Kaum auf dieser Welt, geben wir unser erstes Konzert: Wir schreien! Melodisch oder nicht ist dabei nicht die Frage – wir benutzen instinktiv und ganz selbstverständlich das Instrument, das uns die Natur mit auf den Weg gegeben hat. Auch später, in den ersten Jahren, sind wir „lautmalerisch unterwegs“, wie es der Musik- und Psychotherapeut Wolfgang Bos-

singer nennt. Wir brabbeln und glucksen, quietschen und tönen, singen und summen und haben natürliche Freude an der Vielfalt unserer stimmlichen Ausdrucksmöglichkeiten, die noch nicht von strenger Zensur mit „Wie hört sich das denn an! Total falsch!“ disqualifiziert wurden. Das ändert sich spätestens in der Schule. Vorsingen vor versammelter Klasse, kritische Kommentare oder ▶

lautes Gelächter – beschämende Erfahrungen, die die meisten von uns machen, sofern sie nicht wie ein Superstar singen. Die Folgen sind nachhaltig: Wir haben Hemmungen zu singen, glauben, es nicht „zu können“, sind überzeugt, unmusikalisch zu sein.

Response“, erklärt der Experte. Dabei verlangsamen sich unsere Gehirnwellen vom normalen schnellen Beta-Rhythmus in den Alpha-Bereich und der Parasympathikus wird aktiviert. Jener Teil des vegetativen Nervensystems, der für die Steuerung der meisten inneren Organe und des Blutkreislaufs verantwortlich ist. Er wird auch als „Ruhenerve“ bezeichnet, da er dem Stoffwechsel, der Regeneration und dem Aufbau körpereigener Reserven dient und für Ruhe, Erholung und Schonung sorgt.

Regelmäßiges Singen versetzt uns überdies in eine gelöste, gehobene Stimmung und reduziert Angstgefühle und sogar Schmerzen. Diese erstaunliche Wirkung brachte eine Studie des Musikpsychologen Thomas Biegl zutage, der herausfand, dass die hormonellen „Glücksindikatoren“ Serotonin, Noradrenalin und die Beta-Endorphine ansteigen, wenn man seine Lieblingslieder intoniert. Außerdem produzieren Herz und Gehirn ein sattes Plus an Oxytocin, einem Hormon, das u. a. bei Geburt, beim Stillen und beim Sex ausge- ▶

Höchste Zeit, umzudenken!

Denn „Singen ist ein Gesundheitselixier“, so Bossinger, der sich seit 20 Jahren mit der Erforschung des heilsamen Potenzials von Musik und Gesang auf Körper, Geist und Seele beschäftigt, zahlreiche Bücher und Filme veröffentlicht hat und die Akademie für Singen und Gesundheit in Ulm gegründet hat. „Die immense Kraft des Singens entfaltet sich aber nur dann, wenn man Freude und Spaß am Singen hat“, so Bossinger. Das heißt: Ohne Druck, ohne Leistungsdenken, ohne professionellen Anspruch.

Beim natürlichen Singen, so wie einem Stimm- lippen und Kehlkopf gewachsen sind, wird auf ganz natürliche Weise unsere Zwerchfell-Atmung und damit die gesunde Vollatmung aktiviert. Dadurch werden das Gehirn und alle Körperorgane bis in jede Zelle besser mit Sauerstoff versorgt. Der Organismus wird entgiftet und die Entspannung gefördert. „Besonders das Singen einfacher Lieder ohne Noten, wie zum Beispiel Mantra-Singen, führt zu einer Verlangsamung der Atmung mit entsprechender Entspannungswirkung, der sogenannten Relaxation

schüttet wird und intensive Gefühle von Verbundenheit und Liebe in uns auslöst. Gleichzeitig werden die Stresshormone Kortisol und Adrenalin abgebaut und das Immunsystem unterstützt. Durch zwei Studien konnte bei Chorsängern nachgewiesen werden, dass durch Singen der Anteil an Immunglobulin A bereits nach kurzer Zeit deutlich steigt – um bis zu 240 Prozent. Immunglobulin A ist ein Antikörper, der an den Schleimhäuten des Körpers sitzt und Krankheitserreger und Allergene an der vordersten Front – also bereits beim Eindringen in den Körper bekämpft und unschädlich macht. ■ Karin Stahlhut