

## Singen

## Frohe Herzen im Gleichtakt



Wer unter der Dusche singt, ist mit sich und der Welt zufrieden. Spätestens beim Abtrocknen sind dann die erhebenden Glücksgefühle Vergangenheit. Warum machen wir uns die vielfältigen Effekte des Singens nicht zunutze?

Ein Gesangsdiplom braucht es nicht dazu.

Jürg Lendenmann

Wohl in allen Kulturen werden Kinder mit Gesang beruhigt und in den Schlaf gesungen. «Singen und Musizieren mit Kindern fördert die soziale Kompetenz und die ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung», schreibt der Pädagoge Roland Schneider, Dozent an der Ludwig-Maximilians-Universität München, in seiner Diplomarbeit. «Die Kombination aus ›Musik und Bewegung‹ trainiert die Wahrnehmungs- und Aufmerksamkeitsfähigkeit, die Konzentrationsfähigkeit und das Reaktionsvermögen, fördert die Sprache, schult die Kreativität und ermöglicht Gemeinschaftserlebnisse.»

Gehemmte Erwachsene sollten sich die Worte von Buchautorin Christa Schyball hinter die Ohren schreiben: «Gesang soll Spass machen. Kindern braucht man es nicht zu sagen, sondern muss es nur mit ihnen tun. Die Freude stellt sich unmittelbar beim Singen ein.»

Manche haben das Singen längst für sich entdeckt: Bei vielen informellen Gruppen – auch bei Autorinnen und Autoren von HealthPoint! – gibt es Personen, die verraten, sie treffen oder trafen sich regelmässig mit Gleichgesinnten, um zu singen – seien es Volkslieder, geistliche Musik oder Jazzsongs.

### Energie, Freude, Trost und Hoffnung

Gesang kann nicht nur unmittelbarer Ausdruck von Energie und Freude sein. Singen kann auch Hoffnung und Trost spenden. Denken wir an die Work Songs und Negro Spirituals der Afroamerikaner oder an die Lieder, die an Abdankungen vorgetragen werden.

Sehr oft sind es «ältere Semester», die mit dem Musizieren in der Gruppe nicht nur einen Ausgleich zu den Anforderungen im Alltag suchen, sondern auch das Gemeinschaftsgefühl, das Miteinander, den sozialen Halt. Regelmässiges Proben gibt dem Leben auch eine Struktur. Und mehr: «Studien belegen, dass die Lebens-



qualität im Alter durch das Singen steigt», so Professor Dirk Mürbe, Direktor der Klinik für Audiologie und Phoniatrie an der Berliner Charité.

### Singen erhöht die Lebensqualität

Beim Messen dieser «Lebensqualität dank Musik» bei nicht erwerbstätigen Personen ab sechzig stellte der Psychologe Daniel Friedmann fest: «Aktive Formen des Auseinandersetzens mit Musik hatten im Alltag der befragten älteren Personen innerhalb der letzten zwölf Monate, verglichen mit den passiven Formen, nur sehr wenig Platz. Lediglich dem Singen wurde von einem grösseren Prozentsatz der Testpersonen regelmässig nachgegangen. Nur ein geringer Prozentsatz der Testpersonen spielte im letzten Jahr ein Instrument und noch weniger setzten sich in diesem Zeitraum kreativ mit Musik auseinander.» Singen scheint *die* Methode zu sein, ab dem dritten Lebensalter musizierend Körper und Seele zu stärken.

### Weniger Stress-, mehr Bindungshormone

Verschiedene Studien belegen die vielfältigen positiven Effekte besonders des Chor-

gesangs. Bei Singenden war Oxytocin, das «Bindungshormon», nach einer Singstunde signifikant angestiegen (\*DOI: 10.1007/BF02734261), Amateure berichteten von erhöhter Freude und Hochstimmung, sie fühlten sich energievoller und entspannter. Bei Krebspatienten wurde das Immunsystem gestärkt und das Stresshormon Cortisol reduziert (DOI:10.3332/ecancer.2016.631). In einer anderen Studie (DOI: 10.1192/bjp.bp.113.129908) zeigten über 60-Jährige, die in Gruppen sangen, eine signifikant bessere mentale gesundheitsbezogene Lebensqualität sowie positive Effekte auf Depression und Angst. Und Forscher um Björn Vickhoff wiesen nach (DOI: 10.3389/fpsyg.2013.00334): Bei den Mitgliedern eines Chors schlugen die Herzen synchron – gleich, ob sie ein Lied sangen oder ein langsames Mantra.

### Im Osten viel «Neues»

Apropos Mantra: Wer schon den Gesängen von tibetischen Mönchen lauschte, hat sich bestimmt über deren tiefen Stimmlagen gewundert. Alles Bässe? Nein. Beim entspannten Singen etwa der Ursilbe «OM» in einer Yogastunde kann erfahren werden, wie plötzlich eine Oktave unterhalb des Singtons ein etwas knarrender Ton erklingt – der erste Unterton des Strohbassregisters. Abschliessend wären noch die sechs heilenden Laute der TCM zu erwähnen, die Tao Hongjing, Gelehrter und Alchemist aus der Zeit der Sechs Dynastien, erstmals beschrieb. Sie werden heute noch im Qigong eingesetzt, um die Gesundheit zu verbessern, die Heilung zu fördern und das Leben zu verlängern.

Ob OM, Xu-He-Hu-Si-Chui-Xi, Jodel ... oder Requiem: Wer sie nutzt, hat mehr vom Leben. ●

\*Mit der DOI-Nummer kann via [www.doi.org](http://www.doi.org) oder eine Suchmaschine die betreffende Publikation gefunden werden.