Singen tut gut : Sängerinnen und Sänger sind gegenüber anderen Menschen körperlich, psychisch und auch sozial klar im Vorteil

Autor(en): **Zeller, Adrian**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **BKGV-Information**

Band (Jahr): **- (2009)**

Heft 81

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-954558

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Singen tut gut

Sängerinnen und Sänger sind gegenüber anderen Menschen körperlich, psychisch und auch sozial klar im Vorteil

Der Volksmund kennt eine besonders originelle Lebensweisheit: „Wer schon des Morgens dreimal schmunzelt, des Mittags nicht die Stirne runzelt und abends singt, dass es laut schallt, wird hundertzwanzig Jahre alt." Dies ist zwar etwas übertrieben, aber dennoch nicht ganz falsch. In Schweden haben Forscherinnen und Forscher herausgefunden, dass Sängerinnen und Sänger eine deutlich höhere Lebenserwartung als die übrige Bevölkerung haben. Singen ist eine Gesundheitsquelle par excellence, doch nur ein verhältnismässig kleiner Teil der Menschen singt im Erwachsenenalter regelmässig. Lediglich 12 Prozent der Bevölkerung sind Mitglieder eines Chors. In einer Umfrage gaben immerhin 43 Prozent an, wenigstens ab und zu im Auto oder unter der Dusche zu singen.

Singende Kinder sind im Vorteil

„Singe, wem Gesang gegeben", sagt eine Redensart. Bei ihr zucken viele Menschen die Schultern und meinen entschuldigend: „Ich habe eben kein Talent." Singen ist eine Grundfähigkeit, die in jedem Menschen angelegt ist. Sobald kleine Kinder ihre eigene Stimme entdecken, beginnen sie mit ihr spielerisch zu experimentieren und ihre Möglichkeiten auszutesten. Manchmal kreieren sie auch improvisationsartig eigene Melodien.

Wie eine Studie an der Universität Münster in Deutschland an 500 Kindergärtnern gezeigt hat, sind Kinder die oft singen gegenüber ihren Kameraden im Vorteil, sie haben eine höhere Sprachkompetenz und sie können sich besser in andere einfühlen. Dazu ist es allerdings wichtig, dass sie nicht nur für sich alleine, sondern auch innerhalb einer Gruppe singen. Singende Kinder haben einen besseren Zugang zu ihren Emotionen und werden dadurch intensiver in ihrer Persönlichkeitsentwicklung angeregt. Sie wirken selbstbewusster und trauen sich eher verbal für ihre Anliegen einzusetzen. Wie eine Untersuchung zeigte, sind Erwachsene, die als Kinder oft

musiziert und gesungen haben, bessere Teamleiter. Kindergärtnerinnen stellen allerdings fest, dass zunehmend weniger Kinder singen wollen. Und Hals-Nasen-Ohren-Ärzte diagnostizieren seit einiger Zeit vereinzelt wenig ausgebildete Stimmbänder bei Kindern. Als Ursache gilt, dass in vielen Familien kaum noch gesungen wird. Selbst die Weihnachtslieder kommen heute an Heilig Abend oft ab CD. Auf diese Weise werden die Kinder nur wenig angeregt, sich immer wieder aktiv mit den Möglichkeiten ihrer Stimme zu beschäftigen und sie dabei zu entfalten.

Singen ist ein Stresskiller

Beim Singen finden aufgestaute Emotionen ein Ventil, dadurch werden die Psyche und der Körper entlastet und entspannt. Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass das Gehirn nach dreissig Minuten Singen erhöhte Anteile an Endorphin und von Serotonin ausschüttet (Abgabe von Hormonen ins Blut). Damit wird die Stimmung gesteigert. Gleichzeitig werden auch Cortisol und weitere Stresshormone abgebaut. Dadurch wird unter anderem die Verdauung verbessert. Stress ist als Mechanismus während der Evolution entstanden, er bringt den Körper blitzschnell in Kampf- und Fluchtbereitschaft um so das Überleben zu sichern. Dazu wird vermehrt Blut in die Muskeln geleitet, dieses wird im Verdauungsbereich abgezogen. In der Folge kommt es zu Blähungen und zu andern Verdauungsstörungen. Singen stärkt auch das Immunsystem. In Frankreich wurden Sängerinnen und Sänger sowie Zuhörer wissenschaftlich verglichen. Nach einer einstündigen Probe für das „Requiem" vom Mozart war der Wert an Abwehrzellen gegen Krankheitserreger bei den Singenden deutlich angestiegen. Bei den Zuhörenden hatte sich der Wert nicht verändert. Passives Musikgeniessen hat zwar auch eine Reihe von positiven Effekten, es wirkt entspannend, hamonisierend und stimmungsausgleichend, doch noch wirkungsvoller ist aktives Singen und auch das Spielen eines Instrumentes.

Sauerstoff verbessert sich

Insbesondere der Atemprozess wird während des Singens verbessert. Normalerweise wird beim Atmen nur der Brustkorb benutzt, trainierte Sängerinnen und Sänger bewegen zusätzlich das Zwerchfell und atmen in den Bauchraum. Dabei entspannen sie den Brustkorb und kräftigen gleichzeitig die Rückenmuskulatur. Das Herz-Kreislaufsystem wird zusätzlich aktiviert und damit die Durchblutung im Körper verbessert. Gleichzeitig nimmt auch

die Sauerstoffversorgung des Organismus zu. Experten betonen, regelmässig Singende seien körperlich ungefähr gleich fit wie Personen, die regelmässig Ausdauersport betreiben. Zusätzlich gelten Sängerinnen und Sänger als sehr umgängliche Menschen. Immerhin weiss der Volksmund so seit langem: Wo man singt da lass dich ruhig nieder, böse Menschen haben keine Lieder (sondern nur einen Radio und Fernsehapparat).

Buchhinweise

Wolfgang Bossinger, Die heilende Kraft des Singens, Traumzeit-Verlag, Fr. 46.70, ISBN: 978-933825-61-2

Karl Adanek, Singen als Lebenshilfe, Waxmann-Verlag, Fr. 80.90, ISBN: 978-3-8309-1960-5

Wilfried Huchzermeyer/Nada Yantra Mantra, Sphären des Klangs, Verlag Edition Sawitri, Fr. 21.90, ISBN: 978-3-931172-08-4

Quelle: *active live* / Adrian Zeller, Wil SG