

Singen hält jung und gesund

Ob in der Badewanne, im Auto oder beim Wandern: Ein fröhliches Lied hebt die Stimmung. Gesang macht Menschen glücklich und stärkt sogar ihr Immunsystem. Marius, der dreijährige Knirps von nebenan, tritt jeden Morgen vor die Tür und singt aus voller Brust. Sein Repertoire reicht von La-La-Lauten bis zum Kinderklassiker "Alle meine Entchen". Wenn Marius die Stimme erhebt, so macht dies einfach gute Laune, zaubert ein Lächeln ins Gesicht und wirkt sogar ansteckend. Doch die eigene Stimme ist völlig eingerostet, Liedertexte sind bis auf die erste Zeile aus dem Gedächtnis verschwunden. Kein Wunder. Wann haben Sie das letzte Mal gesungen?

Dabei soll das Singen so gesund sein: Körper, Geist und Seele stimulieren, die Leistung, Kommunikationsfähigkeit und das Sozialverhalten fördern. Außerdem erzeugt Singen ein Wohlfühlgefühl, baut emotionale Spannungen ab und hilft in der Trauer. Das haben Musikwissenschaftler herausgefunden. Lord Yehudi Menuhin, der berühmte Geiger, hat das Singen gar als die "die eigentliche Muttersprache des Menschen" bezeichnet. Bevor wir reden können, sind wir in der Lage, Laute zu produzieren. Das Schreien und Lallen des Babys sind Vorformen des Singens.

Der natürlichste Gebrauch des Kehlkopfs ist das Singen, sagt die Stimmtherapeutin Gertraud Stelzig aus Bensheim an der Bergstraße. Zu allen Zeiten haben Mütter mit ihren Kindern gesungen, früher wurde bei der Arbeit und in der Familie gesungen, in der Kirche, beim Wandern und beim Marschieren. In Klageliedern sangen sich die Menschen die Trauer um die Toten von der Seele. Dass es heute eher als peinlich empfunden wird, frei von der Leber weg zu singen, beobachtet Frau Stelzig mit Sorge. Schon Kleinkindern werde das Singen vorenthalten. Das beginne in der Familie, setze sich im Kindergarten und in der Schule fort. So sind Kinder immer weniger in der Lage, ungezwungen ein Lied zu trällern, und Erwachsene haben zunehmend Stimmprobleme: "Eine Stimme, die nicht singt, wird schneller alt."

Das Singen betrachtet sie als eine Art Ganzkörperaktion: "Sehen Sie sich die berühmten Tenöre an, wie sie sich regelrecht aufbauen und mit beiden Beinen fest auf dem Boden stehen, ehe sie ihre Stimme erheben". Beteiligt sind nicht nur die Stimmorgane, wie der Kehlkopf und seine Stimmbänder, die mit Hilfe ausgeatmeter Luft wie die Saiten eines Instruments zur Schwingung kommen und Töne erzeugen, sondern auch die Lunge, das Herz, das Zwerchfell, ja sogar die Bauchdecken-, Bein- und Gesäßmuskulatur, die angespannt wird. "Das Singen ist zuerst der innere Tanz des Atems, der Seele, aber es kann auch unsere Körper aus

jeglicher Erstarrung ins Tanzen befreien und uns den Rhythmus des Lebens lehren", hat Menuhin einmal gesagt.

Dass Singen echte Lebenshilfe und ein Gesundheitserreger ist, hat der Musikpsychologe und Sänger Karl Adamek aus Eichen gezeigt. Er erforscht die Wirkung des Singens auf Körper und Seele. "Durch Singen bewältigen viele Menschen Angst, Trauer und Stress. Singer' sind im Vergleich zu Nicht-Singer“ durchschnittlich signifikant gesünder und zwar sowohl psychisch als auch physisch."

Im Singen entfalten die Menschen ihre eigenen, jederzeit verfügbaren Selbstheilungskräfte. Fröhliches Singen scheint zur Ausschüttung körpereigener Botenstoffe, den Neuropeptiden zu führen, die den Hormonhaushalt und die Immunabwehr steuern. Singende Menschen sind lebenszufriedener, ausgeglichener, zuversichtlicher, haben ein größeres Selbstvertrauen, sind häufiger guter Laune, verhalten sich sozial verantwortlicher und sind psychisch belastbarer, hat Adamek herausgefunden. Gemeinsames Musizieren und Singen in der Schule fördert zudem nicht nur die soziale Entwicklung, sondern wirkt auch präventiv gegen Gewalt. Dies wurde in einer Langzeitstudie an einer Berliner Schule bestätigt. Musik und Singen werden im Gehirn gesteuert, nahe der so genannten Mandelkernregion als Teil des limbischen Systems.

Quelle: - Die Welt 14. September 2002 - von Ingeborg Bördlein