

Sing Dich fit – Singen ist gesund

Stimme und Gesundheit

- unterstützt die Atemtätigkeit
- stärkt das Herz
- kurbelt die Darmaktivität an
- bringt den Kreislauf in Schwung
- reguliert den Blutdruck
- erhöht die Sauerstoffsättigung im Blut
- regt die Selbstheilungskräfte an
- löst Verspannungen
- sorgt für Ausgeglichenheit
- baut Aggressionen ab
- vertreibt Ärger und Stresssymptome
- hebt die Stimmung
- hält das Gedächtnis in Schuss
- fördert die Konzentrationsfähigkeit
- macht kontaktfreudiger und selbstbewusster
- weckt die Lebensgeister

Das ist beachtlich. Wie geht das? Im Wesentlichen muss man dazu nur A und B sagen, nämlich *Atmung und Balance*.

Längst haben es Forscher bewiesen: Singen stärkt das Immunsystem, hebt die Stimmung und fördert die Gesundheit.

Forscher vom Institut für Musikpädagogik in Frankfurt haben dies in einer sorgfältigen Untersuchung belegt.

Nach einer Chorprobe steigt die Konzentration des so wichtigen Immunglobulin A auf der Schleimhaut des Magen-Darm-Traktes. Das Stresshormon fällt ab, gute Laune-Stoffe und Synapsen im Gehirn verändern sich, die Stimmung steigt.

Unzweifelhaft fördern Musizieren und Singen die Intelligenz- Singen hat positiven Einfluss auf die Atmung.

Jedoch annähernd 60 % der Menschen glauben, sie können nicht singen. Dabei belegen die Untersuchungen von Musikpsychologen das Gegenteil. Die große Mehrheit der Menschen

verfügt über eine musikalische Intuition, die gerade im Singen zum Ausdruck kommt. Und dies ist der entscheidende Punkt: Beim Singen geht es nicht nur um die Gesundheit, es geht um die Persönlichkeit, um das Ganze, um den Menschen. Singen berührt den Menschen in seinem Inneren, es zählt zur Grundausrüstung des Menschseins. Musik hören kann es nicht ersetzen.

(Auszüge aus: Vorlage Pressekonferenz 26. März 2013, Chefarzt Priv.Do. Med. habil. Stephan Sahm/ Medizinische Klinik I Gastroenterologie/Onkologie/Palliativmedizin/Stoffwechsel - Ketteler Krankenhaus Offenbach)

Was geschieht in Körper und Psyche während wir singen? Warum fördern Singen und Stimmentwicklung die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit? Und warum beugen wir durch Singen Krankheiten vor oder lindern diese?

Die Frankfurter Untersuchung hat erstmals an Laiensängern nachgewiesen, dass der Körper beim Singen physiologische Reaktionen zeigt:

Er produziert zusätzliche Immunstoffe.

Im Institut für Musikpädagogik der Frankfurter Johann Wolfgang Goethe-Universität führte der Musikpsychologe Dr. Gunter Kreutz, Privatdozent am Lehrstuhl des Professors Dr. Hans-Günther Bastian eine Untersuchung an Laienchor-Sängerinnen und -Sängern durch unter dem Titel „Ist Singen gesund?“, gefördert vom Deutschen Chorverband.

Wissenschaftlich exakter klingt die Frage so: „Gibt es physiologisch nachweisbare Gesundheitseffekte durch regelmäßiges Singen in Chören?“

Das Ergebnis vorweg: Es gibt nachweisbare Effekte. Und das haben die Frankfurter Wissenschaftler weltweit zum ersten Mal am Beispiel singender Laien nachgewiesen.

Als Probanden wurden der Kirchenchor Griesheim und die Frankfurter Singgemeinschaft gewonnen.

Insgesamt 31 Sängerinnen und Sänger haben innerhalb einer Woche zum einen das Mozart-Requiem selbst gesungen, zum anderen das gleiche Werk als CD-Aufnahme passiv angehört und dabei Wattebäuschchen zur Speichelaufnahme in ihren Mündern fünf Minuten vor und fünf Minuten nach den beiden Proben geduldet. Zudem haben die Probanden ihr emotionales Befinden in einem Fragebogen vermerkt.

Dr. Kreutz erläutert: „Aktives Singen fördert die Produktion des Stoffes Immuglobulin A im Speichel. Das ist der Stoff, der die oberen Atemwege vor Infektionen schützt.“

Für Kreutz ist damit nachvollziehbar, dass aktives Singen dem Immunsystem offenbar nützt. „Die Werte stiegen beim Singen signifikant an, beim Zuhören hingegen blieben sie in dieser Untersuchung unverändert.“ Die Untersuchung legt nahe, dass aktives Singen sowohl eher positive Gefühle weckt als auch eher die körperliche Immunabwehr aktiviert als das passive Hören von Musik.

Ergänzt man diese Erkenntnis um die bereits erforschten Bereiche, ergibt sich ein kompletteres Bild:

Gesundheit wird von der Weltgesundheitsorganisation als „umfassendes geistiges, physisches und soziales Wohlbefinden“ definiert. Nun weiß man, dass aktives Singen dazu führt, dass sich Sängerinnen und Sänger deutlich besser fühlen.

Die Gesunde Stimme

Der Grundton der Stimme resultiert aus einem Luftstrom, der in der Lunge entsteht. Er setzt sich unter die Stimmlippen im Kehlkopf und bringt sie zum Schwingen. Die Dehnbarkeit der Stimmlippen und der Kopfraum bilden den persönlichen Resonanzkörper und geben dem Klang eine eigene Note.

Viele Menschen arbeiten beim Singen und beim Sprechen mit zu viel Muskelkraft. Das kann zu Verspannungen im Kiefer- und Nackenbereich führen. Und das wirkt sich auf die Kehle und die Stimmlippen aus. Das Ergebnis: Der Luftstrom kann die Stimmlippen nicht komplett zum Schwingen bringen, die Stimme wird schriller und resonanzärmer.

Oft gibt es auch das Problem, dass sich Sänger – Laien wie Profis gleichermaßen – zu hohe Stücke aussuchen, weil sie ihren Tonumfang nicht kennen. Um eine gewisse Tonhöhe und Lautstärke zu erreichen, wird dann mit zu viel Kraft gearbeitet.

Beim Singen ist eine Balance zwischen Atem- und Stimmlippenmuskulatur notwendig.

Gesangsschulung verändert den Stimmapparat

Die Stimmbänder werden dicker und straffer, die Muskeln die den Kehlkopf nach unten ziehen und damit den Klangraum vergrößern, kräftiger.

Auch ältere Menschen können davon profitieren.

Durch den Alterungsprozess, bei Frauen insbesondere in den Wechseljahren, werden die Muskeln des Kehlkopfs allmählich schwächer, auch die Dehnbarkeit der Fasern nimmt ab. Folge: Die Stimme wird dumpfer und hauchiger, also auch die Stimme altert. Singen beugt der Entstehung einer Greisenstimme durch Kräftigung der Muskulatur vor.

Singen ist *Gestaltetes Atmen*

Singen vertieft die Atmung und es kommt daher zu einer besseren Sauerstoffversorgung der Körperorgane und des Gehirns, bis hinein in jede Körperzelle. Beim Singen wird auf ganz natürliche Weise unsere Zwerchfell-Atmung (gesunde Vollatmung) aktiviert, was zu einer besseren Entgiftung des Körpers führt (Stoffwechselschlacken werden leichter abgebaut) und Entspannung gefördert. Besonders das Singen einfacher Lieder, gerade auch ohne Noten, führt zu einer Verlangsamung der Atmung mit entsprechender Entspannungswirkung. Dass Singen glücklich machen kann zeigt die Zunahme der „Glücksindikatoren“ Serotonin, Noradrenalin und der Beta-Endorphine beim Singen von Lieblingsliedern in einer Studie des Musikpsychologen Thomas Biegl. Diese Glücksindikatoren sind Botenstoffe und Hormone, die uns in eine glückliche und gehobene Stimmung versetzen und gleichzeitig Angst- und Schmerzempfinden reduzieren. Singen schafft aber auch Verbundenheit und liebevolle Gefühle: Sowohl das Gehirn wie auch das Herz produzieren beim Singen das „Liebes- und Kuselhormon“ Oxytocin – ein Hormon das u. a. bei Geburt, Stillen und beim Sex ausgeschüttet wird und zu starken Gefühlen der Verbundenheit und Liebe führt.

Per -sonare - Durchtönen

Wenn einem Menschen irgendwann gesagt wird: „Du singst besser nicht, Du singst falsch, du kannst das nicht...“, nimmt man jenem die Möglichkeit, über das „Per-Sonare“, das „Hindurchklingen“, diesen wichtigen Anteil der Persönlichkeit frei zu entwickeln. Man beschneidet den Zugang zur Freude an der eigenen Klangerfahrung und damit an der eigenen Vitalität. Man reduziert mit dem Singverbot einen Teil der menschlichen Ausdrucksfähigkeit und Ausdrucksmöglichkeit. Das aber verändert das eigene Selbstwertgefühl und Selbstverständnis bzw. lässt dessen notwendige Entwicklung nicht vollständig zu. Die eigene Stimme erheben zu können, gehört zu werden, wahrgenommen zu werden, erkannt zu werden, angenommen zu werden über den eigenen Klang ist für uns kommunikative Beziehungswesen von existentieller Bedeutung.

Viele Menschen nehmen ihren ganzen Mut zusammen und kommen, um sich all dies in der Stimmbildung und im Gesangsunterricht zurück zu erobern.