

Sebastian Bielicke

Singen und Gesundheit – Warum ein Chor Ihnen einfach gut tut

**Thesepapier zum Vortrag
am 19.05.2011, Heidbarghof, Hamburg-Osdorf**

A. Einleitung

*„Singen macht Spaß, Singen tut gut,
ja, Singen macht munter und Singen macht Mut!“*
(U. Führe)

Seit Jahren berichten Magazine und Zeitungen immer wieder von den positiven Auswirkungen des Singens auf den Menschen. Zum Thema Singen und Gesundheit existieren seriöse wissenschaftliche Studien, deren Ergebnisse auch in einschlägigen Fachbüchern und Verbandszeitschriften dargestellt werden.

Dabei wird von einem ganzheitlichen Gesundheitsbegriff ausgegangen und deshalb außer den physischen auch psychosomatische und soziale Effekte des Singens einbezogen.

Der Autor dieses Vortrages, selbst studierter Gesangspädagoge, freiberuflicher Chorleiter und Doktorand an der Hamburger Hochschule für Musik und Theater, hat aus diesen verschiedenartigen Quellen Informationen gesammelt und unter sieben Thesen zusammengefasst:

1. Stimmbildung wirkt unmittelbar gesundheitsfördernd.
2. Singen erhöht das allgemeine Wohlbefinden
3. Singen motiviert zum pfleglichen Umgang mit sich selbst.
4. Singen fördert die geistige Leistungsfähigkeit.
5. Singen im Chor ist ein stärkendes Gemeinschaftserlebnis.
6. Eine gebildete Stimme macht attraktiv.
7. Singen erhöht die Lebenserwartung und die Wahrscheinlichkeit gleichbleibender Agilität im Alter.

Dieses Thesepapier enthält der besseren Lesbarkeit halber keine Fußnoten, sondern nur ein allgemeines Quellenverzeichnis im Anhang. Die Langversion dieser Arbeit mit Einzelnachweisen kann kostenfrei angefordert werden unter sebastian_bielicke@gmx.de.

B. Sieben Thesen

1. Stimmbildung wirkt unmittelbar gesundheitsfördernd.

Professionell angeleitetes Singen ist mit physiologisch orientiertem Stimmtraining verbunden. Es wird eine ungezwungen aufrechte Haltung in angenehmer mittlerer Spannung und geistiger Wachheit (Etonus) angestrebt.

Der Sänger erlernt die funktionell optimale Bauch-Flanken-Atmung (Tiefatmung), die auch psychologisch im Gegensatz zu der hektischen, oberflächlichen Hochatmung steht.

Musikalisch motiviertes abwechselnd lautes und leises Singen beansprucht den Kehlkopf vielseitig und wirkt einem groben wie auch einem verhaltenen Stimmgebrauch entgegen.

Schließlich übt der Sänger bewusst eine deutliche (plastische) Aussprache ohne Blockaden.

2. Singen erhöht das allgemeine Wohlbefinden

Singen macht Spaß und baut Stress ab. Dies erklärten 80-90 % von 2001 und 2008 befragten Chorsängern. Diese subjektiven Erlebnisse sind durch die Hormonforschung (Endokrinologie) belegt. Beim Singen wird wie auch beim Musikhören das Stresshormon Cortisol meßbar abgebaut. Nur nach eigenem aktiven Musizieren ist zusätzlich eine erhöhte Konzentration von Antikörpern (Immunglobulin A) im Speichel nachzuweisen. Eine Studie ergab eine Steigerung um durchschnittlich 240 % nach einem Konzert, um 150 % nach einer Chorprobe.

Ruhiges, harmonisches Singen führt zu einer gesteigerten Produktion von Melatonin, welches mit Serotonin den Schlaf-Wach-Rhythmus reguliert (Melatoninmangel im Alter führt zu der bekannten „senilen Bettflucht“). Melatonin synchronisiert Körperfunktionen, normalisiert den Blutdruck, sorgt für den Abbau von freien Radikalen und trägt so zur Krebsvorsorge bei.

Auch Endorphine werden ausgeschüttet, die Schmerzen dämpfen und innerlich ausgleichen.

Aufgrund der Ausschüttung von Glückshormonen beim Singen (einschließlich Serotonin, Noradrenalin u.a.) ist es geradezu als natürliches Antidepressivum anzusehen.

3. Singen motiviert zum pfleglichen Umgang mit sich selbst.

Die Singstimmqualität ist ein feiner Indikator für das allgemeine Wohlbefinden. Wer wirklich sängerische Hochleistung bringen will, sorgt für sich durch ausreichende Flüssigkeitsaufnahme, Schlaf, Verzicht auf Rauchen, Stressvermeidung etc.

Bei musikaktiven Jugendlichen wurde ein geringerer Alkoholkonsum, eine geringere Gewaltbereitschaft, ein besseres Ernährungsverhalten, überhaupt ein höheres Gesundheitsbewusstsein festgestellt als z.B. bei sportaktiven Jugendlichen.

Hinzu kommen bei professionellen Sängern und sehr ehrgeizigen Amateuren die täglichen Stimmübungen incl. Gymnastik und Atemvertiefung, die auch in den Alltag hineinwirken.

Ein Chor kann als vor Arbeit und Pflicht geschützter Bereich sogar vor Arbeitssucht und Burn-out schützen, er ist ein Beitrag zu einer gesunden Work-Life-Balance.

4. Singen fördert die geistige Leistungsfähigkeit.

Schulkinder, die regelmäßig musizieren, erzielen auch in anderen Fächern bessere Leistung.

Neben ihrer sozialen Kompetenz wird auch ihre allgemeine Intelligenz gefördert. Eine Ursache ist vermutlich die Fokussierung von Aufmerksamkeit auf einen komplexen Vorgang, der zugleich unmittelbar sinnlich zu spüren ist (Atembewegung, Klangwahrnehmung über Ohr und Knochenleitung). Es ist kein Grund ersichtlich, warum diese Effekte sich nur auf Kinder auswirken sollten und nicht auch auf das Konzentrationsvermögen Erwachsener.

Außerdem bietet Gesang altersunabhängig Gelegenheit für anregende Flow-Erlebnisse, deren tiefenpsychologische Auswirkungen noch erforscht werden.

5. Singen im Chor ist ein stärkendes Gemeinschaftserlebnis.

Der Chor ist eine Bezugsgruppe, in der das Mitglied Zugehörigkeit, Anerkennung und positive Ansprache erfährt und in der sich nicht selten auch Freundschaften ergeben.

Hormonelle Folge ist eine vermehrte Ausschüttung von Oxytocin, dem „Bindungshormon“. Gleichzeitig wird außer dem Stresshormon Cortisol auch das Aggressionshormon Testosteron abgebaut. Karl Adamek stellte dementsprechend bei singenden Menschen eine erhöhte soziale Orientierung und eine erhöhte Gelassenheit bei Konflikten fest

Singen und ggf. Bewegen in einem gemeinsamen Rhythmus wirken tiefenpsychologisch verbindend (muscular bonding). Hinzu kommt eine körperliche Aktivierung, wie sie besonders bei Arbeitsgesängen und Wanderliedern zu erleben ist.

6. Eine gebildete Stimme macht attraktiv.

Gesundheit und Attraktivität für andere Menschen stehen in einem direkten Zusammenhang. Womöglich ist der Gesang deshalb evolutionär so tief in uns verankert. Nicht nur das verbesserte Allgemeinbefinden und die soziale Kompetenz spielen dabei eine Rolle, sondern auch der gesunde, vitale Klang der Stimme selbst, die eine Person klanglich repräsentiert.

Stimmtraining verbessert die Erfolgchancen in vielen Berufen, in denen man durch Gespräche und mündliche Vorträge überzeugen muß oder Menschen unterrichtet und berät.

Auch für die Attraktivität als Mann oder Frau ist die Stimme ein bestimmender Faktor, bei Frauen eher durch hohe Lage, bei Männern eher durch Abwechslungsreichtum in Höhe, Klang und Tempo. Das alles wird beim Singen regelmäßig geübt.

7. Singen erhöht die Lebenserwartung und die Wahrscheinlichkeit gleichbleibender Agilität im Alter.

Durch die Summe der gesundheitsfördernden und sozialen Effekte wirkt Singen wahrscheinlich lebensverlängernd. Als konkretes Indiz kann gelten, daß in einem Experiment mit Melatonin behandelte Mäuse im Durchschnitt 20 % länger lebten als ihre Artgenossen in der unbehandelten Vergleichsgruppe (zu Melatonin vgl. die Erläuterung zu These 2).

Nicht nur, aber gerade für alte Menschen ist Singen als „Aktive Prävention“ zu betrachten, es vermittelt Lebensmut, Selbstsicherheit und Wohlbefinden. Daher wird es auch von der Geragogik und der Geronto-Musiktherapie eingesetzt. Effekte sind emotionale Öffnung, Strukturierung von Tages- und Wochenabläufen, Aktualisierung von mit Musik verknüpften Erinnerungen und damit Geborgenheit und Abbau von Angst. „Singen macht munter und Singen macht Mut,“ heißt es in einem Kanon von Uli Führe.

Es gibt nicht nur ein Anti-Aging für die Singstimme, das Singen ist selbst eine Anti-Aging-Maßnahme für den ganzen Menschen.

C. Fazit:

„Singen ist als Existential des Menschen zu betrachten. Singen ist auch Gesundheitsverhalten. Personen, die über einen positiven Zugang zum Singen verfügen und tatsächlich viel singen, sind gegenüber denen, die diesen Zugang nicht haben, in bezug auf ihre Alltagsbewältigung im Vorteil und durchschnittlich psychisch und physisch gesünder.“

(K. Adamek 2008, S. 199)

D. Benutzte Quellen:

Adamek, Karl: Singen als Lebenshilfe. Zu Empirie und Theorie von Alltagsbewältigung. Plädoyer für eine „Erneuerte Kultur des Singens“; 3. Auflage Münster 2008.

Bastian, H. G.: Kinder mit Musik optimal fördern; Mainz 2001.

Beck R. J., T. C. Cesario et al.: Choral singing, performance perception, and immune changes in salivary immuno-globulin A and cortisol. *In: Music Perception* 2000 Nr. 18, S. 87-106.

Bengtson-Opitz, Elisabeth: Anti-Aging für die Stimme. Ein Handbuch für gesunde und glockenreine Stimmen; 2. Aufl. Hamburg 2008.

Biegl, Thomas: Glücklich singen - singend glücklich? Gesang als Beitrag zum Wohlbefinden. Serotonin, Noradrenalin, Adrenalin, Dopamin und Beta-Endorphin als psychophysiologische Indikatoren. Dipl.-Arb. Universität Wien 2004.

Borgeest, Bernhard: Die Macht der Stimme. *In: FOCUS* 4. Januar 2010 (Nr. 1), S. 52-62.

Bossinger, Wolfgang: Die heilende Kraft des Singens. Von den Ursprüngen bis zu modernen Erkenntnissen über die soziale und gesundheitsfördernde Wirkung von Gesang; Norderstedt 2005.

Bossinger, Wolfgang: Heilsamer Gesang. *In: WALA Heilmittel GmbH (Hg.): viaWala* Nr. 13; Bad Boll/Eckwälden 2011, S. 1-5.

Clift, Stephen, Grenville Hancox et al.: Choral Singing, Wellbeing and Health: Summary of Findings from a Cross-national Survey. Canterbury (Christ Church University) 2008.

Drösser, Christoph: Froher Schall. *In: ZEIT Wissen*, 22.12.2009 (Nr. 53), S. 35-36.

Habermann, Günther: Stimme und Sprache. Eine Einführung in ihre Physiologie und Hygiene; 4. Auflage Stuttgart, New York 2003.

Hancox, Grenville und Stephen Clift: The perceived benefits of singing: findings from preliminary surveys of a university college choral society. *In: The Journal for the Royal Society for the Promotion of Health* 2001 Nr. 121, S. 248-256.

Kreutz, G. und St. Bongard, S. Rohrman, D. Grebe, H. G. Bastian, V. Hodapp: Does singing provide health benefits? *In: R. Kopiez, A. C. Lehmann, J. Wolther, C. Wolf (Eds.): Proceedings of the 5th triennial ESCOM conference, Hannover University of Music and Drama (Sept. 8 – 13, 2003), S. 216 – 219.*

Kreutz, G. und St. Bongard, S. Rohrman, V. Hodapp, D. Grebe: Effects of choir singing or listening on secretory immunoglobulin A, cortisol, and emotional state. *In: Journal of Behavioral Medicine*, 27. Jg. (2004), S. 623-635.

Miller, Richard: Gesundes Singen. Übers. v. Sebastian Bielicke. *In: VOX HUMANA* Juni 2007, S.45-50.

Reich, Franziska: Süchtig nach Arbeit. *In: STERN* 14.04.2011 (Nr. 16), S. 58-67.

Rittner, Sabine: Stimme. *In: Decker-Voigt, Hans-Helmut, und Eckhard Weymann (Hg.): Lexikon Musiktherapie*, 2. Aufl. Göttingen etc. 2009, S. 481-489.

Rotenhan, Monika von: Gesundheitsvorsorge, die Spaß macht. „Singen im Alterungsprozess“: Eine neue wissenschaftliche Arbeit macht Mut zum Weitersingen. *In: Neue Chorzeit. Zeitschrift des Deutschen Chorverbandes* November 2010, S. 8-9.

Tüpker, Rosemarie und Barbara Keller: Musiktherapie mit alten Menschen. *In: Decker-Voigt, Hans-Helmut, und Eckhard Weymann (Hg.): Lexikon Musiktherapie*, 2. Aufl. Göttingen etc. 2009, S. 341-345.