



THEMA: SOZIALES

Warum wir mehr singen sollten

Ob solo, unter der Dusche oder gemeinsam im Chor: Singen hebt die Laune und kann sogar heilsam wirken

VON ANITA ESSIG-KNOP, 29.01.2019

Im Einklang: Singen bringt Menschen zusammen
© /Ulrich Bangert

Stille Nacht, heilige Nacht. Weihnachten ist heute einer der wenigen Anlässe, an dem die Deutschen noch singen. Ob vor der Bescherung unter dem Christbaum oder beim Kirchenbesuch – mit Weihnachtsliedern drücken Groß und Klein die festliche Stimmung sowie die freudigen Gefühle aus, die sie an diesen Tagen empfinden.

Den Menschen früherer Generationen kamen die mit dem eigenen Körper erzeugten Töne viel häufiger und entsprechend leichter über die Lippen. Als es noch kein Radio und kein Fernsehen gab, war Singen eine willkommene Freizeitbeschäftigung. Ein Lied auf den Lippen hatten viele immer und überall: bei der Feld- und Hausarbeit, beim Wandern, beim Zubettbringen der Kinder.

Je mehr gesungen wird, desto besser

Um beschwingt ein Lied zu schmettern, braucht es keine besondere musikalische Begabung – höchstens etwas Mut, selbstbewusst die Stimme zu erheben. Die Fähigkeit steckt in jedem von uns und sollte nach Ansicht von Experten auch aktiv genutzt werden: und zwar so früh wie möglich. Gunter Kreutz von der Universität Oldenburg appelliert an Eltern und Großeltern, mit ihren Kindern und Enkeln so oft wie möglich ein Lied anzustimmen.

Das gemeinsame Singen stärke nicht nur die familiäre Bindung, sagt der Professor für Systematische Musikwissenschaften. Abendliche Schlaflieder-Rituale würden die Kleinen beruhigen und zu einem guten Schlaf beitragen. Außerdem unterstütze das Singen die Sprachentwicklung und Stimmbildung. Kreutz ist sich sicher: "Je mehr in Kindergärten und Schulen gesungen wird, desto besser."



Singen mit anderen fördert das Gemeinschaftsgefühl

© Imago Stock And People/Rupert Oberhäuser

Doch Singen stärkt nicht nur das Gemeinschaftsgefühl und fördert Lernprozesse. "Auch Körper und Psyche profitieren", sagt Musiktherapeut Christoph Salje aus Hamburg. Das Tönen reguliert die Atmung und trainiert sowohl Stimmbänder als auch Zwerchfell. Schon 20 Minuten Singen beeinflussen zudem die Ausschüttung des Wohlfühlhormons Oxytocin und des Stresshormons Cortisol, wie eine Studie der Universität Regensburg zeigt.

Singen als Stresskiller

Somit ist wissenschaftlich erwiesen, was viele schon persönlich erlebt haben: Singen ist ein Stresskiller – besonders wenn man es in Gemeinschaft tut. Die Forscher vermuten, dass das Erlebnis im Chor stabilisierende Gefühle von Verbundenheit und Geborgenheit erzeugt.

Singen hat in vielen Kulturen eine lange Tradition und ermöglicht es, sich ohne Worte auszudrücken. Musiktherapeut Salje: "Sie können summen oder Töne aneinanderreihen, und Ihr Gegenüber bekommt einen sehr guten Eindruck, ob Sie traurig sind oder die Welt umarmen möchten."

Sich seiner Umwelt vokal mitzuteilen, kann einen reinigenden und entlastenden Effekt haben. Deshalb wird das Musizieren mit der eigenen Stimme auch medizinisch genutzt. Etwa bei Traumata ist gemeinsames Singen der Patienten in manchen Kliniken Baustein einer erfolgreichen Behandlung. "Das Singen alleine kann die Patienten nicht heilen. Aber es kann sie verändern und dazu führen, dass sie weniger Medikamente brauchen", sagt Kreutz.



Singen ist ein Stresskiller

© Getty Images/Hero Images

Solo ist angesagt

Gleich Lust bekommen, eine kleine Melodie zu trällern? Singen liegt im Trend. Das verdeutlichen nicht zuletzt die vielen Teilnehmer beliebter Castingshows wie auch die Zuschauerzahlen der entsprechenden Fernsehsendungen. Laut Therapeut Salje hat derzeit vor allem das solistische Singen enormen Zulauf: "Die Individualisierung ist ein Phänomen unserer Gesellschaft. Sie spiegelt sich deutlich auch beim Gesang wider."

Zwei Millionen trällern im Chor

Wer an seiner Gesangs- und Atemtechnik feilen will, bekommt in ein paar Stunden Einzelunterricht wertvolle Tipps. Doch auch das Singen im Chor ist nach wie vor beliebt. Nach Angaben des Deutschen Musikinformationszentrums in Bonn gehören in Deutschland mehr als zwei Millionen Amateure zu Chorverbänden. Sie gestalten mit der eigenen Stimme zum Beispiel den Gottesdienst an Heiligabend.