

Die Kraft der Musik

Singen Wer in einem Chor mitwirkt, kann anderen Freude bereiten – und tut auch seiner Gesundheit etwas Gutes

Wann haben Sie das letzte Mal gesungen? Unter dem Weihnachtsbaum mit der ganzen Familie? Kürzlich beim Duschen? Oder vor vielen Jahren als Schüler vor der ganzen Klasse? Und weil Sie damals am liebsten im Erdboden versunken wären, haben Sie es freiwillig nie mehr getan. „Ich kann nicht singen“, lautet Ihre Standard-Entschuldigung.

Das wäre schade. Denn unbeschwert zu singen macht nicht nur Spaß. Wissenschaftler haben in den vergangenen Jahren so viele positive Auswirkungen des Singens auf das soziale, psychische und körperliche Wohlbefinden entdeckt, dass es Gesangsunterricht eigentlich schon auf Kassenrezept geben müsste.

Der Musikpsychologe Thomas Biegl hat in einer Studie an der Universität Wien nachweisen können, dass Stress abgebaut wird. Im Gehirn werden zudem vermehrt die Botenstoffe Dopamin und Serotonin ausgeschüttet, was eine Steigerung des Wohlbefindens bewirkt.

Singen wirkt sich auch auf die Abwehrkraft aus.

Dr. Gunter Kreutz, von Uni Frankfurt am Main nahm Speichelproben von Personen nach einstündigem Chorsingen und verglich die Werte mit denen einer Kontrollgruppe, die eine Stunde lang Musik nur angehört hatte. Die Sänger besaßen mehr Immunglobin A im Speichel - ein Antikörper, der Schleimhäute vor dem Eindringen von Krankheitserregern schützt.

Nicht zuletzt geht Singen mit einer vertieften Atmung einher und verbessert damit die Sauerstoffversorgung des Organismus.

Singende Kinder sind klüger

Kinder im Vorschulalter, die viel singen, entwickeln sich psychisch und körperlich besser. Diesen Schluss ziehen die Studienleiter Adamek und Blank von der Uni Münster aus den Ergebnissen einer Studie an knapp 500 Kindergartenkinder. Dabei erwies sich, dass „Vielsinger“ in den Schultauglichkeitstests in wesentlichen Bereichen besser abschnitten als Kinder, die wenig oder gar nicht sangen. Der Vorsprung zeigt sich u.a. in der Entwicklung von Sprache und sozialer Kompetenz: Kinder, die in der Gemeinschaft singen, können sich besser einfühlen, und sie geben und erleben Unterstützung.

Obwohl die meisten Kleinen zunächst gern und unbefangen singen, verstummen viele schnell, weil sie keine Unterstützung bekommen. Ab und zu gemeinsam die Stimme erheben oder kleine Kinder in den Schlaf singen: Solche früher selbstverständlichen Freuden gibt es in den meisten Familien heute kaum oder gar nicht mehr.

Nach einer Umfrage des Meinungsinstituts Emnid im Auftrag der Zeitschrift *chrismon* singen zwölf Prozent der Deutschen in einem Chor. Im Auto, wo sie niemand hören kann, trällert 43 Prozent zumindest gelegentlich.

Wer im Chor mitsingen möchte, braucht keine besonderen Vorkenntnisse. Der Vorteil beim Singen ist, dass man mit anderen gemeinsam musizieren kann.

Für Männer gibt es einen weiteren Grund, der Sangeslust zu frönen. Sie sind nicht nur begehrte Chormitglieder, welche die oft unterbesetzten Tenor- und Bassstimmen verstärken. Singen, das haben verschiedene Studien herausgefunden, macht sie auch für Frauen attraktiv.