

## Singen ist gesund

was SängerInnen schon immer wussten - wissenschaftlich belegt!

von Jörg Zittlau in Natur & Heilen

Singen ist, wie aktuelle Studien belegen, ähnlich gesund wie regelmäßiger Sport. Denn es ist mehr als nur eine bloße Stimmbandaktion, sondern eine Aktivität, die den ganzen Körper einschließt. Lunge, Herz, Zwerchfell, ja sogar die Bauchdecken-, Bein- und Gesäßmuskulatur sind daran beteiligt, mit entsprechend positiven Effekten auf Herz und Kreislauf. Das Zusammenspiel der unterschiedlichen Organe kombiniert mit dem musikalischen Sich-gehen-lassen und dem Gefühl, aus eigener Kraft kreativ etwas in die Welt einbringen zu können, hilft außerdem dabei, psychische Stimmungen abzubauen.

Mit anderen Worten: Singen ist eine Art von Stressbewältigung, ähnlich wie Autogenes Training. Der Münsteraner Musikpsychologe Karl Adamek hat diesen Effekt in mehreren Studien und Therapieeinheiten beobachten können. Sein Resümee: "Durch Singen bewältigen viele Menschen Angst, Trauer und Stress." Wer singt, hat also deutlich bessere Chancen auf psychisches Wohlbefinden.

Adamek betrachtet den Gesang durchaus als Möglichkeit, mit schweren psychischen Wunden aus der Kindheit klar zu kommen. Hilfreich seien dabei vor allem die "Come-together-songs" aus den verschiedenen Kulturen, also nicht das einsame Solo in der Oper, sondern das gemeinschaftliche Intonieren im Chor. "Wenn wir auf diese Weise singen", so Adamek, "können wir erleben, wie aus der Wunde das Wunder wird."

Darüber hinaus zeigt Singen aber auch konkrete körperliche Effekte. So fand das "Stockholmer National-Institut für Gesundheit und psychosoziale Faktoren" bei Berufssängern eine Herzmuskelleistung, die man sonst von Dauerläufern gewohnt ist. Amateursänger zeigten hingegen in erster Linie Hormonveränderungen. Bei ihnen wurde während und nach den Gesangsparten vermehrt entzündungshemmende Stoffe ausgeschüttet, sowie eine Substanz namens Oxytocin. Dieses Hormon wird sonst bei Frauen während der Schwangerschaft ausgeschüttet, um das Mutterschaftsverhalten auszulösen - und es wird beim Sex aktiviert, um für eine angenehme Mischung aus Euphorie und Beruhigung zu sorgen. Weswegen dann auch einige Wissenschaftler Oxytocin als "Kuschelhormon" bezeichnen, und möglicherweise ist das einer der Gründe dafür, dass es in Chören nicht nur musikalisch so harmonisch zugeht.

Eine aktuelle Studie der Universität Frankfurt belegt schließlich, dass Singen auch das Immunsystem mobilisiert. Die Wissenschaftler untersuchten die Immunparameter eines Laienchors, der sich am Requiem von Mozart versuchte. Die Sänger zeigten nach ihrer Probe deutlich verbesserte Immunparameter, wie etwa ein Anstieg der Immunoglobuline im Speichel, was für eine verbesserte Abwehrleistung gegenüber grippalen Infekten steht. Interessant: Beim Anhören von Musik zeigten die Chormitglieder kaum Veränderungen in ihrer Immunleistung. Ein deutlicher Hinweis darauf, dass aktives Singen das Immunsystem trainiert, nicht aber das passive Hören von Musik.

Wer also im Chor aktiv ist, bekommt seltener einen Schnupfen. Wer dagegen seine Musikalität passiv vor dem CD-Player auslebt, übersteht ein nasses Wetter wohl kaum beschwerdefrei