

## Singend gesund

### Mehr Mut zur Stimme

von Dr. Susanne Holst

Weihnachtslieder unterm Tannenbaum, das hat in vielen Familien noch Tradition. Singen im Alltag dagegen ist out: Volksweisen gelten als unmodern, vergessen ist das alte Liedgut. Selbst bei angesagten Popsongs gilt: Vor anderen die Stimme zu erheben, ist den meisten peinlich. Selber singen ist verpönt.

Zu Unrecht, denn Singen bringt außer Spaß auch Gesundheit. Experten kritisieren die Singabstinenz in Familien, Kindergärten und Schulen.

Ein ganzes Bündel förderlicher Folgen wird verschenkt: Die Kopfdurchblutung verbessert sich beim Singen, der ganze Körper wird stimuliert. Stimmbänder, Lunge, Herz, Zwerchfell, sogar der Beckenboden beginnt zu schwingen. Die Atmung wird tiefer und liefert mehr Sauerstoff.

Wer häufig länger singt, ist ausgeglichener und selbstbewusster, kann besser mit Sorgen und Stress umgehen. Alltagssänger sind lebensfroher und haben häufiger gute Laune. Sie sind hilfsbereiter und mehr in Kontakt mit ihren Mitmenschen. Schon 20 Minuten täglich ein Liedchen trällern – egal was und wie gut – das steigert die Leistungsfähigkeit enorm.

Bei Sorgen und Trauer kann Singen Lebenshilfe sein. Der Klang der eigenen Stimme beruhigt. Das schwingende Zwerchfell aktiviert das Sonnengeflecht, das regulierend auf das autonome Nervensystem einwirkt. Wer bei Angst lange genug singt, bekommt wieder einen klaren Kopf und kann angemessen handeln.

Bei Schulkindern fördern Gesang und Musizieren zudem Schlüsselfähigkeiten, mit denen es sich leichter und besser lernen lässt: Kreativität und Sprachgewandtheit etwa, Begeisterung und Motivation. Auch Gemeinschaft wird durch Singen unterstützt, wie im Gottesdienst, in Vereinen oder beim abendlichen Schlaflied. Die verbindende Atmosphäre schafft Nähe, Ruhe und Harmonie.

Also, mehr Mut zur eigenen Stimme! Im Auto oder im Badezimmer, beim Wandern oder der Hausarbeit – entrostet Sie Ihre Stimmbänder, singen Sie [nach den Feiertagen] einfach weiter und sich gesünder.