

Singen macht stark

Kleine Chorprobe gefällig? Singen geht (fast) immer und überall. Spaß dabei ist das A und O, inneres Gleichgewicht eine willkommene Nebenwirkung. // Sylvia Meise

Erst mal Lockern: Schultern kreien, abwechselnd den rechten, dann den linken Arm zur Decke strecken und ruhig atmen. Danach einsingen: Naaa-Neee-Niii-Nooo-Nuuu – und höher – Naaa-Neee-Niii-Nooo-Nuuu ... Ein paar Stimmübungen später fordert die Chorleiterin „ein Glissando auf dem A, bis es knackt“. Die Sängerinnen stimmen sich aufs A, halten es, halten, halten und lassen den Ton die Stimmbänder herabrutschen, bis nur noch ein Knarzen zu hören ist.

So oder ähnlich beginnt jede Probe beim Frankfurter Frauenchor Choralle, der vor zwölf Jahren gegründet wurde und „alles außer Volksliedern“ singt, so Leiterin Hanna Klein. Gut ein Drittel der Besetzung ist von Anfang an dabei, deutliches Zeichen für gute Stimmung jeden Montagabend. Warum sie singen? „Mir tut es einfach gut. Oft komme ich müde her und gehe wach wieder nach Hause“, antwortet eine, „es entspannt mich, gibt mir innere Kraft“, eine andere, und deren Nachbarin überlegt, „in den Ferien fehlt es mir richtig.“

Gerockt, gejazzt oder gejodelt

Es sind 30 Frauen von der Archäologin über die Messeschachfrau und Psychotherapeutin bis zur Theaterpädagogin. Sie gehören zu über einer Million Menschen, die bundesweit in den bunt gemischten Chören des Deutschen Chorverbands singen. Da wird gerockt, gejazzt, gejodelt und natürlich auch Kammermusik gesungen. Und das Gehirn sorgt für den Spaß: Quasi als Belohnung schüttet es Endorphine aus, sogenannte „Glückshormone“, wie Tests aus der Hirnforschung zeigen. Laut Musiktherapeut Wolfgang Bossinger hilft Singen depressiven Patienten. „Wer einen Kanon singt, kann nicht grübeln“, bringt er die Wirkung auf den Punkt.

Das Herz singt mit

Durch Singen werden Gefühle verarbeitet, weiß der Ulmer Therapeut aus langjähriger Praxis. Dafür reiche es schon, zu „Chanten“, wie er das Singen ohne Noten nennt. Dabei werden einfach Töne oder Vokale gesungen. Bossinger empfiehlt diese entspannende Methode jederzeit: „Das kann man überall machen, beim Spaziergehen, im Auto, auf dem Rad oder unter der Dusche.“

Das Klingen der Stimme wirkt nicht nur nach außen. Kontrolliertes, tiefes Ein- und Ausatmen beim Singen erneuert die Luft in den Lungen gründlicher als sonst. Man lässt im wahrsten Sinne Dampf ab. Das kann sehr wichtig sein, denn unsere Nerven- und Blutdrucksysteme beruhen auf den Prinzipien Anspannung und Entspannung. Unter Stress überwiegt ein ungesund langer, angespannter Zustand. Durch die Verlangsamung der Atmung beim Singen wird wieder auf Entspannung umgestellt. Dazu trägt auch die Zwerchfellatmung bei. Sie massiert sanft die Bauchorgane – wie beim Yoga oder Radfahren auch. Sogar unser Haupttaktgeber, das Herz, profitiert davon. Es produziert nämlich keinesfalls nur das eintönige, immergleiche Bumm-Bumm, sondern variiert und passt sich je nach Stimmung der eher schnelleren Blutdruck- oder der ruhigeren Atmungsfrequenz an. Daraus ergeben sich übrigens Melodien.

Der Organismus ist Musik

Maximilian Moser, Chronomediziner und Leiter des österreichischen Joanneum Forschungsinstituts, ist fasziniert von den musikalischen Aspekten des menschlichen Organismus. Nach seinen Überlegungen ist die menschliche Musik direkt aus unseren eigenen Körperrhythmen heraus entstanden. Verblüffendes Beispiel dafür sind die Noten der alten gregorianischen Gesänge: Die „Brevis“ genannte, kurze Note dauert etwa einen Herzschlag, „Longa“, die lange Note dieser Chorgesänge, wird mit der Dauer eines Atemzugs gesungen. „Zueinander stehen sie in einem Verhältnis von vier

zu eins, musikalisch eine Doppeloktave und genau das Verhältnis des Herzschlags zur Atmung, das beim gesunden Menschen im tiefen Schlaf gefunden wird“, so Moser.

Keine Nebenwirkungen? Nach den Untersuchungen des Frankfurter Musikpsychologen Gunter Kreuzt gibt es die sehr wohl: Er untersuchte Speichelproben von Chorsängern vor und nach dem Singen des Requiems von Mozart sowie beim passiven Anhören derselben Musik. Ergebnis: „Aktives Singen wirkt sich emotional eher positiv aus und fördert die Produktion von Immunglobulin A im Speichel.“ So heißt der Stoff, der die oberen Atemwege vor Infektionen schützt.

Singen in der MP3-Player-Zeit

Zwar gehört Singen im Zeitalter des MP3-Players kaum noch zum Alltag, dennoch vertrauen wir intuitiv auf Musik als ausgleichenden Faktor. Mit keinem anderen Mittel wird so häufig Eigentherapie betrieben: Gewählt werden je nach Stimmung anregende Fetzer zum Aufputschen oder ruhige Songs zum Entspannen. Dennoch hat Selbstsingen offenbar die tiefere Wirkung. Wer sich also traut, die Stimme klingen zu lassen, ihr Raum zu geben, auch mal laut zu werden, tut sich Gutes. Und fühlt sich befreit. Stimmtrainer wissen, dass das Selbstwertgefühl mitwächst. Inneres Gleichgewicht lässt sich also hören. Einzige Bedingung: Singen muss Spaß machen. Haben wir doch gehört bei der letzten Fußball-WM. Also: Mehr davon und ordentlich trainiert für die nächste Partysaison 2011.

Wiegenlieder

Mamas Schlaflied ist der erste Song, den Babys hören. Sie würden diese Stimme überall wiedererkennen. Lieder gehören so zu unseren ersten Erinnerungen und werden scheinbar auch am längsten behalten. Demenzkranke vergessen die jüngsten Ereignisse als Erstes, je länger Erinnerungen zurückliegen, desto tiefer sind sie im Gedächtnis eingelagert. Therapeuten wissen heute, dass durch Lieder aus deren Jugend auch andere Erinnerungsinseln wieder auftauchen.

Wo man singt ...

Soziale Taktgeber

Gesänge begleiten die Menschheit als sozialer Taktgeber. Geburts-, Abschieds- oder Ernterituale sind mit Liedern verbunden. Vor der Industrialisierung wurden gemeinsame Arbeiten im Dorf oft von Gesang begleitet, damit es flutschte. Dieser Effekt wurde allerdings immer wieder missbraucht, um Arbeiter oder Sklaven anzutreiben.

Höhlengesänge

Sinn für guten Klang besaßen offenbar schon Höhlenmenschen, vermuten die Historiker Igor Reznikoff und Michel Dauvois. Sie entdeckten, dass sich in berühmten Höhlen überall dort Malereien finden, wo die Akustik besonders gut ist. Auch in vorchristlicher Zeit war Singen oft Bestandteil der Riten von Schamanen und Heilerinnen.

Gesungene Landkarten

Die poetischste Form traditioneller Gesänge gibt es bei den australischen Aborigines. Sie glauben, dass die Fabelgestalten aus ihrer Traumzeit, dem Pendant zur Schöpfungszeit der Bibel, jeden Stein, jedes Tier, jede Pflanze ins Leben sangen. In früheren Zeiten zeigten ihnen Songlines, gesungene Landkarten, den Weg zu den heiligen Orten ihres Clans.

Singverbot für Frauen

Sängerinnen waren der frühen Kirche ein Graus. Der Ordensgründer Gilbert von Sempringham (1089–1189) sagte: „Wir verbieten den Nonnen zu singen; ziehen es vor, mit der gesegneten Jungfrau Hymnen zu singen, als die Sinne mit lasziven Weisen zu verdrehen.“ Im Volksmund: „Mädchen, die singen, und Hühnern, die krähen, sollt' man beizeiten die Häuse umdrehn.“

Menschenrecht auf Singen

Dafür setzt sich die Deutsche Stiftung Singen bei der UNO ein. Die Weltgesundheitsorganisation WHO nämlich sieht in der „emotionalen Verarmung“ weltweit und im „Zerfall der Empathiefähigkeit“ eines der größten Probleme der Menschheit. Singen hält die Stiftung für ein einfaches Mittel, um gegenzusteuern. www.stiftungsingende.de