

Singen massiert Körper und Geist



BILD: SHUTTERSTOCK/STOCKADOBESTOCK.COM

Singen ist mehr als nur ausgeatmete Luft. Wer singt, arbeitet mit seinen physischen und seelischen Kräften. Das kann Schmerzen lindern und besser schlafen lassen.

JOSEF BRUCKMOSER

Wer im Salzburger Festspielsommer wieder einmal die Klangwelt berühmter Sängerinnen und Sänger erlebt hat, dem könnte der Mut dazu vergehen, das eigene Stimmorgan in Schwingung zu bringen. Was freilich schade wäre. Denn Singen ist u. a. einer der besten und natürlichsten Stimmungsaufheller der Natur. Mit starker Wirkung, ganz ohne Nebenwirkungen.

So jedenfalls sehen es die drei Expertinnen und Experten aus Medizin, Gesangspädagogik und Stimmpsychologie, die in dem Buch „Einfach singen!“ die körperlichen und psychischen Wirkungen des Singens aufzeigen – und dazu ermutigen, sich ohne Scheu dem Singen hinzugeben. „Beim Singen fluten Glückshormone das Gehirn und erweitern das Bewusstsein. Gleichzeitig werden die Stresshormone Adre-

nalin und Kortisol heruntergefahren“, betont Christian Larsen, Ärztlicher Leiter des Spiraldynamik Med Centers in Zürich. „Singen hält zudem das Gehirn topfit.“



BILD: SINGERLAG TRIAS

„Singen hellt die Stimmung auf – ganz ohne Nebenwirkung.“

Christian Larsen, Mediziner

Zehn Mal besser als Sudoku und Kreuzworträtsel.“

Die Erklärung für diese kühne Feststellung ist, dass das Gehirn beim Singen sehr vielfältig gefordert wird. Es muss gleichzeitig motorische, sensorische, emotionale und kognitive Leistungen erbringen. Dadurch erhöht sich die Fähigkeit des Gehirns, Neues zu lernen. Es bildet neue Nervenschaltstellen (Synapsen) aus und repariert defekte Zellen.

„Die positiven Wirkungen des Singens lassen sich selbst bei handfesten gesundheitlichen Problemen wissenschaftlich nachweisen“, heißt es in dem anschaulich gestalteten Buch, das Larsen gemeinsam mit der Gesangslehrerin Julia Schürer und der Stimmtrainerin Dana Gita Stratil verfasst hat.

Singen trägt vor allem zur äußeren und inneren Haltung bei. Körperlich geht es dabei um das Aufrichten der Wirbelsäule. Innerlich geht es um die Präsenz im Hier und Jetzt. „Körperwahrnehmung und Achtsamkeit sind die Schlüssel dazu, die eigenen Klänge genussvoll mit der Welt zu teilen. Das gilt selbst dann, wenn man für sich allein singt.“

Eine wesentliche gesundheitliche Bedeutung hat das Atmen, das beim Singen naturgemäß eine große Rolle spielt. Im Atem spiegeln sich das Ein und Aus, das Nehmen und Geben, das Tun und

Lassen. Der Gesang fördert das spontane, rasche, leichte Einatmen und erfordert ein gezügeltes Ausatmen. Das kann dazu beitragen, ungünstige Atemmuster aufzulösen, die sich durch emotionale Zustände eingeprägt haben – wie z. B. vor Nervosität nach Luft schnappen oder vor Alltagsstress nicht mehr zum Durchatmen kommen.

Das Autorentrio sieht im befreienden Atmen beim Singen Balsam für die Seele: „Im Gesang wird der Atem auf kunstvolle Weise beseelt und vergeistigt. Verwandelt als Klang und Lied wird er an die Welt verschenkt.“



Ch. Larsen, J. Schürer, D. G. Stratil: „Einfach singen! Die Stimme im Chor entwickeln“, 96 S., €13,40, Trias 2019