



Neurobiologe Gerald Hüther über die heilende Wirkung des Singens

Stand: 06.10.2022 12:40 Uhr

Prof. Dr. Gerald Hüther ist wissenschaftlicher Beirat bei den Singenden Krankenhäusern - einem Verein, der sich für Singangebote in Gesundheitseinrichtungen in der Region Hannover einsetzt. Im Interview erklärt er, wie gut das Singen gerade in schwierigen Zeiten sein kann.

Herr Hüther, inwiefern kann Singen heilend sein? Was passiert im

Menschen, wenn er singt?

Gerald Hüther: Das Singen schafft sehr optimale Bedingungen dafür, dass Selbstheilungsprozesse im Körper in Gang kommen und diese so ablaufen, dass man schneller wieder gesund wird.

Was bedeutet das für die Therapie von kranken Menschen? Was bringt es ganz konkret, wenn zum Beispiel in Krankenhäusern gesungen wird?

Hüther: Vordergründig merkt man sofort, dass hier zwei wichtige Grundbedürfnisse des Menschen wieder gestillt werden. Das macht ihn glücklich, wenn er spürt, dass er von anderen Menschen angenommen wird, gesehen wird und dass sich andere Menschen um ihn kümmern und ihn in seiner schwierigen Situation ernst nehmen. Das ist dieses Grundbedürfnis nach Verbundenheit, was da gestillt wird, mit dem wir alle schon auf die Welt kommen. Und wenn man dann sogar als Kranker ein klein wenig mitsingen kann, dann ist man auch ein bisschen wie der Gestalter, und damit kann man auch etwas zum Ausdruck bringen. Auf diese Weise wird auch das zweite Grundbedürfnis gestillt, nämlich das nach eigenen Gestaltungsmöglichkeiten und Autonomie. Deshalb sind Menschen, die singen und denen so etwas im Krankenhaus angeboten wird, glücklicher.



NDR Kultur
Chorexperiment: Singt mit uns für den Frieden!

Die Selbstheilungskräfte klappen nicht richtig, wenn im Hirn zu viel durcheinander ist. Das größte Durcheinander ist immer dann im Hirn, wenn Angst sich ausbreitet - dann werden auch die Bereiche im Hirn, die weiter unten sind, im Hirnstamm und Hypothalamus, mit durcheinander gebracht: Sie

Für die Musikvideo-Collage zu "Wir ziehen in den Frieden" von Udo Lindenberg sind Eure Videos, Stimmen und Ideen gefragt.

werden inkohärent. Es breitet sich eine unspezifische Erregung aus und die bringt die Bereiche durcheinander, die eigentlich für die körperliche Regulation zuständig sind, und dann klappt es

eben nicht mehr. So kann man auch nicht wieder gesund werden, weil dauernd von oben etwas quergeschossen wird. Deshalb ist das Singen eine wunderbare Möglichkeit, um oben im Hirn wieder Ruhe reinzubringen. Wenn man singt, passt plötzlich wieder alles zusammen, man verbindet sich mit seinen Bedürfnissen. Manchmal singt man auch noch Lieder, die man aus der Kindheit oder aus schönen Zeiten kennt. Das macht wunderbare Erinnerungen und dann passt plötzlich alles so schön zusammen. Im Hirn wird so Resonanz erzeugt und es wird so harmonisch, dass auch die Bereiche, die für die körperliche Regulation zuständig sind, wieder so arbeiten können, dass sie nicht mehr länger durch das Durcheinander weiter oben im Hirn gestört werden.

Sie haben an anderer Stelle eindrucksvoll geschildert, dass Menschen mit Beeinträchtigungen des Sprachzentrums vielleicht nicht mehr sprechen können, wohl aber singen können, dass man sich über das Singen wieder etwas zurück erschließen kann. Ist das richtig?

Hüther: Ja, das gibt es bei Hirninfarkten: Wenn die auf der linken Seite sind - dort liegt das Sprachzentrum -, dann kann man nicht mehr sprechen, und rechts kann man die Arme und Beine nicht mehr bewegen. Die Forscher haben in Zusammenarbeit mit wundervollen Therapeuten herausgefunden, dass es möglich ist, dass man das noch einmal umlernt, dass das, was von der linken Seite gesteuert wird, auch auf der rechten Seite aufgebaut werden kann. Dazu benutzt man kleine Reste von Steuermechanismen, die auf der anderen Seite angelegt sind - sowohl für die Bewegung des rechten Arms und des rechten Beines, aber auch der

Sprache. Dieses rudimentäre Sprachzentrum, mit dem wir in den ersten Lebensjahren unterwegs waren, gibt es noch. Später ist es immer stärker mit der Herausbildung der eigenen Sprachfähigkeit auf die linke Seite gerutscht. Auf der rechten Seite gibt es noch so ein entsprechendes Gebiet, wo solche Netzwerke da sind, mit denen man auch hätte sprechen lernen können, aber damit haben wir damals nur gesungen. Das gibt es auch noch bei mir, in meinem alten Hirn. Wenn man links nicht mehr dieses Sprachzentrum zur Verfügung hat, dann kann man tatsächlich durch die Aktivierung dieser Überreste von diesem "Singzentrum" auf der rechten Seite die Sprache wieder zurückerlernen. Personen, die davon betroffen sind, können so etwas wie "Hänschen klein" nicht reden, aber sie können es singen.



Im Chor oder allein: So gesund ist Singen

Chorsingen galt früher als uncool, heute ist es in. Doch Singen macht nicht nur Spaß, sondern wirkt sich auch positiv auf die psychische und körperliche

Gesundheit aus.

Wenn Singen verbindend und heilend ist, was bedeutet es dann für unser Bildungssystem, in dem Musik in Schulfächern leider oft hinten runterfällt?

Hüther: Deshalb bin ich ja so froh über die Aktion, die Sie machen. Ich glaube auch, dass die Schule unfähig ist, weil sie auch immer bewerten muss, Kindern zu helfen, diesen wunderbaren Schatz des Singens und des Musizierens sich zu eigen zu machen. Vielleicht gehört das gar nicht in die Schule, sondern in die Freizeitgestaltung, mit tollen Vorbildern und Mitmenschen, die ein Musikinstrument gut spielen können und die mit den Kindern gemeinsam singen. Das wäre der richtigere Weg, als dass man ständig in der Schule fordert, dass die etwas machen sollen, was sie sonst noch nicht richtig können. Was sie deshalb nicht können, weil dort das

Singen, wie alle anderen Unterrichtsfächer, in ein Bewertungsschema gepackt wird. Man kann nicht singen, wenn man dafür bewertet und benotet wird. Deshalb macht das Singen dann keinen Spaß. Ich gehöre auch zu denjenigen, die gedacht haben, sie könnten gar nicht singen, weil sie in der Schule vor die Klasse gestellt worden sind und ihnen gesagt worden ist, dass sie jetzt ein Lied zu singen haben. Da ist mir natürlich die Stimme steckengeblieben und da ist nichts herausgekommen. Seit der Zeit habe ich lange Jahre geglaubt, ich könnte nicht singen. Schule ist also nicht der richtige Ort dafür - jedenfalls solche Schulen nicht, in denen diese Leistungen bewertet werden müssen.

Das Gespräch führte Philipp Cavert.



Das NDR Kultur Chorexperiment - die Workshops

Spaß am Singen, Coaching für die Chorstimmen unter anderem mit Dota Kehr und Inspiration für die

Performance. Hier lernt ihr alles, was ihr braucht!

Dieses Thema im Programm:

NDR Kultur | Journal | 06.10.2022 | 17:30 Uhr

Immunsystem

MEHR KULTUR →



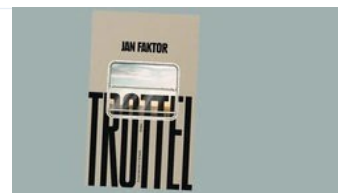
Ruangrupa-Künstler an der HFBK: Proteste bei Semestereröffnung

Die Gastprofessur der mit Antisemitismus-Vorwürfen konfrontierten Ruangrupa-Mitglieder stößt auf viel Kritik. Die Auftaktveranstaltung wurde abgebrochen.

Festspiele MV: Alle Preise gehen nach Frankreich



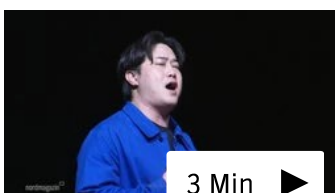
Jan Faktors Roman "Trottel": 400 Seiten wie im Schleudergang



Laeiszhalle: Ein



Musiktempel für Hamburg



Rostocker

3 Min ▶

Musikstudenten bringen "Liebestrank" auf die Bühne



22 Min ▶

Viral auf YouTube: Können wir die Erfolgsformel knacken?

ORCHESTER UND VOKALENSEMBLE

Konzertreihen

→ **NDR das neue
werk**

→ **NDR Jazz Konzerte**

→ **Discover Music!**