

„Nee, leider Gottes nee! Darauf müssen wir derzeit verzichten. Sie wissen ja: Aerosole – geschlossener Raum – Tröpfchen in Unmengen...leider Gottes“

Wer das mit leidenschaftlichem Bedauern sagte, hat es normalerweise nicht mit Gott und ähnlichen Adressaten zu tun ist. Jörg ist Chefarzt in einer Klinik, die sich als „Singendes Krankenhaus“ zertifizieren ließ (googeln lohnt sich). Er sagte es auf die erwartungsvolle Frage einer neuen Patientin (nicht von Covid-19 infiziert). Die hatte gelesen, dass der Singtrupp dieser Klinik auch zu neuen Patienten ins Zimmer kommt. Welcome-Song. Ein Chörchen, in dem Raumpflege, Patienten, Pflegepersonal, ärztliches Personal, Köche – und eben der Chef singen. Einmal aus der eigenen Lust am Singen heraus. Zum anderen aus dem Wissen heraus, welches inzwischen international meterweise Fachbücher in Psychologie und Medizin füllt mit Studienergeb-

nissen, wie und wo und warum Singen eine der die Gesundheit erhaltendsten „Behandlungsmethoden“ für Psyche und Physis ist. Die Matzens dieser Welt, die Chorleiter, müssen die Hintergründe dafür nicht kennen, aber sie sind Mitträger des Gesundheitswesens durch all das, was des Wissenschaftlers Herz begehrt: Ultraschall, Tomographen.

Kostprobe gefällig? (Ggf. überlesen Sie diesen Absatz, bevor Sie gar nicht weiterlesen): „Beim Singen zeigen sich im funktionellen Kernspintomographen die Ängst generierenden Zentren wie der Mandelkern deutlich weniger durchblutet. In Folge ist



Prof. Dr.
Hans-Helmut
Decker-Voigt
AZ-Kolumnist

Matzen – oder vom Singen

auch die vegetative Reaktionsbereitschaft des Gesamtorganismus deutlich reduziert. Die Stressantwort unseres Nervensystems ist signifikant“...usw.

Es geht auch deutscher: Singen macht* stressfähiger. Im gegenwärtigen hohen Distress von Corona müssen wir weitgehend auf eine der besten Entstressungs-Strategien verzichten. Wegen der Tröpfchen... Doch Kreativität findet immer Lücken. So darf mit genügendem Abstand gesummt, mitgesummt werden. Und erst recht kann der Mensch schmettern, säuseln, zirpen – wenn er allein ist. Oder mit jemandem zusammen, mit dem ohnehin Bett

und Tische geteilt werden. Oder Singen zum Playback. Längst wird Singen in „Outdoor-Gruppen“ wird erprobt. Oder draußen auf Gartenliegen zwei Meter Abstand.

Ein bisschen Entwicklungspsychologie gefällig?

Alle, die singen, sind Nachfolger unserer Mütter, die während ihrer Schwangerschaft mit uns sangen. Als Embryonen und Feten resonieren wir – wenn Mama sang – mit Bewegungsimpulsen, mit Herzschlag usw., die die Vorstufen der späteren Emotionen Freude, Nähe, Lust mitsamt biochemischen Vorteilen zeigen. Heute wird das alles bewiesen, was Mütter und Menschen, seit es welche gibt (seit rund 4,8 Millionen Jahren), immer schon wussten. Singen – oder wie wir im Landkreis wissen – „Matzen“ ist es noch mehr.

Der Autor ist Professor für Musiktherapie und Schriftsteller. Seit 1980 schreibt er seine Kolumne. Kontakt: Prof.Dr.Decker-Voigt@t-online.de

