

Singend gesunden – Die therapeutische Kraft des Gesangs

Norbert Hermanns



Die Forschung belegt zunehmend mittels seriöser Studien, was bereits lange zum Erfahrungswissen zählt: Als Vorläufer der Sprache bewegt das Singen seit Jahrtausenden Körper und Psyche der Menschen. Singen verbindet, solidarisiert, motiviert und beruhigt. Das Singen kann so erheblich zur psychischen und körperlichen Gesundheit beitragen. Der folgende Beitrag gibt einen Überblick über die Effekte des Gesangs und wie diese in der therapeutischen Praxis konkret genutzt werden können.

Singen belebt umfassend

Wenn wir mit Herz und Seele singen und das Gefühl, das uns gerade bewegt, singend ausdrücken, dann hat dies vielfältige, unmittelbare Wirkungen. Das Zwerchfell und die Atemmuskulatur sind während des Singens sehr aktiv. Das Herz, das auf dem Zwerchfell liegt, wird in seiner Pumpbewegung unterstützt, die Durchblutung somit gefördert. Wenn wir ausatmen, verlangsamt sich unser Herzschlag. Bei der Einatmung hingegen erhöht er sich wieder. So verwundert es nicht, dass sich beim Mantra-ähnlichen Gesang der Herzschlag von Sängern einer Singgruppe schon nach wenigen Takten angleicht, wie eine schwedische Studie aus dem Jahr 2013 zeigt.¹ Zudem fördere das Singen die Herzfrequenzvariabilität, das Eichmaß einer guten Gesundheit. Weitere Folgen der intensiven Zwerchfell-Bewegung sind die Ankurbelung der Darmtätigkeit, die Aktivierung des Kreislaufs und die Erhöhung der Sauerstoffsättigung.

Singen, ein Ausdruck der Seele

Vom ersten Schrei bis zum Aushauchen des Lebens: Der Atem ist ein Sinnbild des Lebens. In zahlreichen Kulturen werden *Atem* und *Seele* synonym verwendet. In der Antike wurde unsere Seele gar im Zwerchfell verortet, da sich jede Gefühlsregung im Atem hörbar äußert. Diese Erfahrung spiegelt sich auch in den Bezeichnungen für Atem/Seele wider: griechisch *psyche*, *pneuma*, sanskrit *atman*, hebräisch *ruach*.

Singend spüren wir den durch unsere Stimmbänder in Schwingung gebrachten Atem in den Vibrationen unserer Stimme. Je nach Tonlage und Art des Klanges können wir diese Schwingungen im Kopf- und Brustbereich, aber auch in der Wirbelsäule und sogar im Becken und unseren Beinen wahrnehmen. Zudem wirken sich unsere Emotionen auch auf Rachen, Mundraum, Zunge und Lippen sowie auf unsere mimischen Muskeln aus und beeinflussen so auch unseren Stimmklang. Angst etwa macht eng und schnürt die Kehle zu, Freude löst Verspannungen, lässt unsere Mimik aufhellen, sodass unsere Stimme freier, strahlender und dynamischer erklingt. Introvertierte Menschen ziehen oft die Zunge beim Sprechen oder Singen zurück, sie sprechen zaghaft, sodass ihre Stimme undeutlich und gedämpft klingt. Extrovertierte Menschen sprechen freier, rhythmischer, energievoller. Sensible Menschen haben oft sehr feine Klangfarben, grobe Menschen hingegen tönen eher laut mit unflexibler, steifer Stimme. Somit gibt die Stimme der Umwelt Aufschluss über Gefühlszustand, Persönlichkeit und Vitalität des Singenden. Jede Emotion hat ihren spezifischen Klang, Rhythmus, Dynamik und Farbe.

Ich-Entwicklung im Gesang

Der Gesang stellt eine überaus geeignete Methode dar, um die eigene Persönlichkeit weiterzuentwickeln (lat. *per-sonare*: hindurch-tönen). Schüchterne Menschen können gezielt über rhythmisch-prägnantes Sprechen oder Singen Vitalität und Entschiedenheit in ihr Ausdrucksspektrum integrieren oder auch die Bruststimme fördern. Wer eine eher burschikose Person ist, kann sich über die Entwicklung der Kopfstimme weibliche Anteile der Persönlichkeit bewusst machen und zum Ausdruck bringen.

Da unser Körper Instrument unseres Gesangs ist, geht es darum ihn *schwingungsfähiger* zu machen, unsere *Antennen* nach *innen* zu richten, achtsam körperliche Signale und Bedürfnisse wahrzunehmen und damit auch Gefühle bewusster zu begreifen. Körper und Seele beeinflussen sich wechselseitig: Wenn man aufgerichtet ist, stabil steht oder sitzt, fließt der Atem und erklingt die Stimme freier, da sich das Zwerchfell besser bewegen kann. Die Stimme klingt vitaler, da Muskeln wohlgespannt (und nicht verspannt) sind und die Knochen somit freier schwingen können. Die Stimmung steigt, man fühlt sich souveräner und kann dank des flexibleren Zwerchfells unmittelbarer und gelöster Gefühle äußern. Wer singt, trainiert zugleich auch seine Stimme für die Alltagskommunikation, erweitert seine Ausdruckspalette und kann klarer Bedürfnisse und Gefühle mitteilen.

Sich singend selbstwirksam erfahren

Wir fühlen singend also intensiver, wie es uns geht, unsere Gefühle werden uns bewusster und wir können unsere Bedürfnisse klarer wahrnehmen und regulieren. Andererseits können wir singend unmittelbarer und verständlicher ausdrücken, was wir nicht treffend in Worte fassen können, jedoch deutlich fühlen – Emotionen, Bedürfnisse, Sehnsüchte. Und wir hören und spüren, wie es unserem Gegenüber ergeht, können uns auf ihn „einschwingen“, ihn verstehen und ihm unser Verständnis mit Worten und unserem Stimmklang vermitteln.

Schwer erkrankte Menschen sind oftmals durch ihre Angst erstarrt, haben aufgrund der häufig erlebten Ohnmacht und der existentiellen Bedrohung ein hohes Kontrollbedürfnis, sind dauerhaft angespannt und erstarren und verstummen infolgedessen zunehmend. Bei diesen Patienten (wie auch bei anderen gestressten Menschen) ist der Sympathikus des vegetativen Nervensystems aktiviert: Sie befinden sich in einem dauerhaften Fluchtmodus und mobilisieren alle Kräfte, um jederzeit schnellstmöglich reagieren und fliehen zu können.

Über Atmungsvertiefung und die Entdeckung des Körpers als Ausdrucksinstrument der Seele können gestresste Menschen singend das sie Belastende besser wahrnehmen und ausdrücken, wodurch der psychische Leidensdruck gemindert wird. Sie erfahren ihren Körper positiv, lernen ihren Gemütszustand zu beeinflussen und ihre Bedürfnisse klarer zu kommunizieren.

Wir können uns selbst beruhigen, wenn wir uns auf die Ausatmung konzentrieren und lange Töne singen, also etwa ein Lied ruhig-fließend mit langen Vokalen singen. Dies aktiviert den Parasympathikus, der den Körper in eine Art Erholungsmodus führt: Pulsfrequenz und Blutdruck sinken, das Blut fließt aus den Armen und Beinen zurück in den Magen-Darm-Bereich, die Körperspannung sinkt, wir entspannen zunehmend. Das Schöne dabei: Der beruhigende Effekt tritt nicht nur bei den Singenden, sondern auch bei den Zuhörern auf. Seit Jahrtausenden wird dieser Umstand von allen menschlichen Kulturen genutzt, etwa in Form des Wiegen- oder Schlafliedes. Dies funktioniert vermutlich aufgrund der im menschlichen Gehirn verorteten Spiegelneuronen, die beim Betrachten eines Vorgangs (bzw. dem Hören des Gesangs) das gleiche Aktivitätsmuster zeigen, das auch entsteht, wenn man den Vorgang selbst ausführen würde. Die beruhigende Wirkung des Singens auf den Singenden wird so auf den Zuhörer übertragen. Je tiefer die Beziehung zum Singenden und je größer das Einfühlungsvermögen ist, umso intensiver kann der Effekt erlebt werden.

Singen bewegt und schafft Verbundenheit

Lieder sind wie Gefäße für unsere Emotionen. Die Wirkung hängt maßgeblich davon ab, wie wir sie interpretieren und gestalten. Wenn wir etwa ein Lied sehr ruhig singen, so kann es sein, dass dies beim Sänger und Zuhörer Gefühle von Trauer, Zufriedenheit oder Dankbarkeit auslöst – je nachdem, welche Emotionen und Bedürfnisse gerade aktuell sind. Wenn wir beschwingt, schnell, höher und lauter singen, wirkt der Gesang anregend und vermittelt Freude, Heiterkeit, vielleicht aber auch Wut und Zorn. Der Rhythmus ist der wohl stärkste Wirkfaktor in der Musik.

In allen Kulturen bewegen sich Menschen zur Musik, etwa bei rituellen Tänzen, Marsch-, Wander- oder Arbeitsliedern. In der neurologischen Musiktherapie werden rhythmisch-prägnante Lieder für die Bewegungsanbahnung und -strukturierung eingesetzt.

Parkinson-Patienten können so aus ihrer „gefrorenen Starre“ herausfinden, Schlaganfall-Patienten mittels rhythmischer Impulse mitunter gezielter Arme und Beine bewegen. Patienten, die psychisch oder physisch instabil sind, erfahren durch den Rhythmus oft eine haltgebende, stabilisierende Struktur. Und Menschen, die unter ihrer schwachen Stimme leiden, verhilft das rhythmisch-beschwingte Singen über eine flexiblere, wachere Atemmuskulatur zu einer stärkeren Stimme: Die Körperspannung, der *Tonus*, bestimmt auch den *Ton*. Jede Entspannung setzt eine positive Spannung voraus.

Wie oben beschrieben, sind die Effekte des Singens intensiver, wenn wir mit Gefühl singen. Die Erfahrung, dass unsere Herzen beim gemeinsamen Gesang im selben Takt schlagen, dass wir einen Text gemeinsam singend ausdrücken, dass unsere Stimmen sich dabei zu einem vielfältigen und in Wechselbeziehung stehenden Gesamtklang addieren, schafft Verbundenheit. Wenn wir auswendig singen, steigt die Gefühls- und Sozialwahrnehmung. Das Aufeinander-Bezug-Nehmen wird gefördert, das Bindungshormon *Oxytocin* verstärkt ausgeschüttet. Das Hormon beschleunigt u. a. die Wundheilung, wirkt stresslindernd und dämpft Aggressionen.²

Lieder sind Erinnerungsineln

Singende Gemeinschaftserfahrungen werden Studien des Max-Planck-Institutes zufolge in Gehirnbereichen abgespeichert, die auch für komplexe Bewegungsabläufe mitverantwortlich sind.³ Bei Alzheimerpatienten bleibt das musikalische Langzeitgedächtnis offenbar im Vergleich zum Kurzzeitgedächtnis, dem autobiographischen Langzeitgedächtnis oder der Sprache deutlich länger erhalten. Demente Patienten vergessen oft die Namen der nächsten Angehörigen, wissen nicht mehr, was sie soeben gegessen haben, können aber doch noch alle Strophen bekannter Volkslieder singen. Beim Singen dieser Lieder schwingen oft auch die damit verbundenen Gemeinschafts- oder auch Naturerfahrungen mit. Der Mensch kommt so in Kontakt mit Erinnerungen an Wohlbefinden und Vertrautes – mit seiner Identität. Die damit verbundene Ausschüttung von Glücksbotenstoffen und Beziehungshormonen wirkt noch lange nach dem Singen positiv auf die Stimmung. Gerade in Altersheimen und Einrichtungen für Demenzerkrankte sollte entsprechend viel gesungen werden.

Singend Patienten unterstützen: Singende Krankenhäuser e.V.

Das internationale Netzwerk *Singende Krankenhäuser e.V.* setzt die in der Singforschung gewonnenen Ergebnisse gezielt für Patienten in die Praxis um und hat bereits Singgruppen u. a. in Psychiatrien, Krebs-, Palliativ-, Schmerz-, Neurologie- sowie Lungenfachkliniken und Altenheimen eingerichtet. Der Verein vermittelt in seinen Weiterbildungen entsprechendes Know-how an Musiktherapeuten, Musikpädagogen, musikalisch begabte Fachtherapeuten usw. Der Fokus liegt auf dem leistungsfreien, lustvollen und gefühlsintensiven Singen. Da die einprägsamen Lieder auswendig gesungen werden, können die Sänger beim Singen leichter in sich hineinhorchen, ihre Gefühle wahrnehmen und ausdrücken. Außerdem können sie sich ohne Noten freier zum Gesang bewegen, ihre Mitsänger intensiver wahrnehmen und so singend aufeinander reagieren und sich besser aufeinander *einschwingen*. Sichere Rahmenbedingungen gewährleisten, dass die Teilnehmer jederzeit für sich sorgen können, indem sie ihren Bedürfnissen entsprechend etwa Nähe und Distanz für sich stimmig regulieren können. Dies fördert eine vertrauensvolle Umgebung, in der sich die Sänger leichter öffnen können, um neue Erfahrungen des stimmlichen Ausdrucks und der Kommunikation zu erkunden.

Siehe auch: Elke Wünnenberg: Singend in Beziehung sein. In: Das Potential des heilsamen Singens. Tagungsband JK 2012, Singende Krankenhäuser (2. Jahreskonferenz). Online erhältlich: www.singende-krankenhaeuser.de/shop/buecher/index.php

Unsere Stimme als Tor zur Innen- und Außenwelt

Singen fördert unsere Gesundheit – sowohl präventiv als auch bei vorhandener Erkrankung. Verschiedene Studien konnten zeigen, dass Gesang auch unser Immunsystem unterstützt und unter anderem zu einer stärkeren Ausschüttung des Immunglobulins A (IgA) führt, der eine erste Abwehrbarriere des Körpers im Mund darstellt.⁴ Über das Singen lässt sich zudem erfahren, wie sich der Körper in eine gesunde Balance von Spannung und Entspannung bringen lässt. Der wöchentliche Chorbesuch kann so auch ein entspannender Ausgleich zum hektischen Berufsalltag sein.

Singen ist ein Urbedürfnis des Menschen. Die Erfahrung, sich singend zu spüren und mitzuteilen und auch so wahrgenommen zu werden, wirkt auf unser Selbstverständnis, auf unsere Identität. Jeder Mensch, der eine Sprechstimme hat, kann sie auch zum Singen bzw. zum *Tönen* nutzen. Vielleicht ist es zu Beginn noch ein lautmalendes, freies Tönen mit sogenannten *Klingern* wie *n*, *ng* und *m* oder aber ein rhythmisches Sprechen mit *Body-Percussion*, der Klangerzeugung mit dem eigenen Körper mittels Händen, Füßen und Fingern. Mit mehr Erfahrung können Ohr, Atmung, Stimme etc. dann zunehmend feiner koordiniert werden.

Singen erlebt seit rund 10 Jahren einen neuen Boom. Immer mehr neue, junge Chöre entstehen, Organisationen wie der *Deutsche Chorverband e.V.* oder *Il canto del mondo e.V.* fördern mit Projekten wie *Die Carusos* oder *canto elementar* das kindgerechte Singen in Kindergärten und Kindertagesstätten. Der Verein *Singen e.V.* fördert mit seinem innovativen Projekt *Klasse! Wir Singen* das Singen in Schulen.*

Autor:

Norbert Hermanns, Musiktherapeut, Sänger, Heilpraktiker
1. Vorsitzender und Referent der internationalen
Initiative Singende Krankenhäuser e.V.
E-Mail: nohermanns@gmx.de
www.norbert-hermanns.net

Singende Krankenhäuser e.V.
Rostocker Str. 2
88250 Weingarten
www.singende-krankenhaeuser.de

Literatur und weiterführende Links

- 1 Vickhoff B et al.: Music structure determines heart rate variability of singers. *Front. Psychol.*; 09 July 2013
- 2 vgl: W wie Wissen: Der Chor der Muffeligen. Produktion der ARD vom 17.11.13. online verfügbar: www.daserste.de/information/wissen-kultur/w-wie-wissen/sendung/singen-100.html
- 3 Jacobsen J-H et al.: Why musical memory can be preserved in advanced Alzheimer's disease. *Brain*; 3 June 2015
- 4 Wendrich F, Brauchle G: Die Effekte von induzierten Emotionen beim Singen auf sekretorisches Immunglobulin A (sIgA). *Musiktherapeutische Umschau*; 02/2011 (Band 32), 141-151

Chorverband „Die Carusos“: www.die-carusos.de

Projekt „Klasse! Wir Singen“: www.klasse-wir-singen.de

* Eine Auflistung verschiedenster Chöre – von Senioren-, über Kirchen-, hin zu Gospel- und Jazzchören finden Sie auf dieser Webseite: www.choere.de.