



DEUTSCHER CHORVERBAND

Singen ist so gesund wie Meditation oder leichter Sport.

Eine Frankfurter Untersuchung hat erstmals an Laiensängern nachgewiesen, dass der Körper beim Singen physiologische Reaktionen zeigt: Er produziert zusätzliche Immunstoffe.

von Peter Lamprecht

Im Institut für Musikpädagogik der Frankfurter Johann Wolfgang Goethe-Universität standen in den letzten Wochen die Telefone nicht still. Eine unscheinbare Meldung im Universitäts-Nachrichtendienst hatte die Anruf-Welle ausgelöst – ein bislang ungekannter Medienansturm für den Musikpsychologen Dr. Gunter Kreutz, Privatdozent am Lehrstuhl des Professors Dr. Hans-Günther Bastian.

Was Kreutz samt einigen weiteren Kollegen so interessant für Medien von wissenschaftlichen Publikationen bis zur „Bunten“ hat werden lassen, ist eine Untersuchung an Laienchor-Sängerinnen und -sängern. Eine Untersuchung unter dem verheißungsvollen Titel „Ist Singen gesund?“, gefördert vom Deutschen Chorverband. Wissenschaftlich exakter klingt die Frage so: „Gibt es physiologisch nachweisbare Gesundheitseffekte durch regelmäßiges Singen in Chören?“

Das Ergebnis vorweg: Es gibt nachweisbare Effekte. Und das haben die Frankfurter Wissenschaftler weltweit zum ersten Mal am Beispiel singender Laien nachgewiesen.

Als Probanden wurden der Kirchenchor Griesheim und die Frankfurter Singgemeinschaft gewonnen. Insgesamt 31 Sängerinnen und Sänger haben innerhalb einer Woche zum einen das Mozart-Requiem selbst gesungen, zum anderen das gleiche Werk als CD-Aufnahme passiv angehört und dabei Wattebäuschchen zur Speichelaufnahme in ihren Mündern fünf Minuten vor und fünf Minuten nach den beiden Proben geduldet. Zudem haben die Probanden ihr emotionales Befinden in einem Fragebogen vermerkt.

Ähnliche Untersuchungen, teils mit und teils ohne physiologische Messungen, hatte es zuvor u. a. mit dem semiprofessionellen Universitätschor Oxford und mit professionellen Solo-Sängern gegeben. In einem Punkt kommen alle diese Studien zum gleichen Ergebnis, wie Dr. Kreutz erläutert: „Aktives Singen fördert die Produktion des Stoffes Immuglobulin A im Speichel. Das ist der Stoff, der die oberen Atemwege vor Infektionen schützt.“ Für Kreutz ist damit nachvollziehbar, dass aktives Singen dem Immunsystem offenbar nützt. „Die Werte stiegen beim Singen signifikant an, beim Zuhören hingegen blieben sie in dieser Untersuchung unverändert.“ Die Untersuchung legt nahe, dass aktives Singen sowohl eher positive Gefühle weckt als auch eher die körperliche Immunabwehr aktiviert als das passive Hören von Musik.

Ergänzt man diese Erkenntnis um die bereits erforschten Bereiche, ergibt sich ein kompletteres Bild: Gesundheit wird von der Weltgesundheitsorganisation als „umfassendes geistiges, physisches und soziales Wohlbefinden“ definiert. Man weiß aber schon, dass aktives Singen dazu führt, dass sich Sängerinnen und Sänger „deutlich besser fühlen.“ Man weiß schließlich, dass Musizieren in Gemeinschaft allgemein die Fähigkeiten als „soziales Wesen“ steigert. Alles zusammen bedeutet:

Singen ist gesund – „mindestens ähnlich gesund wie Meditation, Laufen, leichter aber regelmäßiger Sport“, resümiert Dr. Kreutz. „Eine Riesen-Schlagzeile,“ befand der medienerfahrene Professor Hans-Günther Bastian – und er nicht allein.

Zumal die physiologische Untersuchung an Frankfurter Laienchorsängern einen zweiten Befund ergeben hat: Cortisol, das so genannte Stress-Hormon, wurde ebenfalls beim aktiven Singen und beim passiven Hören untersucht. Hier reagieren Laiensänger anders als Profis: Während bei den Laien die Freude am Singen offenkundig den „Druck“ zur Leistung überwog, weshalb beim Singen die Cortisol-Werte nicht wesentlich angestiegen sind, ergab sich bei Profi-Solisten ein anderes Bild: Dort stieg der Stress auch während des Konzerts noch an. Profis reagierten dafür weniger gestresst, wenn sie zuhören mussten. Während an dieser Stelle die Laiensänger offenkundig unruhig wurden – „vielleicht, weil sie einfach lieber selbst singen,“ vermutet Dr. Kreutz in Frankfurt.

Während die Medien ihn bestürmen, blickt der Wissenschaftler allerdings eher kühl und gelassen auf sein Werk: „Eigentlich muss das der Anfang für weitere Untersuchungen werden.“ Kreutz denkt darüber nach, ob zusätzliche Studien nicht notwendig seien, um die physiologisch günstige Wirkung des Singens auf das Befinden bestimmter Gruppen nachzuweisen: „Ich könnte mit konkrete Auswirkungen auf die Behandlung verhaltensauffälliger und lernschwacher Kinder ebenso vorstellen wie auf die Behandlung zum Beispiel von Menschen, die an Demenz leiden und im Gesang wohlvertraute Klänge wiederentdecken.“ Kreutz ist sicher: „Wir stehen erst am Anfang. Aber das Singen hat schon jetzt gewonnen.“

Deutscher Chorverband e.V.

Eichendorffstraße 18

10115 Berlin

Telefon: 030/84 71 08 90

Telefax: 030/84 71 08 99

info@deutscher-chorverband.de



DEUTSCHER CHORVERBAND

Was man zum Singen wissen sollte:

Lange, bevor Kinder Worte verstehen oder gar selbst sprechen können, erkennen sie Melodien und ahmen die Melodie nach, die ihre Eltern vorsingen.

Kinderlieder sind, nachgewiesenermaßen, der Einstieg in die Sprachentwicklung. Sie helfen Kindern, durch den Klang eines Satzes die Sinn-Einheiten zu durchschauen.

Musiker, die vor ihrem siebten Lebensjahr mit dem aktiven Musizieren begonnen haben, verfügen über messbar stärkere Verbindungen zwischen der rechten und der linken Hirnhälfte – und später funktioniert der Austausch besser. Ergebnis: Verstärkte Analysefähigkeiten.

Eine bundesweit beachtete Studie aus Berlin hat gezeigt: Grundschulkinder, die aktiv musizieren, sind sensibler, seelisch stabiler, sozial engagierter, geistig beweglicher. Sie lernen sogar besser, als Gleichaltrige ohne musikalische Alltagserfahrung.

Das hat möglicherweise eine Ursache in dieser Erkenntnis der Wissenschaft: Selbst gemachte Musik aktiviert das so genannte limbische Selbstbelohnungssystem im Hirn: Die Ausschüttung glücksspendender Hormone ist stärker als bei jeder Sportart.

Eine neue Studie aus Frankfurt beweist auch: Aktives Singen führt zu messbaren Stärkungen des Immunsystems.

Psychologen haben nachgewiesen, wie selbst passiver Musikgenuss Depressionen günstig beeinflusst.

Die positiven Reaktionen der einschlägigen Hirnsektionen sind gemessen worden.

Heidelberger Neurologen haben gemessen und festgestellt: Bestimmte Hirnregionen sind bei professionellen Musikern bis zu 130 Prozent größer als bei Nichtmusikern.

Musik wird in der Schmerztherapie eingesetzt.

GEO, das führende Wissens-Magazin Deutschlands, hat belegt: Demenzkranke finden beim Singen in Bewegung zurück zu verschütteten Erinnerungen.

Zusammengefasst in einem Satz: Musik gehört zum Menschen von der Wiege bis zur Bahre. Und zwar Musik möglichst in der aktiven Form.

Singen aber, das Musizieren mit der Stimme, ist in der Entwicklung des Menschen die natürliche Eingangspforte zum Musizieren.

Deshalb ist jede Pädagogik, die das Singen ausblendet, mit dem Mangel der Unvollkommenheit behaftet. Deshalb gehört Singen in den Erziehungs- und Bildungskanon der jungen Familien, der Kindergärten, der Grundschulen. Deshalb auch besteht der Deutsche Sängerbund nun darauf, dem Singen einen gebührenden Platz auch in der Ausgestaltung der unterschiedlichen Modelle von Ganztagsunterricht zu zuweisen.

Dabei empfiehlt es sich nach einer ersten groben Übersicht der vorhandenen Ansätze und Beispiele, musikpädagogische Konzepte in Zusammenarbeit der am Ort vorhandenen Anbieter zu entwickeln. Also exzellenter Kinder- und Jugendchöre mit den örtlichen Musikschulen, mit den Musikpädagogen des Regelschulsystems, mit Kirchenmusikern, eventuell mit nahen Musikhochschulen und deren Studenten.

Deutscher Chorverband e.V.

Eichendorffstraße 18

10115 Berlin

Telefon: 030/84 71 08 90

Telefax: 030/84 71 08 99

info@deutscher-chorverband.de