

Singen macht gute Laune

Singen: Stressabbau ganz nebenbei

Musik hören wir alle gerne. Und es gibt auch zahlreiche Menschen, die selbst gerne musizieren - und singen. Vielen jedoch ist es peinlich, selbst ein Lied anzustimmen. Ein großer Teil der Deutschen singt daher - wenn überhaupt - heimlich unter der Dusche oder im Auto. Das muss man nicht nur aus kultureller Sicht bedauern, sondern auch aus medizinischer. Denn Singen und Musik allgemein wirken sich positiv auf Körper und Seele aus. Dafür gibt es mittlerweile zahlreiche wissenschaftliche Beweise.

Weniger Stresshormone im Körper So konnten Musikpädagogen der Universität Frankfurt nachweisen, dass der Gesang mehrere positive Effekte auf die Körperfunktionen hat: Anhand von Speichelproben bei Chorsängern vor und nach der Probe bestimmten die Forscher die Konzentration des Stresshormons Cortisol. Dabei stellte sich heraus, dass das Singen zu einem deutlichen Abfall des Stresshormons führte. Bestätigt wurde dieses Ergebnis durch die subjektive Einschätzung der Sänger: Sie gaben an, sich nach der Chorprobe grundsätzlich entspannter und gelöst zu fühlen als davor.

Stärkere Körperabwehr Die selbe Studie brachte außerdem zu Tage: Aktives Singen fördert deutlich die Produktion des Stoffes Immuglobulin A im Speichel. Dieser Stoff schützt die oberen Atemwege vor Infektionen. Wer regelmäßig singt, ist also z.B. weniger anfällig für Erkältungen.

Niedrigerer Blutdruck Allein schon das Hören von Musik kann die Stimmungslage und Befindlichkeit verbessern. So konnten Ärzte vom Nephrologischen Zentrum in Göttingen nachweisen, dass Klänge von Mozart den Blutdruck senken. Dazu ließen sich mehrere Versuchspersonen während eines Konzertes automatisch alle paar Minuten den Blutdruck messen. Als das Orchester die ersten Klänge der Pariser Symphonie von Mozart spielte, sank bei allen Testpersonen der Blutdruck und die Herzfrequenz - ein eindeutiges Zeichen für Entspannung.

Mittel gegen Schmerzen und Depressionen Musik kann auch Schmerzen lindern und bei depressiven Gefühlen helfen. Das zeigte sich bei einer Studie im amerikanischen Cleveland. Schmerzpatienten die täglich eine Stunde Musik hörten, verspürten schon nach einer Woche, während der sie eine Stunde Musik hörten, eine deutliche Besserung. Jede Versuchsperson vermerkte dazu die empfundene Stärke der Schmerzen mit einem Punktesystem von 0 bis 10. Die Depressionsneigung wurde ebenfalls erfasst. Während der "Musikwoche" sank der Durchschnittswert bei Schmerzen und

Depressionen um rund 20 Prozent. Bei einer Kontrollgruppe konnten die Ärzte keine Besserung beobachten.

All dies zeigt: Musik ist - in den meisten Fällen und je nach Geschmack - nicht nur schön, sondern auch ausgesprochen wertvoll für die seelische und körperliche Gesundheit. Musik entspannt, vertreibt trübe Gedanken und verbessert gleich mehrere Körperfunktionen. Man kann sie daher durchaus auch als Lebenselixier betrachten.

Selbst aktiv werden! Nehmen Sie sich also die Zeit, um regelmäßig ganz bewusst Musik zu hören. Und gehen Sie den nächsten Schritt: Musizieren oder singen Sie selbst. Denn die Studien zeigen zwar, dass sich allein schon das Hören positiv auf den Organismus auswirkt. Noch besser ist es jedoch, selbst aktiv zu wirken. Dann ist die Entspannungswirkung und die Stärkung des Immunsystems am größten. Wie gut oder schlecht jemand singt, macht dabei - so die Frankfurter Forscher - keinen Unterschied. Hauptsache, es wird überhaupt gesungen. Lassen Sie sich also nicht durch alberne und abwertende Bemerkungen entmutigen. Jeder Mensch kann singen - und je öfter man dies tut, umso besser wird der Gesang.

Und wenn Sie jetzt gerne singen und mitsingen wollen, überprüfen Sie doch einfach mal, ob Sie mit der Kantorei der [Kaiser-Wilhelm-Gedächtnis-Kirche](#) den für Sie passenden Chor finden können.