

Warum Singen gesund ist:

Gesang hebt nicht nur die Stimmung, sondern tut auch der Gesundheit gut

Das hält die Stimme jung: Laut und ausgelassen bei den Lieblingsliedern mitsingen

Sicher gibt es einige Lieder, deren Texte Sie inzwischen auswendig können. Dennoch singen wir nur selten mit. Selbst Lieblingslieder entlocken uns meist nur ein Brummen am Steuer. Zumindest dann, wenn wir allein im Auto unterwegs sind. Schade, denn Singen macht nicht nur Spaß, sondern wirkt sich auch positiv auf unser Wohlbefinden aus – körperlich, psychisch und sozial.

Der Klang der eigenen Stimme

„Unsere Stimme ist einzigartig. Vor allem ist sie ein Instrument, das wir immer dabei haben“, sagt Dr. Ken Roßlau, Facharzt für Sprach-, Stimm- und Hörstörungen an der Klinik für Phoniatrie und Pädaudiologie des Universitätsklinikums Münster.

Der Grundton der Stimme resultiert aus einem Luftstrom, der in der [Lunge](#) entsteht. Er setzt sich unter die Stimmlippen im Kehlkopf und bringt sie zum Schwingen. Die Dehnbarkeit der Stimmlippen und der Kopfraum bilden den persönlichen Resonanzkörper und geben dem Klang eine eigene Note.

Viele kennen ihren Tonumfang nicht

„Viele Menschen arbeiten beim Singen und beim Sprechen mit zu viel Muskelkraft. Das kann zu Verspannungen im Kiefer- und Nackenbereich führen. Und das wirkt sich auf die Kehle und die Stimmlippen aus“, weiß Gesangsexperte Roßlau. Das Ergebnis: Der Luftstrom kann die Stimmlippen nicht komplett zum Schwingen bringen, die Stimme wird schriller und resonanzärmer.

Oft sei das Problem, dass sich Sänger – Laien wie Profis gleichermaßen – zu hohe Stücke aussuchen, weil sie ihren Tonumfang nicht kennen. Um eine gewisse Tonhöhe und Lautstärke zu erreichen, werde dann mit zu viel Kraft gearbeitet.

Singen hält die Stimme jung

Dabei ist beim Singen eine Balance zwischen Überspannung und angemessen kraftvollem Stimmtraining wichtig. Eine Gesangsschulung verändert den Stimmapparat. Die Stimmbänder werden dicker und straffer, die [Muskeln](#), die den Kehlkopf nach unten ziehen und damit den Klangraum vergrößern, kräftiger. Gerade ältere Menschen können davon profitieren.

Durch den Alterungsprozess, bei Frauen insbesondere in den Wechseljahren, werden die Muskeln des Kehlkopfs allmählich schwächer, auch die Dehnbarkeit der Fasern nimmt ab. Folge: Die Stimme wird dumpfer und hauchiger. „Denn auch die Stimme altert. Singen beugt der Entstehung einer Greisenstimme durch Kräftigung der Muskulatur vor“, so Ken Roßlau.

Immunsystem wird gestärkt

Um mit dem Singen anzufangen, sei es nie zu spät, sagt Gunter Kreutz. Der Professor für systematische Musikwissenschaft erforscht an der Universität Oldenburg den Einfluss von Musik auf den Körper. Gemeinsam mit Psychologen entwarf er eine Studie mit dem Ziel, die Wirkung des gemeinsamen Singens auf das lokale [Immunsystem](#) der oberen Atemwege, die Stimmung und das Stresshormon Kortisol darzustellen. Er untersuchte die Veränderungen vor und nach einer Stunde aktiven Singens im Vergleich zum bloßen Anhören von Musik.

Das Resultat: Nach dem Singen ließ sich im Speichel eine größere Menge an Immunglobulin A nachweisen, einem Abwehrweiß, das eine bedeutende Rolle bei der Bekämpfung von Krankheitserregern im Bereich der oberen Atemwege spielt. Laut Kreutz kann das eventuell an der stärkeren Durchblutung der Schleimhäute liegen. Sie rege die Bildung des Immunglobulins A an und beeinflusse die Körperabwehr nachhaltig positiv.

Singen hebt die Stimmung

Der Wissenschaftler betont, dass sich das Singen nicht nur auf die körperliche, sondern auch auf die seelische Gesundheit auswirkt. „Mehrere Studien, die sich mit den psychischen Wirkungen des Singens im Laienchor befasst haben, kommen zu dem gleichen Schluss: Die stimmungsaufhellende Wirkung ist deutlich ausgeprägt“, fasst Professor Kreutz die Ergebnisse zusammen.

Allerdings zeigte sich, dass die Konzentration des Stresshormons Kortisol beim bloßen Anhören von Musik stärker sank als beim Singen. Die Stimmung jedoch verbesserte nur das Chorsingen. Zudem, das konnte der Autor in einer weiteren Studie zeigen, produziert der Organismus von Chorsängern vermehrt das „Kuschelhormon“ Oxytocin, das als harmonie-stiftend gilt. Wenn sich Chorsänger lediglich unterhalten, so das Ergebnis einer Vergleichsstudie, lässt sich diese Wirkung nicht beobachten. „Reden ist Silber, Singen ist Gold – zumindest in manchen Situationen“, lautet Kreutz' Fazit. Singen ist also durchaus eine empfehlenswerte Beschäftigung. Trotzdem tun wir es nur noch selten.

Singen kann jeder üben

Dr. Karl Adamek, Musikpsychologe von der Universität Münster und Begründer der Methode „Heilsames Singen“, glaubt zu wissen, woran das liegt: „Das gemeinsame Singen ist weitgehend aus Kindergärten und Schulen verschwunden. Vielen, die nicht singen, wurde auch gesagt, dass sie es nicht könnten.“

An dieser Situation werde sich nur dann etwas ändern, wenn Singen für jeden wieder ganz selbstverständlich würde. „Es gehört zur Natur des Menschen“, so Adamek. Es lohne sich für jeden, dieses Potenzial zu entfalten. „Schließlich ist Singen ein wahrer Gesundheitserreger!“