

# Hohes C gegen Schnupfen

**Singen** Die Medizin entdeckt den Gesang. Aktuelle Studien belegen, dass die Stimmbandakrobatik ähnlich gesund ist wie Sport. Wer oft trällert, beugt Ängsten, Stress und Infekten vor.

Yehudi Menuhin sagte einmal: „Singen ist die natürliche Muttersprache des Menschen.“ Doch wenn dem so wäre, dann lebte der heutige Bundesbürger wohl eher in Sprachlosigkeit. Denn Singen ist hierzulande zu einer Randerscheinung geworden: Es gibt weit mehr Mitglieder in Fußball- als in Gesangsvereinen, und während der Jogger im Park kein Aufsehen mehr erregt, zieht derjenige, der unaufgefordert in der Öffentlichkeit singt, immer noch befremdete Blicke auf sich.

## Mehr als Stimmbandaktion

Dabei ist Singen, wie aktuelle Studien belegen, ähnlich gesund wie regelmäßiger Sport. Denn es ist nicht nur eine bloße Stimmbandaktion, sondern eine Aktivität, die den ganzen Körper einschließt. Lunge, Herz, Zwerchfell, ja sogar die Bauchdecken-, Bein- und Gesäßmuskulatur sind daran beteiligt, mit entsprechend positiven Effekten auf Herz und Kreislauf. Das Zusammenspiel der unterschiedlichen Organe, kombiniert mit dem musikalischen Sich-Gehen-Lassen und dem Gefühl, aus eigener Kraft kreativ etwas in die Welt zu bringen, hilft außerdem dabei, psychische Spannungen abzubauen. Heißt Singen ist eine Art von Stressbewältigung, ähnlich wie Autogenes Training. Der Münsteraner Musikpsychologe Karl Adamek hat diesen Effekt in mehreren Studien und Therapieeinheiten beobachtet. Sein Resümee: „Durch Singen bewältigen viele Menschen Angst, Trauer und Stress.“ Wer singt, hat also deutlich bessere Chancen auf psychisches Wohlbefinden.

Adamek betrachtet den Gesang durchaus als Balsam für schwere psychische Wunden aus der Kindheit. Hilfreich seien dabei vor allem die „Come-together-songs“ aus den verschiedenen Kulturen, also nicht das einsame Solo in der Oper, sondern das gemeinschaftliche Intonieren im Chor. „Wenn wir auf diese Weise singen“, so Adamek, „können wir erleben, wie aus der Wunde das Wunder wird.“

Darüber hinaus zeigt Singen aber



Kein Wunder, dass sich Udo Jürgens so gut gehalten hat. Foto: WDR, Zimmer frei

## Der Seelensinger und sein Chor

Karl Adamek arbeitet freiberuflich als Autor, Sänger und Seminarleiter. Er promovierte nach einem Studium der Soziologie, Psychologie, Pädagogik und Musik über die soziale Bedeutung des Singens. Adamek veröffentlichte zahlreiche Bücher und Schallplatten sowie Forschungsarbeiten zur seeli-

chen Bedeutung des Singens für den Menschen. Karl Adamek ist Initiator und Gründungsmitglied des Internationalen Netzwerkes zur Förderung der Alltagskultur des Singens, Il Canto del mondo e. V., das unter der Schirmherrschaft von Yehudi Menuhin ins Leben gerufen wurde. RP

auch konkrete körperliche Effekte. So fand das Stockholmer Nationalinstitut für Gesundheit und psychosoziale Faktoren bei Berufssängern eine Herzmuskelleistung, die man sonst von Dauerläufern gewohnt ist. Amateursänger zeigten hingegen in erster Linie Hormonveränderungen. So wurden während und nach den Gesangsproben vermehrt entzündungshemmende Stoffe ausgeschüttet sowie eine Substanz namens Oxytocin.

Dieses Hormon wird sonst bei Frauen während der Schwangerschaft ausgeschüttet, um das Mutterchaftsverhalten auszulösen – und es wird beim Sex aktiviert, wo es für eine angenehme Mischung aus Euphorie und Beruhigung sorgt. Weswegen denn auch einige Forscher Oxytocin als „Kuschelhormon“ bezeichnen. Möglicherweise ist es einer der Gründe dafür, dass es in Gesangsvereinen nicht nur musikalisch so harmonisch zugeht.

## Immunsystem mobilisieren

Eine aktuelle Studie der Universität Frankfurt belegt schließlich, dass Singen auch das Immunsystem mobilisiert. Das Team untersuchte die Immunparameter eines Laienchors, der sich am Requiem von Mozart versuchte. Die Sänger zeigten nach ihrer Probe deutlich verbesserte Immunparameter, wie etwa ein Anstieg der Immunoglobuline im Speichel, was für eine verbesserte Abwehrleistung gegenüber grippalen Infekten steht.

Interessant: Beim Anhören von Musik zeigten die Chormitglieder kaum Veränderungen in ihrer Immunleistung. Ein deutlicher Hinweis darauf, dass aktives Singen das Immunsystem trainiert, nicht aber das passive Hören von Musik. Wer also im Chor aktiv ist, bekommt seltener eine Tropfnase, obwohl dort massenweise Keime von einem Sänger zum anderen getragen werden. Wer dagegen seine Musikalität passiv vor dem CD-Player auslebt, wird die nasskalten Jahreszeiten wohl kaum schnupfenfrei überstehen. JÖRG ZITTLAU

■ Internet: [www.karladamek.de/](http://www.karladamek.de/)