

Gunter Kreutz
Warum Singen glücklich macht

Sachbuch Psychosozial

Gunter Kreutz

Warum Singen glücklich macht

Psychosozial-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Originalausgabe

© 2014 Psychosozial-Verlag

Walltorstr. 10, D-35390 Gießen

Fon: 06 41 - 96 99 78 - 18; Fax: 06 41 - 96 99 78 - 19

E-Mail: info@psychosozial-verlag.de

www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert
oder unter Verwendung elektronischer Systeme
verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: »Children Choir« © senina/iStock/Thinkstock

Umschlaggestaltung: Hanspeter Ludwig, Wetzlar

www.imaginary-world.de

Satz: Andrea Deines, Berlin

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany



ISBN 978-3-8379-2395-7

Inhalt

Danksagung	7
Singen macht glücklich!	9
Castingshow und Laiensingen – Spiegelbilder einer paradoxen Kulturliebe?	17
Sammeln, Säen, Singen – wie der Mensch zur Sprache fand	21
Das Stimmwunder in uns allen	29
Von Liedern und Neuronen	33
Wie wir Melodien im Kopf behalten und erinnern	34
Was leistet die Hirnforschung?	38
Was geschieht beim Singen im Gehirn?	40
Wer kann singen – und falls nicht, warum?	47
Singen mit Kindern	53
Säuglinge und Kleinkinder	54
Vorschulkinder	59
Singen im Kindergarten	62
Singen in der Grundschule	65
Zur Demografie des Chorsingens	69
Gesundheit und Wohlbefinden – eine Frage der Kultur?	77
Ist Singen gesund?	87
Singen als Stimmprophylaxe	91
Singen für die Lunge	96
Ein Zwischenfazit	101
»Singen für die Gesundheit« als Forschungsprogramm	103
Gefühlte gesundheitliche Wirkungen des Chorsingens	104

Chorsingen und Immunsystem	107
Ein systematischer Überblick	113
Sieben Hypothesen, warum Singen glücklich macht und gesund hält	119
1. Singen verbessert die Stimmung und steigert das allgemeine Wohlbefinden	120
2. Singen entspannt und mindert körperlichen und psychischen Stress	122
3. Singen fördert kognitive Leistungen	125
4. Singen fördert die psychische und körperliche Gesundheit	130
5. Singen fördert Spiritualität und sorgt für tiefe seelische Erfahrungen	132
6. Singen fördert ein positives Selbstbild und wirkt gegen psychosoziale Probleme	133
7. Singen fördert Gefühle sozialer Verbundenheit	137
Alles nur Vermutungen? Oder steckt doch mehr dahinter?	143
Singen als Heilverfahren	147
Singen auf Rezept?	151
Erfahrungen von Singleitern	153
Erfahrungen von Patienten	156
Singgruppen in Krankenhäusern – frei von Nebenwirkungen?	160
Singen und Demenz	162
Singen bei Schlaganfall und Parkinson-Erkrankung	166
Singen und Gewalt	171
Lieder und Gesänge im Holocaust	173
Verherrlichen und fördern Liedtexte Gewalt?	177
Kein Ende vom Lied – Singen für ein <i>Happy End</i>!	181
Literatur	185

Danksagung

Die wissenschaftliche Literatur zum gemeinsamen Singen darzustellen, ist eine wunderbare Aufgabe. Doch Motivation allein genügt bei Weitem nicht, damit ein solches Unternehmen gelingen kann. So ist es der geduldigen und beharrlichen Unterstützung meiner Frau Sonja zu verdanken, dass dieses Buch nun vorliegt. Sie hat ungeachtet mancher hitziger Debatten nie den Glauben an das Thema verloren und mich mit vielen kritischen Anmerkungen dazu gebracht, genauer nachzudenken, anstatt in Selbstgefälligkeit zu verharren. Ganz besonders möchte ich mich weiterhin bei meinem Lektor, Herrn Christian Flierl, und seinen Kolleginnen und Kollegen vom Psychosozial-Verlag bedanken, die vom ersten Kontakt an alles getan haben, um aus meiner Vorlage ein lesbares Manuskript entstehen zu lassen. Und schließlich gehört mein Dank auch meinem Sohn Konstantin, der mir in allen Phasen seines noch jungen Lebens die Augen und Ohren für das Singen neu geöffnet hat. Ihm und allen Kindern, die zum Singen und Besungen-Werden geboren sind, ist dieses Buch gewidmet.

Singen macht glücklich!

Wie wäre es damit, seine Sorgen einfach einmal zu vergessen, abzuschalten, sämtliche Sinne auf etwas Schönes und Angenehmes zu richten? Und das auch noch ohne weite Wege gehen, Pillen einwerfen oder das Bankkonto plündern zu müssen. Zu viel Zeit kosten darf es auf keinen Fall. Und mit dem Berufs- und Privatleben muss es unbedingt vereinbar sein. Wir wollen Spaß haben, emotional etwas erleben, ein wenig stolz darauf sein, ohne uns allerdings völlig verausgaben zu müssen.

Das klingt bis hierher schon fast zu schön, um wahr zu sein. Doch wir haben noch höhere Ansprüche: Wir wollen in jedem Lebensalter und in möglichst allen Lebenslagen etwas davon haben. Es soll uns geistig und körperlich fit halten, ohne zu langweilen oder zu überfordern, und es soll uns auch noch mit Menschen zusammenbringen, die uns wichtig sind, nebenbei auch familientauglich sein.

Ist das nicht zu viel verlangt? Die amerikanische Schauspielerin Mae West war sich sicher: *Alles, was Spaß macht, hat einen Haken – entweder es ist unmoralisch, illegal oder es macht dick!* – Wirklich alles? Wie steht es beispielsweise mit dem Singen? Unmoralische Liedtexte oder die Leibesfülle der Partituren und Pasta liebenden Diven und Barden bringen es wohl kaum in Misskredit. Im Gegenteil: Millionen von Menschen empfinden es als Bereicherung ihres Lebens, die sie nicht missen möchten – aber warum?

Die Fangesänge in den Stadien, das Einschlaflied fürs Kind, das Ständchen zur Geburtstagsfeier, das *Ave Maria* zur Hochzeit

oder das Wanderlied auf der Bergtour – alle diese Gelegenheiten zum Singen sind kaum unter einen Hut zu bekommen. Sie haben jedoch etwas gemeinsam, das sie in ein besonderes Licht rückt: Es sind glückliche Momente, in denen wir größere oder kleinere Freuden miteinander teilen. Gesänge sind in manchen Ritualen unverzichtbar, treten zuweilen aber auch spontan und beiläufig auf. Singen ist ein archaisches Mittel, um Gefühle von Freude und Glück herauszulassen und zu teilen.

Singen verspricht eine Art von Glück, das uns nur selten so euphorisch stimmt wie ein Lottogewinn oder die Rettung aus einer Gletscherspalte. Sängerinnen und Sänger berichten viel mehr von Gefühlen der Entspannung, von innerer Ruhe und zugleich von der Freisetzung von Energie, die sie für manche Herausforderungen und Krisen im Leben wappnet.

Wenig strittig ist, dass Singen dazu verhilft, den grauen Alltag bunter zu gestalten und seine Last leichter zu schultern. Singen ist mehr als eine mit dem Rest des Lebens unverbunden umhertreibende Insel der Glückseligkeit. Es ist ein Vorgang mit vielen körperlichen, psychischen und zwischenmenschlichen Facetten, zu vielen, um es als schöne Nebensächlichkeit abzutun. Wir verbinden es einerseits mit Festen, Feiern, Tanzen und ausgelassener Stimmung, andererseits singen wir auch, um Tote zu beklagen, Ängste zu nehmen – und selbst Wut und Zorn durchdringen hör- und fühlbar so manche Rachearie. Singen lässt kaum eine menschliche Empfindung aus, ob es nun eine zarte Regung oder ein starkes Gefühl betrifft. So findet es bei wichtigen Ereignissen fast immer seinen Platz. Dass Chöre in fast gleicher Besetzung oft über Jahrzehnte bestehen, zeigt zudem, dass sich die Wirkungen des Singens nicht in kurzen Momenten des Glücks oder Wohlsens erschöpfen. Dieses schwer zu fassende Gefühl beim Singen scheint auf wesentlich mehr zu beruhen als auf purer Gewohnheit.

Das Sprichwort »Der Ton macht die Musik« zielt offenkundig auf den emotionalen Ausdruck beim Sprechen. Genau genommen sind es musikalisch-gesangliche Merkmale, die Nuancen des Sprechens ausmachen. Ohne sie ist es schwer erträglich, jemandem überhaupt

über längere Zeit zuzuhören. Die Stimme ist so etwas wie unser akustischer Fingerabdruck und zwischen Sprechen und Singen gibt es fließende Übergänge. Sie entscheiden auch darüber, ob wir einen Sprechroboter für natürlich oder menschenähnlich halten oder nicht. Gelegentlich gibt es heiße Diskussionen darüber, ob etwa ein Rap als Gesang, als Form des Sprechens oder als eine völlig eigene Art des vokalen Ausdrucks gelten sollte. Wie auch immer solche Streitigkeiten ausgehen, es ändert wenig daran, dass das Singen die im Sprechen angelegten musikalischen Nuancen verstärkt. So wirkt eine Friedensbotschaft beispielsweise berührender, wenn wir sie gesungen aufnehmen. Diesen Mehrwert des gesungenen Wortes hat auch die Werbewirtschaft recht gut verstanden: Aus unzähligen einprägsamen Jingles tönen uns ihre sublimen Botschaften entgegen. Selbst wenn die Worte wenig verständlich sind, so können wir ihnen doch manch beschwingtes Gefühl entnehmen. Doch das ist nur die Spitze des Eisbergs der höchst unterschiedlichen Wirkungen des Singens, aus denen wir, wie zunehmend auch wissenschaftlich zu belegen ist, eine ganze Menge persönlichen Nutzen ziehen können.

Vielleicht liegt es an den emotionalen Anlässen und weniger an den Gesängen selbst, dass wir dem Singen so häufig eine besondere Magie zuschreiben. Nicht nur Sportler verdrücken beim Erklängen der Nationalhymne so manche Träne. Wir lassen uns von Sängerinnen und Sängern verzaubern, die uns eine andere Welt zeigen und das Gefühl geben, ihre Seele vor sich herzutragen. Professionell ausgebildete Sänger begeistern durch unglaubliche Virtuosität und ein phänomenales Gedächtnis. Sie verfügen über ein beträchtliches Repertoire an Melodien und Texten, das sie im Zweifelsfall in fast beliebigen Körperhaltungen ihrem Publikum präsentieren. Psychologen und Gedächtnisforschern fehlen hinreichende Erklärungen dafür, wie Musiker das anstellen und wie viel Talent und Übung dazu notwendig ist. Festzustehen scheint jedoch, dass große Leistungen ohne harte Arbeit kaum zu erwarten sind.

Die Faszination für Stimmwunder aus Lautsprechern spiegelt sich in der Leidenschaft und Inbrunst wider, mit der angeblich so viele Menschen unter der Dusche oder beim Autofahren singen. Überprüft

hat das bislang zwar noch niemand, doch es scheint festzustehen, dass das Singen irgendwie mit individuellem Glück und Wohlfühlen verbandelt ist. Etwas in den Schallwellen, die auf unser Gehör treffen, und den Vibrationen, mit denen die Singstimme unseren Körper zum Schwingen bringt, verändert uns nachhaltig und jenseits dessen, was uns die Gesetze der Physik allein zu erklären vermögen.

Das heißt nun alles nicht, dass es um uns herum nur sangeslustige Menschen gäbe. Viele scheuen sich, außer zu Weihnachten oder zu Geburtstagen zu singen. Man überlässt es lieber anderen. Haben diese Menschen etwas verpasst? Ja und nein. Denn wer mit wenig oder ganz ohne Singen glücklich und zufrieden ist, den sollte man nicht vom Gegenteil überzeugen. Dennoch hat fast jeder Mensch, der über eine Stimme verfügt, auch eine Singstimme. Sie ist ein unverrückbarer Teil der Kindheit und hat damit unweigerlich einen Ort in der Biografie. Wie kommt es nun, dass so viele Menschen diese Erfahrungen aus ihrem Leben fast völlig ausblenden? Denkbar ist, dass wir im Laufe der Entwicklung das Interesse am Singen allmählich verlieren, sobald wir das Sprechen erlernt haben. Stecken Erwachsene, die singen, folglich noch in ihrer frühen Kindheit? Doch ganz so einfach ist es nun auch wieder nicht. Die Liebe zum Singen begleitet uns das ganze Leben, auch wenn wir nicht immer begeistert reagieren, wenn jemand in der Umgebung singt. Das ist schon ein wenig paradox: Wir spüren deutlich, wie viel Energie, Emotionalität und Ausdruckskraft im Singen steckt, identifizieren uns mit großen Sängerinnen und Sängern, trauen aber der eigenen Singstimme eher wenig zu.

Dessen ungeachtet verlässt uns die grundlegende Fähigkeit zum Singen nie, selbst wenn wir sie quasi abgeschrieben haben. Es ist beispielsweise nie zu spät, im Laufe des Lebens die Singstimme wieder zum Leben zu erwecken und sich selbst zu überraschen, wie sie auf einmal die Sicht der Dinge verändert. Mütter und Väter, die der festen Ansicht waren, mit dem Singen abgeschlossen zu haben, stellen fest, dass ihre Kinder auf ein paar gesungene Töne stärker reagieren als auf jede andere Form von Ansprache. Doch auch ohne Nachwuchs in die Welt zu setzen lässt sich leicht erschließen, dass kein Musikinstrument auch nur entfernt so ausdrucksfähig ist wie

die Singstimme. Freilich ändert das alles nichts an den weit auseinanderdriftenden Einstellungen und Erfahrungen, auch und gerade bezüglich des Singens. Während die einen die Stimme und den Gesang als eine Art Spiegel der Seele empfinden, die in besonderer Weise emotional und spirituell zu wirken vermag, sehen andere im Singen lediglich eine weitere Form der Unterhaltung, die gerade gut genug ist, Pausen zu füllen und Langeweile zu vertreiben.

Übertreiben es die Sängerinnen und Sänger vielleicht ein wenig mit ihrer Leidenschaft? Einerseits sind sich viele von ihnen ziemlich sicher, dass das Singen für ihr Wohlbefinden und ihre Vitalität eine große Rolle spielt. Entgeht also den Gesangsmuffeln etwas, das auch ihr Leben wesentlich bereichern könnte? Es gibt keinen Grund, den ausnehmend positiven Erfahrungen von Menschen zu misstrauen, die miteinander regelmäßig singen. Es ist andererseits aber häufig so, dass Erfahrungen allein keine verallgemeinernden Schlüsse erlauben. Erfahrungen stehen am Anfang systematischer Erkundungen, können diese aber nicht ersetzen oder erklären, wie sie entstehen. Was hat das Singen überhaupt mit persönlichem Glück oder Unglück zu tun? Seit wann singt der Mensch und wie ist das Singen womöglich entstanden? Was spielt sich im Gehirn, im Körper und in der Seele ab, wenn wir alleine oder in einem Chor Gesänge anstimmen? Fragen über Fragen, über die es wohl viele Meinungen gibt. Doch Meinungsbilder allein haben noch selten weitergeholfen auf der Suche nach soliden Antworten.

Eine erst in den letzten Jahren wachsende Zahl wissenschaftlicher Studien deutet darauf, dass die Erforschung des Singens ein äußerst lohnendes Gebiet darstellt. Zeitungsmeldungen und Artikel im Internet verkünden bereits »heilende« Wirkungen des Singens und verheißen allerhand Positives für Gesundheit und Wohlbefinden. Viele pauschale Behauptungen halten einer näheren Überprüfung allerdings nicht stand. Wunsch und Wirklichkeit geraten leicht in Konflikt und machen es nicht eben einfach, die Chancen und Grenzen potenzieller Wirkungen des Singens richtig einzuschätzen.

Vorläufig wären wir daher schlecht beraten, aus den kolportierten Studien »Beweise« für diese oder jene Wirkung des Singens

abzuleiten. Beweise sind ohnehin Gegenstände der Justiz, der Mathematik oder auch der Theologie. Anders gesagt: Wir sehen zwar Auswirkungen des Singens, doch diese lassen nicht direkt darauf schließen, was genau sie verursacht und unter welchen Umständen sie ausbleiben. Als Untersuchungsgegenstand unterliegt das Singen genau denselben methodischen Problemen wie etwa der Sport oder Aktivitäten wie Yoga und Meditation, mit dem Unterschied, dass das Singen viel weniger erforscht ist.

Was genau passiert beispielsweise zwischen dem Gedanken, ein Lied zu singen, dem Singen selbst und den Gefühlen, die sich nach dem Singen einstellen? Was hat das Singen selbst damit zu tun und was macht seine Besonderheit aus? Es könnte ja sein, dass nicht das Singen, sondern vielmehr die Liedtexte, daran geknüpfte Erinnerungen, Sympathien mit den Mitsängern oder die schlichte Freude am Leben aus dem gemeinsamen Singen sprechen. Des Weiteren drängt sich die Frage auf, wie wichtig es ist, ob wir allein oder in einer Gruppe singen. Viele Sängerinnen und Sänger sind der Ansicht, dass die veränderte Atmung und Körperhaltung allein schon sehr viel bewirken. Doch wie man es auch dreht und wendet: Es ist ein weiter Weg, um zu einem umfassenden Verständnis über das Singen und seine Auswirkungen zu gelangen.

Diesen weiten Weg zu gehen, erweist sich allerdings als lohnenswert. Sollten Musik und Gesang nämlich tatsächlich etwas mit uns als Gattung »Mensch« zu tun haben, dann erscheint es nur logisch, alles daran zu setzen, um ebendiese Annahme zu überprüfen und all die Fragen zu beantworten, die sich auf dem Weg zu dieser Erkenntnis stellen. Genau das geschieht in der letzten Zeit und ist eine sehr erfreuliche Entwicklung. Zugleich ist es aber notwendig, universitäre Forschung in die Gesellschaft zu vermitteln. Denn nur so kann richtig entschieden werden, wie Musik, Gesang oder Tanz tatsächlich für uns von Nutzen sein können.

Die sozialen Herausforderungen in unserem Zeitalter sind immens und betreffen uns alle. Beispielsweise haben sich die Verschreibungen von Antidepressiva in den Industrienationen über die Jahrzehnte vervielfacht. Die Bevölkerung überaltert, ohne dass wir bisher

Antworten auf eine ganze Reihe von Fragen gefunden haben: Wie soll das Gesundheitssystem diesen Stresstest mittel- und langfristig bestehen? Wie kann es gelingen, der hohen Lebenserwartung eine gleichwertige Lebensqualität an die Seite zu stellen? Wie sind die Interessen der jüngeren und älteren Generation auf verträgliche Weise in Einklang zu bringen?

Wir müssen über diese Fragen diskutieren und uns darüber im Klaren sein, dass Menschen kulturelle Werte weder aus einer rein ästhetischen Motivation heraus noch als bloßen Selbstzweck erschaffen haben. Kulturelle Fähigkeiten und Fertigkeiten gehören zu unserer Vitalität und daher ist es ganz natürlich anzunehmen, dass sie in unserer psychischen, körperlichen und sozialen Entwicklung eine herausragende Rolle spielen. Die Singstimme als körpereigenes Instrument ist sozusagen das Flaggschiff dieser Techniken und es scheint längst überfällig, sich näher anzusehen, wie sie auf uns zurückwirkt.

Ganz grundsätzlich gilt es, alle verfügbaren Kräfte zu mobilisieren, um gesellschaftlichen Problemen zu begegnen, so wie es Menschen zu allen Zeiten getan haben. Das gemeinsame Singen könnte sich, so weit hergeholt und geradezu aberwitzig dies auf den ersten Blick auch erscheinen mag, als eine wirksame Strategie erweisen, zumal es sich tagtäglich bereits millionenfach bewährt. Das Potenzial ist einfach vorhanden, ohne dass wir dazu völlig neue Einrichtungen gründen müssten. Alles, was zu tun ist, ist unsere Gesangskultur besser zu schützen und ihre gesellschaftliche Basis etwa durch eine angemessene musikalische Bildung schon in Kindergärten und Grundschulen auf *alle* Kinder auszuweiten. Notenkenntnisse zu vermitteln, ist zwar wünschenswert, häufig aber gar nicht nötig. Schließlich sind musikalische Notenschriften in vielen Gesangskulturen ohnehin völlig unbekannt. Was hält uns also ab davon und was bringt uns zum Singen?