

Gunter Kreuz
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.

3., erweiterte, korrigierte und aktualisierte Neuauflage 2020

© 2014 Psychosozial-Verlag, Gießen

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: basierend auf einer Grafik von Starline – Freepik.com

Autorenfoto auf der Buchrückseite: Fotowerk Oldenburg

Umschlaggestaltung & Innenlayout nach Entwürfen

von Hanspeter Ludwig, Wetzlar

Satz: metiTec-Software, me-ti GmbH, Berlin

www.me-ti.de

ISBN 978-3-8379-2900-3 (Print)

ISBN 978-3-8379-7683-0 (E-Book-PDF)

Inhalt

| | |
|--|----|
| Danksagung | 9 |
| Vorwort zur Neuauflage | 11 |
| Musik in Zeiten von Corona | 13 |
| Singen macht glücklich! | 15 |
| Castingshows und Laiensingen – Spiegelbilder einer paradoxen Kulturliebe? | 23 |
| Sammeln, Säen, Singen – Wie der Mensch zur Sprache fand | 27 |
| Das Stimmwunder in uns allen | 35 |
| Von Liedern und Neuronen | 41 |
| Wie wir Melodien im Kopf behalten und erinnern | 42 |
| Was leistet die Hirnforschung? | 46 |
| Neuronale Signaturen | 49 |
| Körperliche und mentale Synchronisation | 55 |
| Wer kann singen – und falls nicht, warum? | 59 |
| Singen in jungen Jahren | 67 |
| Säuglinge und Kleinkinder | 68 |
| Vorschulkinder | 73 |

| | |
|--|-----|
| Kinder im Kindergartenalter | 76 |
| Kinder im Grundschulalter | 79 |
| Jugendliche | 83 |
| Zur Demografie des Chorsingens | 87 |
| Gesundheit und Wohlbefinden – eine Frage der Kultur? | 97 |
| Ist Singen gesund? | 107 |
| Singen als Stimmprophylaxe | 112 |
| Singen für die Lunge | 117 |
| Chorpidus: Das Oldenburger Modell einer Singgruppe für Menschen mit und ohne Lungenerkrankung | 124 |
| Ein Zwischenfazit | 125 |
| »Singen für die Gesundheit« als Forschungsprogramm | 127 |
| Gefühlte gesundheitliche Wirkungen des Chorsingens | 129 |
| Chorsingen und Immunsystem | 132 |
| Wo beginnen und wo enden gesundheitliche Wirkungen? | 139 |
| Sieben Hypothesen, warum Singen glücklich macht und gesund hält | 145 |
| 1. Singen verbessert die Stimmung und steigert das allgemeine Wohlbefinden | 146 |
| 2. Singen entspannt und mindert körperlichen und psychischen Stress | 150 |
| 3. Singen fördert kognitive Leistungen | 154 |
| 4. Singen fördert die psychische und körperliche Gesundheit | 160 |
| 5. Singen fördert Spiritualität und sorgt für tiefe seelische Erfahrungen | 164 |
| 6. Singen fördert ein positives Selbstbild und wirkt gegen psychosoziale Probleme | 165 |
| 7. Singen fördert Gefühle sozialer Verbundenheit | 170 |
| Alles nur Vermutungen? | 178 |

| | |
|--|-----|
| Singen als Heilverfahren | 185 |
| Das Netzwerk Singende Krankenhäuser e. V. | 189 |
| Erfahrungen von Singleitern | 190 |
| Erfahrungen von Patienten | 193 |
| Demenz | 197 |
| Schlaganfall | 202 |
| Parkinson | 205 |
| Singen auf Rezept – Eine gesundheitspolitische Utopie? | 208 |
| Singen und Gewalt | 213 |
| Lieder und Gesänge im Holocaust | 215 |
| Verherrlichen und fördern Liedtexte Gewalt? | 219 |
| Kein Ende vom Lied – Singen für ein Happy End! | 223 |
| Literatur | 227 |

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, sowie der Lektorin der Neuauflage, Frau Jana Motzet, und ihren Kolleginnen und Kollegen vom Psychosozial-Verlag bedanken, die mit viel Liebe zum sprachlichen Detail alles getan haben, um aus meiner Vorlage ein lesbares Manuskript erstehen 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.

Vorwort zur Neuauflage

Sechs Jahre sind seit der ersten Veröffentlichung dieses Buches vergangen – ein nicht allzu großer Zeitraum in einem Menschenleben. Doch im Zeitalter exponentiellen Wissenswachstums mit täglich tausenden wissenschaftlicher Publikationen sind das beinahe Lichtjahre. Und tatsächlich fand ich in den einschlägigen Datenbanken auf Anhieb ungefähr 30 neue Forschungsberichte, die die Themenfelder dieses Buches nicht nur weiter vertiefen, sondern in manchen Bereichen neu ausrichten. So zeigten beispielsweise britische Forscher erstmalig eine Verknüpfung zwischen dem Singen und der Ausschüttung körpereigener Opioide – ähnlich wie bei dem aus der Sportwissenschaft bekannten Runner's High. Völlig neue Perspektiven ergeben sich zudem aus Erkenntnissen über eine verbesserte Sprachwahrnehmung bei Menschen, die auf Hörgeräte angewiesen sind, nach nur wenigen Monaten regelmäßigen angeleiteten Chorsingens. Und nicht nur das: Kolleginnen und Kollegen aus verschiedenen Ländern zwischen Skandinavien und Australien lancierten hochwertige klinische Studien, um genauer zu verstehen, wie gemeinsames Singen die Lebensqualität älterer Menschen mit Demenzerkrankungen verbessern kann. Diese Forschungen sind so wichtig, weil sie eine längst überfällige Diskussion über die Richtlinien in der Gesundheitsversorgung in Gang setzen sollen. Die Idee des »Singens auf Rezept« könnte sich in vielen Bereichen der Rehabilitation von einer idealistischen Vision zu einer realistischen Handlungsempfehlung mit entsprechend weit gesteckten Indikationen wandeln. Patientinnen und Patienten mit Krebser-

krankungen, chronischen Lungenerkrankungen, Parkinson, Demenz oder psychischen Störungsbildern dürfen also hoffen, in aller Regel und nicht nur durch puren Zufall von therapeutischen Singgruppen profitieren zu dürfen.

Es gibt aber auch auf anderen Gebieten viel Neues zu vermelden. Die Erkenntnis, dass gemeinsames Singen eine allgemein stressmindernde und bindungsfördernde Wirkung hat, setzt sich immer mehr durch. Menschen nicht nur als Ausgleich zur Arbeitswelt, sondern *innerhalb* derselben mit Singangeboten zu erreichen, ergibt Sinn, denn eine hohe Zufriedenheit und Lebensqualität in den Betrieben wird in Zeiten einer äußerst herausfordernden Arbeitswelt immer wichtiger.

Es ist schwer zu glauben, dass hierzulande allenfalls sechs bis acht Prozent der Bevölkerung regelmäßig mit anderen Menschen einen Chor oder eine Singgruppe besuchen. Ich vermute, dass dies nicht einem mangelnden Bewusstsein geschuldet ist, sondern nach wie vor vorherrschenden Stigmata, Singen sei nur etwas für ein paar Auserwählte. Böse Absichten sind nicht zu unterstellen, die Folgen dennoch gravierend. Daher bleibt es eine wichtige Aufgabe, besonders unsere Kinder vor solchen Stigmatisierungen zu schützen. Singen ist nicht gleichzusetzen mit »Töne treffen«. Nur ganz wenigen Menschen gelingt das aus neurologischen Gründen nicht. Es benötigt bei Weitem kein Ausnahmetalent, um Sängerin oder Sänger in einem Chor zu sein. Es sind nicht einmal Notenkenntnisse erforderlich, da sich Choristen in den Stimmgruppen nur gegenseitig imitieren und die Noten eher als Gedächtnisstütze für die Texte benötigen. Vom-Blatt-Singen dagegen kann kaum jemand. Und nur deshalb kann das gemeinsame Singen mit so unterschiedlichen Menschen einen Sinn erfüllen – und vor allem eines: Freude bereiten, an sich selbst, an anderen Menschen und an den Klängen, die, wenn sie irgendetwas bewirken, dann, dass wir mehr aufeinander zu und weniger aufeinander losgehen.

Die vorliegende Neuauflage stellt die Folgerungen der Erstausgabe nicht infrage. Vielmehr geht es darum, das gemeinsame Singen im Interesse künftiger Generationen als unverbrüchliches Kulturgut zu verstehen und mit einer politischen Botschaft zu

verknüpfen: Es gibt genug Gründe, das Singen zu fördern. Es verbindet Menschen und macht ihnen Mut, ein harmonisches Miteinander zu pflegen. Wir brauchen wirksame Strategien gegen Ängste, Frustrationen und Aggressionen, die unseren Alltag viel zu sehr prägen. Singen birgt daher ein gesellschaftspolitisches Potenzial, das schon allein deshalb mehr Beachtung verdient, weil es an dringend notwendigen Alternativen in einer ansonsten recht einseitig auf Selbstoptimierung ausgerichteten Gesellschaft an allen Ecken und Enden mangelt.

Musik in Zeiten von Corona

Es sind die ersten hoffnungsvollen Bilder am Anfang der Pandemie, irgendwann im März 2020: Menschen treten an die Balkone ihrer Wohnungen in einer norditalienischen Stadt, um miteinander zu singen. Singen als Zeichen der Verbundenheit, Solidarität und Dankbarkeit gegenüber dem medizinischen Personal, das mitten im Feuer steht und das eigene Leben zugunsten aller riskiert. Es drohen exponentiell wachsende Fallzahlen, massive wirtschaftliche Verluste und ein immenser sozialer Stress, der Familien und zahllose Alleinerziehende vor unlösbare Probleme stellt. Die Intensivkapazitäten in den Kliniken, fehlende wirksame Medikamente und Impfstoffe schüren berechtigte Ängste. Die Ansteckungen sind nicht nachvollziehbar. Patient Null wird vielleicht niemals gefunden werden.

Die Menschen singen in einem wahren Meer von schlechten Nachrichten. Sie singen gegen die alltägliche Depression, gegen die sehr hohe Zahl von Toten und langfristig geschädigten Patienten, die Covid-19 fordert, und gegen die Hilflosigkeit, die das tägliche Leben gefangen hält.

Zu dieser Zeit war das Manuskript zum vorliegenden Buch erst wenige Wochen fertiggestellt und sollte einer abschließenden redaktionellen Überarbeitung unterzogen werden. Ich hatte das Gefühl, einen Bericht aus einer vergangenen Zeit in der Hand zu halten, etwas, dem die Zeit weit vorausgeeilt zu sein schien. Warum sollte man ein Buch lesen, das schöne Dinge

beschreibt, die nicht mehr in derselben Form gelebt werden können?

Doch die singenden Menschen auf den Balkonen machten bald nicht nur in Italien, sondern in vielen anderen Ländern Schule. Dazu gesellten sich zahlreiche Musiker und Künstler, die bald vor den Seniorenheimen und Sozialeinrichtungen auftauchten, um vor den Fenstern und Türen für die Menschen da zu sein und Kultur zumindest so nahe wie möglich heran zu bringen.

Eine Zukunft *ohne* Massenveranstaltungen halte ich für denkbar, vielleicht sogar für plausibel und wünschenswert. Die Evolution wies jedenfalls in einer andere Richtung: In sich geschlossene, ökologische Nischen schützen nicht nur den Planeten, sondern unser aller Gesundheit, während erst die globale Verbreitung aller Organismen Ungleichgewichte schafft, die kaum beherrschbar sind. Pandemien sind ein gutes Beispiel dafür. Charles Darwin und Alexander von Humboldt haben dies durch ihre Forschungen bereits im 19. Jahrhundert in Grundzügen erkannt, ohne dass wir bis heute diese tiefen Einsichten zu deuten und angemessen zu würdigen wussten. Und noch etwas wird klar: Die Folgen der Globalisierung werfen uns auf unsere örtlichen Gemeinschaften zurück. Damit wäre es an der Zeit, kulturelle Techniken generell höher zu schätzen und als gemeinschaftliche Praxen zu leben.

Eine Zukunft ohne das Singen scheint mir undenkbar, zumal nur wenige gleichgesinnte Menschen genügen, um effektiv zu sein. Wir müssen uns sicherlich daran gewöhnen, es mit notwendigen Sicherheits- und Hygienemaßnahmen zu versehen, damit es genau die Potenziale entfalten kann, die in diesem Buch beschrieben sind. Doch wird uns nichts davon abhalten. Das haben die Menschen auf den Balkonen bewiesen – genau in der Situation, die am allerschwersten war.

All den Menschen, die genau wissen, dass Musik, Gesang und Kultur mehr sind als bloße Alltagsverschönerungen, möchte ich dieses Buch widmen. Sie stehen für eine humane Zukunft, ein positives soziales Miteinander und für die Bereitschaft, Krisen zu überwinden und uns auf die wichtigen Dinge im Leben neu zu besinnen.

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, 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 im Unterschied zu einem Lottogewinn oder der Rettung aus einer Gletscherspalte viel besser planbar und beliebig wiederholbar erscheint und kaum weniger Euphorie auszulösen vermag. Sängerinnen und Sänger berichten von Gefühlen der Entspannung, von innerer Ruhe und zugleich von der Freisetzung von Energie, die sie für manche Herausforderungen und Krisen im Leben wappnet. Doch es kommt noch viel besser: Eine Studie aus Großbritannien sorgte jüngst für Furore, da erstmalig eine Verbindung zwischen dem gemeinsamen Singen und der Ausschüttung körpereigener Opiate dargestellt werden konnte. Eine Forschergruppe¹ aus Nottingham unter Leitung der Gesundheitspsychologin Saoirse O’Sullivan verglich die Konzentrationen entsprechender Biomarker in den Blutproben von männlichen und weiblichen Sängern und Sportlern, um festzustellen, dass diese nach Ausübung der Tätigkeiten ähnlich erhöht waren und zudem mit den Empfindungen der Teilnehmer korrespondierten (Stone et al., 2018). Wie auch immer: Das gemeinsame Singen scheint euphorische Gefühle mit entsprechenden körperlichen Begleiterscheinungen freizusetzen. Ich halte diese Studie deshalb für bahnbrechend, weil sie zumindest damit beginnt, schillernden Spekulationen realitätsnahe Einsichten entgegenzustellen. Die Studie beweist für sich genommen noch wenig, doch endlich können sich Forscher noch gezielter damit auseinandersetzen, wie unser Körper und unsere Psyche auf das Singen reagieren und wie wir es für uns nutzen können.

Ich gebe gerne zu, dass solche Studien mich sehr motiviert und darin bestärkt haben, eine Neuauflage dieses Buches anzugehen.

1 Wo aus Gründen der besseren Lesbarkeit bei den Personenbezeichnungen die männliche Form verwendet wird, sind auch Frauen mitgemeint.