

14 gute Gründe, warum Singen glücklich macht!

Die Liste der wissenschaftlich nachgewiesenen positiven Effekte von Musik ist lang und wird jährlich länger. Musik ist ein gewaltiger Stimulus für das Gehirn und macht nachweislich glücklich. Dabei ist neben dem Hören von Musik oder dem Spielen eines Instruments insbesondere das Singen gesundheitsfördernd – für Körper und Geist. Wer singt, ist gesünder, lebensfroher, zuversichtlicher und tatkräftiger.

Für Karl Adamek ist klar, dass Singen „etwas ganz Zentrales für die Gesundheit“ ist. Seit Jahren erforscht der Sozialwissenschaftler, Diplom-Pädagoge, Initiator von zahlreichen Kulturprojekten, Singtherapeut und Liedermacher die Effekte des Singens auf Geist und Körper. Mittlerweile bezeichnet er das Singen als „Gesundheitserreger“.

Singen kann auf uns sowohl beruhigend als auch anregend wirken. In seinen Studien mit mehr als 500 Probanden konnte Adamek empirisch nachweisen, dass Singen gesünder, optimistischer und lebensfroher macht. Schon wenige Liedstrophen genügen, um unsere Stimmung anzuheben. Dabei ist vollkommen unerheblich, ob man Profi- oder Laiensänger ist, ob man schön oder schön schräg singt.

1. SINGEN MACHT GLÜCKLICH

Über den Globus verteilt stösst man immer wieder auf Studien, welche die gemütsaufhellende Wirkung des Singens belegen. In manchen Fällen kann Singen sogar wie ein Antidepressivum wirken, meint Musiktherapeut, Buchautor, Musiker und Liedermacher Wolfgang Bossinger. Er ist Begründer der „Akademie für Singen und Gesundheit“ sowie des internationalen Netzwerks „Singende Krankenhäuser“, das sich zur Förderung des Singens in Gesundheitseinrichtungen einsetzt.

Bereits nach 30 Minuten Singen lässt sich eine erhöhte Ausschüttung der Botenstoffe Serotonin, Noradrenalin und Beta-Endorphine nachweisen. Diese Hormone versetzen uns in eine gehobene Stimmung und reduzieren gleichzeitig das Angst- und Schmerzerleben. Parallel werden Hormone abgebaut, die uns aggressiv und stressanfällig machen, wie Testosteron, Adrenalin und Kortisol.

2. SINGEN MACHT BINDUNGSFÄHIGER

Endokrinologen konnten nachweisen, dass sich bereits nach 20 Minuten Singen der Gehalt des „Liebeshormons“ Oxytocin im Blut markant erhöht. Dieses Hormon, das zum Beispiel beim Sex, beim Stillen oder beim Gebären ausgeschüttet wird, unterstützt die Bindung zwischen Menschen, indem es ein Gefühl von Verbundenheit und Vertrauen schafft.

3. SINGEN STÄRKT DAS SELBSTBEWUSSTSEIN

Wird regelmässig gesungen – am besten in einer Gruppe –, vergrössert sich mit der Zeit das Selbstvertrauen, man wird belastbarer und hat häufiger gute Laune. Das liegt nicht einfach nur daran, dass man sich vielleicht endlich traut zu singen, sondern am ausgeschütteten Hormoncocktail. Die Glücks- und Bindungshormone helfen uns dabei, eine neue Perspektive anzunehmen. Unsere Wahrnehmung wird mehr Richtung Selbstvertrauen, Zuversicht und Tatkraft gelenkt.

4. SINGEN SPENDET ENERGIE UND ERHÖHT DIE KONDITION

In einem Experiment mit 200 Personen konnte Karl Adamek nachweisen, dass Singen körperliches Arbeiten erleichtert. Er bat seine Versuchsteilnehmer, Ein-Pfund-Gewichte so lange wie möglich mit ausgestreckten Armen zu halten. Im Durchschnitt schafften die Probanden zehn Minuten. Durften sie bei der Übung singen, konnten sie die Gewichte fast 15 Minuten lang halten. Anscheinend fällt uns körperliche Arbeit leichter, wenn wir dabei singen.

5. SINGEN IST EINE SOFORTHILFE BEI STRESS

Singen (auch Trällern) ist eine schnelle und effektive Hilfsmassnahme bei Stress. Schon 15 Minuten reichen hierfür aus. Beim Singen werden durch die aktive Atmung die Lungenfunktion gestärkt und die Zwerchfellatmung aktiviert, wodurch die Atmung vertieft wird. Hierdurch erhöht sich die Sauerstoffsättigung des Blutes, was zu einer besseren Sauerstoffversorgung sämtlicher Körperzellen führt.

6. SINGEN FÖRdert DIE VERDAUUNG

Beim Singen wird durch das stete Heben und Senken des Zwerchfells die Darmtätigkeit angeregt. Kontinuierlich wird die Rumpfmuskulatur gedehnt und gekräftigt, was entspannend wirkt und die Verdauung fördert.

7. SINGEN STÄRKT HERZ UND KREISLAUF

Singen senkt den Blutdruck und die Herzfrequenz. Es fördert zudem die Durchblutung des ganzen Körpers wie auch des Gehirns.

8. SINGEN STÄRKT DIE MUSKULATUR

Beim Singen trainieren wir viele Muskeln – je lockerer und entspannter Oberkörper, Hals, Nacken, Kopf und Gesicht sind, desto leichter lässt es sich singen. Indem wir uns ganzkörperlich aufrichten, stärken wir unter anderem die Rücken- oder Beinmuskulatur. Hinzu kommt das Training des orofazialen Bereichs. Singen bedeutet präzise Artikulation, Tonhöhenwechsel, Lautstärkenveränderung und unterschiedliche Resonanzräume – alles Bewegungen, die wir beim Sprechen oder mit unserer Mimik nicht durchführen.

9. SINGEN (MIT ANDEREN) LÄSST LÄNGER LEBEN

Wie es scheint, hat Singen sogar einen lebensverlängernden Einfluss. In einer Studie mit über 12.000 Teilnehmern aller Altersgruppen stellten schwedische Forscher fest, dass Mitglieder von Gesangsgruppen und Chören eine signifikant höhere Lebenserwartung haben als Menschen, die nicht singen.

10. SINGEN IST EINE ALTERNATIVE ZUM MEDITIEREN

Insbesondere das Singen von sehr einfachen Liedern mit sich wiederholenden Elementen (z.B. Mantras) führt sehr schnell und leicht zu einer Verlangsamung der Atmung und damit zur Entspannung des Körpers. Ähnlich wie bei einer Meditation sinken die Gehirnwellen vom normalen schnellen Beta-Rhythmus in den Alpha-Bereich ab, und der Parasympathikus wird aktiviert.

11. SINGEN MACHT KLUG

Studien zeigen, dass musizierende Kinder leichter Fremdsprachen lernen und dass sich Musiker insgesamt besser konzentrieren können – nicht nur beim Spielen. Auch regelmässiges Singen veranlasst, dass sich Synapsen im Gehirn neu verbinden. Eckart Altenmüller, einer der führenden Forscher auf dem Gebiet der Neurophysiologie und Neuropsychologie von Musikern, konnte mittels zahlreicher Studien nachweisen, dass Musizieren einer der stärksten Anreize für Neuroplastizität ist – also die Eigenart unseres Gehirns, sich zwecks Optimierung laufend in seiner Anatomie und Funktion zu verändern. Er geht davon aus, dass Musik so stark auf unser Gehirn wirkt, weil insbesondere das limbische System beim Musikhören, Singen oder Musizieren beteiligt ist. Das ist der Teil im Gehirn, in dem Emotionen verarbeitet werden.

12. SINGEN VERBESSERT DIE KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT

In einer Studie untersuchte Karl Adamek die Konzentrationsfähigkeit durch Singen. Hierfür legte er 34 Probanden einen Konzentrationstest vor. Nach Abschluss des Tests durfte sich eine Hälfte der Gruppe frei entspannen, die andere sang für 30 Minuten. Nach der Pause schnitten beim zweiten Konzentrationstest die Teilnehmer der Gesangsgruppe viel besser ab als diejenigen, die in der Pause einfach nur gechillt hatten.

13. SINGEN LÄSST BESSER SCHLAFEN

Studien konnten nachweisen, dass Menschen, die 20 Minuten pro Tag singen, weniger schnarchen, da sie ihre Kehlmuskulatur stärken. Zudem kann das in der Musik und im Gesang enthaltene Taktmuster Resonanzphänomene im Körper auslösen, die Erholung und Stressabbau ermöglichen. Dabei wird die Produktion des Schlafhormons Melatonin erhöht, was sich regulierend auf den Schlaf-Wach-Rhythmus auswirken kann.

14. SINGEN STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM

Nachweislich verfügt unser Körper nach dem Singen über mehr Immunglobuline, und das schon nach 20 Minuten. Speicheltests bei Chorsängerinnen und -sängern zeigten eine deutlich erhöhte Konzentration von Immunglobulin. Dies ist ein Antikörper, der in den Schleimhäuten unseres Körpers sitzt und Krankheitserreger und Allergene beim Eindringen in den Körper bekämpft.