



Mendener Zeitung
11.1.2006

Die Stimme erheben

**Singen fördert die Gesundheit und zugleich die Karriere
Die positiven Auswirkungen sind psychischer, aber auch körperlicher Natur**
Von Swantje Werner

BERLIN Schöner Gesang kann so ergreifend sein, dass den Zuhörern Schauer über den Rücken laufen. Die eigene Stimme jedoch erleben viele Menschen nur als Mittel der Informationsvermittlung, das zudem nicht immer zuverlässig funktioniert. Dabei ist die nötige Musikalität zum Singen weiter verbreitet als viele meinen: „Der Mensch ist ein Naturtalent“, sagt Karl Heinz Schmitt, Chorleiter und Sachbuchautor aus Aschaffenburg. Die eigene Stimme zu entdecken und zu genießen ist mehr als oberflächlicher Zeitvertreib: Singen stärkt die Ausdrucksfähigkeit und fördert nachweislich persönliches Wohlbefinden und Gesundheit. Nach einer Studie der Universität Frankfurt mit 31 Laiensängern regt Singen die Produktion von Antikörpern an, die unter anderem die oberen Atemwege vor Infektionen schützen. Laut Studienleiter Gunter Kreuz ist Singen gesund – „mindestens ähnlich gesund wie Meditation, Laufen und leichter, aber regelmäßiger Sport“. Wer regelmäßig singt, kann Atmung und Sauerstoffversorgung verbessern, den Kreislauf anregen und den Körper in eine „ausbalancierte Spannung“ versetzen, sagt der Phoniater Prof. Wolfram Seidner von der Universitäts-Klinik Charité in Berlin. Mindestens ebenso wichtig aber seien die seelischen Aspekte: Musikalität sei eine „Produktivkraft“, die auch in anderen Bereichen zu Kreativität anrege. „Es gibt Untersuchungen, die zeigen, dass Männer und Frauen, die früher musiziert haben, im Beruf die besseren Teamleiter sind.“ Laut Seidner, selbst ausgebildeter Tenorsänger, ermutigt das Singen dazu, die verschiedenen Nuancen der Stimme zu nutzen und über Sprache bewusst emotionale Botschaften zu übermitteln. Davon profitiere jeder Sänger auch im Alltag. Die Logopädin und Sachbuchautorin Eva Loschky aus München hält die Stimme für das wichtigste Ausdrucksmittel überhaupt. „Jeder, der nicht über die volle Kraft seiner Stimme verfügt, erlebt dies als Reduzierung seines persönlichen Ausdrucks und als Einschränkung seiner Lebensqualität.“ *Alterung verlangsamen* Weil Singen die Stimme jung hält, profitieren ältere Frauen ganz besonders davon. „Die Alterungsvorgänge können gebremst werden“, sagt Prof. Seidner, der zahlreiche Profis in höherem Alter zu diesem Thema befragt hat. Gesungen wird nicht nur in organisierten Chören, sondern auch in Laien-Singgruppen, die von Musik- und Volkshochschullehrern oder engagierten Privatpersonen geleitet werden. Von diesen lockeren Zusammenschlüssen gebe es immer mehr, sagt Peter Lamprecht vom Chorverband in Köln – wie viele genau, weiß niemand. Der Zeitaufwand für Hobbysänger ist nicht allzu hoch. Laut Lamprecht vom Deutschen Chorverband üben die meisten Chöre einmal in der Woche und organisierten ein bis zwei Konzerte im Jahr. „Notenkenntnisse sind am Anfang nicht wichtig, weil die Stücke mit dem Chorleiter eingeübt werden.“ Nur in ambitionierten Chören werde dies anders gehandhabt. Wenn der Leistungsanspruch zu hoch wird, sollten Anfänger sich nicht scheuen, den Chor zu wechseln.