

Gesang und Gesundheit

Die enge **Verknüpfung** zwischen psychologischem und körperlichem **Wohlbefinden** steht mittlerweile außer Frage.

Gerade die **Stimme** spielt beim Zusammenspiel von psychologischer und körperlicher Verfassung eine wichtige Rolle. In ihrer **Entstehung** ist die menschliche Stimme von **körperlichen Voraussetzungen** abhängig, doch was sie auszudrücken vermag, geht weit über die "reine" Biologie hinaus.

Klangfarbe, Lautstärke und Klangmelodie geben den Zuhörenden Auskunft über die **emotionale Situation** des Sprechenden oder Singenden. Es ist in erster Linie diese **emotionale Ausdruckskraft**, die uns einige Stimmen sympathisch, andere unsympathisch erscheinen lässt.

Weltweit bekannte Stimmen wie zum Beispiel die von Edith Piaf, Frank Sinatra, Tom Waits, Billie Holiday oder Enrico Caruso basieren auf einem soliden "technischen" Fundament. Den Erfolg haben sie jedoch der "Kraft", der "Seele" ihrer Stimmen zu verdanken.

Kein anderes Medium vermag Menschen so zu ergreifen und zu fesseln oder auch abzustossen, wie die menschliche Stimme. Freude und Leid, Liebe und Leidenschaft, das gesamte Spektrum der Emotionen lässt sich stimmlich ausdrücken und, seitens der Rezipienten hervorrufen, erwecken.

Der/die Singende kann sich von negativen Gefühlen "**freisingen**", bzw. positive Gefühle durch Gesang verstärken. Die Zuhörer können mithilfe des Gesangs in andere (Gefühls)Welten eintauchen.

Wie das alles genau funktioniert ist noch lange nicht geklärt. Soviel lässt sich sagen: Stimmen sind **Schwingungen**, jede Stimme hat ein eigenes, ganz individuelles **Frequenzmuster**. Eine liebgewonnene Stimme werden wir auch nach Jahren wieder erkennen.

Wenn wir selbst singen, dringen unsere Stimmen nicht nur nach außen, sie erfüllen auch uns selbst, den "**Resonanzkörper**". **Aktives Singen** kann uns positive Schwingungen natürlich viel näher bringen als passives Konsumieren (daran wird auch DVD nichts ändern).

Wir sind umgeben von einem Meer von Schwingungen. Sie sind nicht alle positiv, doch wir können negativer "Stimmung" durch positives "Stimmen" entgegenwirken. Eine muntere **Melodie** lässt uns auch schwierige, traurige Situationen besser überstehen.

"**Good vibrations**", zur (Wieder)Erlangung der Lebensfreude gibt es kaum eine bessere Medizin als das Singen.