



Lauter Superstars: Ob sie nur für sich zu ihrer Lieblingsmusik miträllern oder in geselliger Runde singen – Sänger stärken ihr Immunsystem und sind weniger anfällig für Stimmungsschwankungen. Ideal ist es, wenn schon die Kleinen damit anfangen



Singen macht glücklich

Gesunder Klang Jeder kann die Kraft der Musik für sich nutzen: Wer seine Stimme erklingen lässt, stärkt Körper, Geist und Seele



Dieser positive Effekt lässt sich auf ganz unterschiedliche Art erklären. Studienautor Gunter Kreutz interpretiert ihn ganz nüchtern: „Womöglich werden die Schleimhäute kräftiger durchblutet und so die Bildung des Immunglobulins angeregt. Das kann dazu beitragen, dass die Infektanfälligkeit abnimmt.“ Für den Psychologen – und Sänger – Peter Keller, der in Bad Schussenried ein Institut für Persönlichkeitsentfaltung und Stimmbildung betreibt, harmonisiert der Gesang Körper, Geist und Seele. „Das kann stressbedingte Anfälligkeit für Infekte verringern“, meint Keller in Übereinstimmung mit vielen Fachkollegen.

Für Professor Martin Ptok, Leiter der Klinik für Phoniatrie und Pädaudiologie (Stimm- und Sprachstörungen) der Medizinischen Hochschule Hannover, stehen dagegen Wirkungen im Vordergrund, die sich erst nach längerfristiger Stimmbildung einstellen: „Der ganze Stimmapparat verändert sich. Die Stimmbänder werden straffer und dicker. ▶

Der Resonanztrakt, also die Nebenhöhlen des Kopfes, die der Stimme ihren Klang verleihen, können besser mitschwingen. Das gibt der Stimme einen weicheren Klang. Die Muskeln, die den Kehlkopf nach unten ziehen, werden kräftiger. Diese Langzeiteffekte können die Stimme sogar jung halten. „Wer singt, beugt der Entstehung der Greisenstimme vor. Vor allem Frauen profitieren davon“, weiß Ptok. Durch den Alterungsprozess nimmt die Muskulatur im Kehlkopf ab, Umfang und Dehnbarkeit der elastischen Fasern verringern sich. Bei Frauen wird diese Veränderung beim Eintritt der Wechseljahre verstärkt. Die Stimme kann nicht mehr so gut schwingen und klingt dumpfer. Singen bremst die Gewebeumwandlung.

noch vor zwanzig Jahren. Doch vielleicht kommen Sie ja wieder auf den Geschmack. Gelegenheiten, die Stimme erklingen zu lassen, gibt es sicher genug.

Singen allein: Suchen Sie Ihr Triumphlied

Trällern Sie einfach mit, wenn Ihre Lieblingsmusik aus dem CD-Spieler ertönt. Bei vertrauten Melodien fühlt sich die Stimme am wohlsten. Wer ein wenig Geld investieren möchte, kann sich eine Karaoke-CD kaufen, bei der die Stimme des Sängers ausgeblendet ist. Aber Vorsicht: Auch viele Popsänger haben ausgebildete Stimmen und erreichen Höhen, die für einen Amateur nicht zu schaffen sind. Wer ohne

„Ob auch das Singen in der Badewanne das Immunsystem stärkt, ist nicht wissenschaftlich untersucht. Aber es spricht nichts dagegen, dass es so ist.“

PD Dr. Gunter Kreutz, Musikwissenschaftler



Es beeinflusst aber nicht nur die körperliche Gesundheit positiv, es tut auch der Seele gut. Wer sich für Fußball interessiert, weiß: Wenn die Heimmannschaft führt, stimmen die Fans ihre Triumphgesänge an, weil durch das Hochgefühl ein Drang zum Singen entsteht. Dass auch der umgekehrte Prozess funktioniert – dass Singen aus tiefer Traurigkeit befreien kann –, darüber sind sich Experten einig. Für Ptok liegt die Ursache auch in einer besseren Körperkontrolle: „Wer singt, schult seine Selbstwahrnehmung. Und er macht die Erfahrung, dass sich der Zustand des Körpers aktiv beeinflussen lässt. Als Sänger gebe ich mich nicht rückhaltlos meiner Wut oder Trauer hin, sondern ich versuche das so zu kontrollieren, wie ich meine Stimme kontrollieren kann.“

Bei so viel guten Einflüssen stimmt es nachdenklich, dass die meisten von uns im Lauf des Lebens immer weniger singen. Auch Kinder werden heute viel weniger dazu animiert als

Stimmbildung mit Robbie Williams oder Anastacia mithalten will, kann seiner Stimme sogar schaden, hat eine koreanische Studie mit Karaoke-Sängern ergeben.

Gesangstherapeuten empfehlen, sich ein Repertoire für verschiedene Stimmungslagen zu rezeptieren: ein Trostlied, ein Triumphlied und ein beruhigendes Lied, das hält beispielsweise Psychologin Keller für eine gute Auswahl. Ob Ihre persönliche Wahl dann „Hoch auf dem gelben Wagen“ oder „We are the Champions“ heißt, ist reine Geschmackssache.

Singen in der Familie: Öfter anstimmen

Hierzulande ist es selten geworden, in anderen Teilen der Welt passiert es immer noch oft: Wenn die Familie zusammensitzt, erhebt einer die Stimme, die anderen fallen ein, und man singt gemeinsam ein Volkslied. Diese Form des Musizierens ist für Gunter Kreutz so wichtig, weil ▶



Musik und Medizin: Ein Chor aus Mitarbeitern der Uni-Kinderklinik Leipzig singt bei Festen, Geburtstagen und auf der Station für die Kinder

es die Scheu vor dem Singen nimmt. Kinder erleben so, was wir kaum mehr wahrhaben wollen: Jeder kann singen, es ist das Natürlichste der Welt.

Singen im Chor: Viel Zeit, viel Spaß

Wie viele Menschen einem Chor angehören, kann niemand genau sagen. 700.000 sind im deutschen Sängerbund organisiert. Wenn Sie einen Chor suchen, sollten Sie sich nach dem Programm, der Qualifikation des Chorleiters und dem Zeitaufwand erkundigen. Wer sich noch nie intensiv mit Musik beschäftigt hat, wählt am besten eine Runde, die sich nur zwanglos trifft. Mögen Sie es beschwingt, sind Sie in einem Gospelchor gut aufgehoben. Laienchöre mit klassischem Repertoire bieten oft auch Stimmbildung, stellen aber zum Teil hohe Anforderungen und erfordern viel Zeit. Wer unsicher ist, ob er vom sängerischen Vermögen dazu passt, kann sich in vielen Städten an die Volkshochschule wenden: Hier gibt es Kurse, die einen auch ohne Vorkenntnisse auf das Singen im Chor vorbereiten. „Im Laienchor ist es kein Problem, an den hohen oder tiefen Stellen einmal auszusetzen, wenn Ihre Stimme noch nicht so weit ist“, beruhigt Kreutz.

Workshops zum Test nutzen

Wer wissen will, ob ihm das Chorsingen unter fachkundiger Anleitung Spaß

macht, kann einen Stimmbildungs-Workshop belegen. Sie werden von Musik- oder Volkshochschulen angeboten. Einige dieser Kurse haben einen ausgesprochen musikalischen, andere einen eher therapeutischen Ansatz, der auch die Persönlichkeitsbildung einbezieht. Bevor Sie sich anmelden, sollten Sie jedoch ein Gespräch mit dem Kursleiter führen und prüfen, ob die Chemie stimmt und ob die Kursinhalte mit Ihren Vorstellungen übereinstimmen. „Allein einen guten Gesangsleh-

rer zu finden ist schon schwierig“, meint Keller. Da die Arbeit an der Stimme auch immer zugleich eine Arbeit an der Persönlichkeit ist, sollte man darauf achten, dass die Qualifikation des Lehrers auf beiden Gebieten sehr hoch ist. Sonst besteht die Gefahr, dass die Bildung von Stimme und Persönlichkeit kein Ganzes ergeben.

Gesangslehrer schulen gründlich

Die gründlichste Stimmbildung vermittelt individueller Unterricht bei einem Lehrer, der idealerweise ein abgeschlossenes Gesangsstudium haben sollte. Allerdings ist das nicht ganz billig. Für weniger als 30 Euro pro Stunde ist professioneller Unterricht kaum zu haben.

Neben der fachlichen Qualifikation ist aber auch der menschliche Draht entscheidend. „Sie müssen ein Interesse an Ihrer Stimme und an Ihrer Person spüren, sonst entsteht kein gutes Verhältnis“, betont Keller.

Eher zweitrangig ist es, ob der Lehrer selbst ein erfolgreicher Sänger ist. Gerade die großen Sänger sind von Natur aus so begabt, dass sie die Schwierigkeiten häufig gar nicht verstehen können, gegen die ein Mensch mit Durchschnittsstimme zu kämpfen hat. Aus diesem Grund geben die bekanntesten Sänger nicht unbedingt auch die besten Lehrer ab.

» Gesundes Singen

Wer regelmäßig singt, profitiert gesundheitlich in mehrfacher Hinsicht.

Gehirn: Gesang wird von anderen Regionen kontrolliert als gesprochene Sprache.

Das langsamere Artikulieren kann Sprachstörungen wie Stottern lindern.

Nebenhöhlen: Sänger nutzen die Nebenhöhlen des Kopfes als Resonanzraum und lassen sie schwingen. Das stärkt die Abwehrfunktion der Schleimhäute.

Kehlkopf: Die Durchblutung wird gesteigert, das Gewebe bleibt elastisch. Das hält den Stimmklang jung.

Atmung: Der Einsatz der Zwerchfellatmung verbessert die Belüftung der Lungen.

Stimmwunder: Star-Sopranistin Anna Netrebko

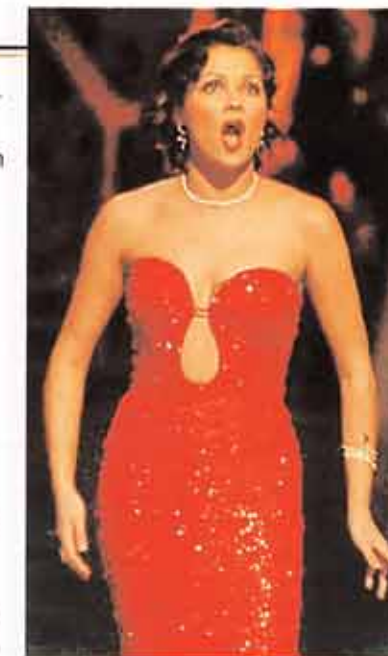


Foto: DPA/Globalphoto/Allianz; People Picture/Schneider