

Singen macht glücklich

Singen ist ein legaler Stimmungsaufheller. Ob Jodler oder Music-Star – die wohltuende Wirkung des Singens ist bewiesen.

Text: Karin Zahner Foto: Christian Dietrich

Wer den Fernseher einschaltet, könnte den Eindruck bekommen, Singen war noch nie so beliebt wie heute. Ob «MusicStar» oder «Grand Prix der Volksmusik» – auf allen Kanälen wird gesungen. Nicht nur Profis singen, immer häufiger auch Laien. Darüber kann man lachen und lästern, eines ist aber sicher: Singen tut gut. Manchmal eben mehr den Sängern als den Zuhörern.

Wann haben Sie das letzte Mal frisch von der Leber weg drauflosgesungen? Schon lange her? Dann versuchen Sie es doch wieder einmal und spüren Sie, was sich verändert. Sie werden sich besser fühlen, selbst wenn Sie nur ein paar Töne oder Strophen geträllert haben. «Singen setzt Glückshormone frei, stärkt das Immunsystem, reguliert das Nervensystem, macht den Kopf frei und hellt die Stim-

mung auf», sagt die Musiktherapeutin Eva Klaus aus Thun. Trotz des Booms von Möchtegern-Sängern haben viele Menschen Mühe mit dem eigenen Gesang. Warum das so ist, weiss niemand genau. Stimmen die meisten in der Kindheit noch begeistert Lieder und Melodien an, so geht diese Eigenschaft oft in der Pubertät verloren. Wir schämen uns, haben Hemmungen und wollen hämischen Bemerkungen vorbeugen.

Singen war aber schon seit je ein Teil des sozialen Lebens. Es stand für Gemeinschaft, Heilung, Rituale und Spiritualität. Und in traditionellen Kulturen dienten Gesang, Musik und Tanz der Förderung des Zusammenhalts sowie der Schaffung und dem Erhalt der eigenen Identität. Im Lauf der Geschichte wurden Musik und Gesang aber vermehrt zu einer Kunstform, und heute hören wir perfekte Musik von perfekten Musikern oder Sängern

Alles singt

Der Schweizerischen Chorvereinigung sind rund 2000 Laienchöre angeschlossen: Männerchöre, Frauenchöre, gemischte Chöre, Kinder- und Jugendchöre. Das entspricht gut 50 000 Sängerinnen und Sängern. Die Chorvereinigung schätzt, dass es in der Schweiz nochmals so viele Chöre gibt, die nicht in einem Verband organisiert sind: Gospelchöre, Projektchöre, Chöre an Schulen und Gymnasien usw.

Quelle: Schweizerische Chorvereinigung, www.usc-scv.ch



Man kann sich am Gesang der Vögel erfreuen oder am besten selber singen.

auf perfekten Tonträgern. Und damit wächst wohl auch die Angst, selber zu singen.

Dabei ist unser ganzes Wesen untrennbar mit der Stimme verbunden. Sie ist nicht nur das wichtigste Kommunikationsmittel, sondern sie gewährt dem Zuhörer auch Einblick in die Seele des Gegenübers. Schon der griechische Philosoph Sokrates soll Besucher aufgefordert haben: «Sprich, dass ich dich sehe.» Unsicherheit, Arroganz, Gelassenheit, Nervosität, Erotik und vieles mehr schwingen in der Stimme und im Gesang mit. Wer singt, öffnet sich und dreht sein Inneres nach aussen – das braucht Mut. «Eine entwertende Bemerkung übers Singen trifft deshalb den ganzen Menschen, und dies leider oft nachhaltig», sagt Melanie Veser, Sängerin und Gesangslehrerin am Konservatorium Zürich. «Wer einmal hören musste, dass er nicht singen könne, dessen Singstimme verstummt oft für immer», ergänzt sie.

Derartig negative Erfahrungen kennt Amélie Pilgram nicht. Die 28-Jährige singt leidenschaftlich und semiprofessionell.

“Wer singt, dreht sein Inneres nach aussen”

Musik gehört zu ihrem Leben – seit ihrer Kindheit. Ihre Mutter ist Musikpädagogin. «Singen war selbstverständlich bei uns. Zudem standen bei uns Instrumente herum. Ob Triangel, Tamburin, Cembalo, Klavier oder Hausorgel, wir durften sie alle benutzen», erinnert sich die Soziologin. An Familienfesten gab Amélie denn auch ab und zu lustvoll ein Lied zum Besten. Die Baslerin besuchte in der Schulzeit während dreier Jahre eine Versuchsklasse, die mehr Musikunterricht beinhaltet als herkömmlichen Unterricht. Ziel dieses speziellen Klassenzugs war es, herauszufinden, ob eine derartige musische Gewichtung die Intelligenz der Primarschülerinnen und -schüler fördere. Inzwischen gibt es diese Versuchsklassen nicht mehr. Dass Musik die Synapsen im Gehirn auf neue, differenzierte Weise verknüpft, ist mittlerweile aber wissenschaftlich erwiesen. Doch Singen kann

© Styling: Christina Noll, Hair & Make-up: Patrick Käseli, Model: Petra Z. / Scout-Model

Entspannen Singen

noch viel mehr als die Intelligenz fördern. Die Musiktherapeutin Eva Klaus, die zwei Singgruppen leitet, fragte die Teilnehmenden, was Singen bei ihnen bewirke. Die spontanen Antworten sprechen für sich: «Es wirkt ordnend.» – «Ich fühle mich rundum wohl.» – «Es weckt die Lebensgeister.» – «Es gibt gute Schwingungen.» – «Es wirkt befreiend.» – «Ich fühle mich eingebettet.» Und Amélie Pilgram schwärmt: «Besonders beim gemeinschaftlichen Singen im Chor fühle ich mich auf eine positive Art und Weise mit den anderen verbunden. Das macht Gänsehaut. Und ist ein Moment der Erfüllung.» Das verbindende Element des Singens haben auch viele Kinofilme zum Thema gemacht. Einer der erfolgreichsten Filme im letzten Kinojahr war «Mamma Mia» – ein Film mit lauter Liedern der Popgruppe Abba.

Gemeinsames Singen ist eine ideale Methode, Körper und Geist mit harmonischen Schwingungen zu verwöhnen. Zudem hat Singen eine soziale Komponente: In Chören lernt man neue Leute kennen, Freundschaften entstehen.

Doch wie erzeugen wir überhaupt einen Klang? «Singen ist im Prinzip nichts anderes als klingendes Ausatmen», erklärt die Gesangslehrerin Melanie Veser.

“Singen ist nichts anderes als klingendes Ausatmen”

Die Stimmlippen im Kehlkopf, unserem natürlichen Instrument, geraten beim Singen in Schwingung. Die Lautstärke des entstehenden Tons wird durch die freien Körperresonanzen, das Volumen und den Tonus der Ausatemluft bestimmt, die Tonhöhe durch den Grad der Spannung der Stimmlippen. Die Sprechwerkzeuge Lippen, Zähne, Zunge, Gaumensegel und Kieferstellung formen und prägen die unterschiedlichen Laute.

Es wäre schade, sich auf die Sprechstimme zu beschränken. «So nutzt man nur einen kleinen Teil des gesamten Reichtums der Stimme», sagt die Musiktherapeutin Eva Klaus. An der Stimmbildung ist der ganze Körper beteiligt.



Ein Rührstück aus Frankreich: In «Les Choristes» stärkt das Singen den Zusammenhalt.



Erfolg dank starker Stimmen: «Dreamgirls» erzählt die Geschichte eines sozialen Aufstiegs.



Der deutsche Film «Comedian Harmonists» lässt die Goldenen Zwanziger aufleben.



Der Film «Young at Heart» belegt es: Man ist nie zu alt zum Singen.



«Singen befreit» ist die Botschaft des Films «As It Is in Heaven».

Singen als Filmthema

Ob früher in den Filmen mit Frank Sinatra oder heute in Musical-Verfilmungen: Singen spielt im Kino eine Hauptrolle. Gerade in den letzten Jahren war das Singen in einigen Filmen das eigentliche Thema. So zum Beispiel in dem mehrfach ausgezeichneten schwedischen Film «As It Is in Heaven» (Originaltitel: «Så som i himmelen», 2004). Es ist die Geschichte eines Dirigenten, der in sein Heimatdorf zurückkehrt und dort die Leitung des desolaten Kirchenchors übernimmt. Dabei lernen die Mitglieder viel mehr als singen, sie lernen sich selbst kennen. Singen als Mittel zur Läuterung ist auch das Thema im französischen Film «Les Choristes» (2004). Monsieur Mathieu ist Lehrer an einem Internat für schwer erziehbare Buben. Hier wird das Singen zum gemeinschaftsbildenden Element. Der Film zählt zu den erfolgreichsten französischen Filmen der letzten Jahre. Ebenfalls ein Publikumsmagnet war der Dokumentarfilm «Young at Heart» (2008). Im Zentrum des Films steht ein Chor, dessen Sänger und Sängerinnen zwischen 72 und 92 Jahre alt sind. Es ist ebenso anrührend wie amüsant und unterhaltend, wenn der Chor voller Elan Soul, Rock und sogar Punk-Songs zum Besten gibt. Ein Manifest zum Thema «Singen schenkt Lebensfreude».

Deshalb ist Singen auch nicht so einfach. «Es braucht eine elastische Spannkraft im Körper. Wer zu verkrampft ist, kann genauso wenig klangvoll singen wie jemand, der zu entspannt ist», sagt Melanie Veser.

Auch das Atmen ist ein wichtiger Faktor beim Singen. Der Sänger braucht genug Luft in den Lungen und muss sie gezielt und gut dosiert wieder von sich geben. Am besten geschieht dies, wenn der gesamte Körper während des Singens so lange als möglich in der Einatmungsposition behalten werden kann. Doch eine allgemeingültige Atemtechnik gibt es nicht. «Es ist ein heisses Eisen, von der einzig richtigen Atemtechnik zu sprechen, denn jeder Gesangspädagoge oder jede Sängerin sieht das ein wenig anders», betont Melanie Veser. «Singen zu lernen hat viel mit Körperbewusstsein und Vorstellungskraft zu tun.»

Für eine wohlklingende Stimme müssen Körperspannung, Atmung, Stimmgebung und Sprechmuskulatur harmonisch zusammenspielen. Zudem ist Singen eine emotionale Angelegenheit – und die Gefühle entscheiden mit, welche Tagesform die Stimme hat. «Ist jemand traurig, ist dies oft in der Stimme erkennbar. Manchmal müssen Tränen erst die Traurigkeit lösen, bevor überhaupt gesungen werden kann», sagt die Gesangslehrerin. Wer semiprofessionell oder gar professionell singt, der lernt, damit umzugehen. Wer einfach aus Lust und Freude singt, kann schon mal von seinen Emotionen überwältigt werden.

Und genau das ist der Sinn der Sache. Denn Singen soll befreiend wirken. Wir können es alle, sollten es nur wieder einmal versuchen. Vielleicht tönt es nicht immer ganz glockenrein – doch Spass macht es auf jeden Fall. ☘

Buchtipps Wolfgang Bossinger: «Die heilende Kraft des Singens», Traumzeit-Verlag, CHF 45.75, erhältlich bei www.exlibris.ch



Mehr zum Thema
www.actilife.ch

Singen >