



Katrin Hausegger
Zertifizierte Singleiterin für Gesundheitseinrichtungen und Krankenhäuser
Diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester
Kindergartenpädagogin
katrin.hausegger@gmx.at



SINGEN BEWEGT – BEWEGT SINGEN



Wann haben sie das letzte Mal gesungen?

Unter dem Christbaum, beim Duschen, vielleicht sangen sie zuletzt ein „Happy Birthday“-Geburtsstagsständchen oder vor vielen Jahren in der Schule?

Möglicherweise können Sie sich gar nicht mehr so gut ans Singen erinnern, weil Ihnen das Singen verleidet wurde. Schade, denn dann haben Sie etwas verpasst.

Ein afrikanisches Sprichwort besagt: „Wer gehen kann, kann tanzen, wer sprechen kann, kann singen.“

Jeder Mensch verfügt über eine einzigartige Stimme. Singen kann man überall, in der Badewanne, in einem Fußballstadion („ole, ole, ole – ole“), im Stiegenhaus oder im Regen, ... und wenn man den Text vergessen hat, dann summt man.

Sollten Sie regelmäßig singen, beispielsweise in einem Chor, dann herzlichen Glückwunsch!

Menschen die gerne singen – besonders in der Gemeinschaft – wissen um die glückssteigernde Wirkung.

Singen berührt und öffnet unser Herz. Es fördert das Selbstwertgefühl und das seelische Gleichgewicht. Es vermittelt Lebensfreude und aktiviert unsere Selbstheilungskräfte. Wohlbefinden kann sich einstellen.

Tatsächlich belegen wissenschaftliche Studien, dass Singen ein Lebenselixier für Körper, Geist und Seele ist.

Beim **Singen ohne Noten und Leistungsdruck** wird ein ganzer Cocktail an **Glückshormonen** ausgeschüttet.

Das angstlösende „Kuschelhormon“ **Oxytozin** fördert das Gefühl der Zusammengehörigkeit und der inneren Ruhe. Spätestens jetzt dürfte manchem Chorsänger klar werden, warum in vielen Chören und Gesangsvereinen eine so „heimelige“ Atmosphäre herrscht. Oxytocin sorgt bei Menschen, die zusammen singen, im wahrsten Sinn des Wortes dafür, dass die Chemie stimmt.

Serotonin, ein stimmungsaufhellendes Hormon, wird beim Singen vermehrt ausgeschüttet. In höherer Konzentration führt Serotonin zu einem regelrechten Hochgefühl und zur Euphorie.

Das Stresshormon **Cortisol** sinkt beim Singen. Entspannung und Blutdruckregulation sind eine angenehme Begleiterscheinung.

Singen reguliert unsere Atmung. Beim Singen verlängern wir unsere Ausatmung. Wer singt, benützt automatisch die gesunde Bauch-Flanken-bzw. Tiefatmung. Wenn tief eingeatmet wird, senkt sich das Zwerchfell, das wiederum sämtliche Bauchgeweide

hinunterdrückt. Das ist „innere Darmmassage“ und hilft dem Darm bei der Verdauungsarbeit. Die Tiefatmung führt dazu, dass auch die unteren Teile der Lunge gut belüftet werden. Die Sauerstoffsättigung erhöht sich und der Kreislauf kommt in Schwung. Auch unsere Muskeln und Organe werden besser mit Sauerstoff versorgt. Gesang fördert die Produktion von **Immunglobulin A**. Das ist ein Antikörper, der in den Schleimhäuten unseres Körpers sitzt und Krankheitserreger und Allergene bekämpft. Die Ausschüttung von **Beta-Endorphinen** durch Musikerleben ist bereits seit längerer Zeit bekannt. Neben seiner glücklich machenden Wirkung ist dieses Hormon auch ein starker Schmerzkiller und dämpft unangenehme Empfindungen. Die Entfaltung der eigenen Stimme ermöglicht darüber hinaus eine Stärkung der eigenen Identität und des Selbstbewusstseins („ich werde mehr gehört“), da wir über unsere Stimme in Kontakt zu unseren sozialen Lebenswelten treten.

„Singen ist also Medizin!“

Das **„heilsame Singen“** ist eine besondere Form des Singens. Es treffen sich hier Menschen mit und ohne Singerfahrung. Ein/e zertifizierte/r Singleiter/in leitet diese Gruppe. Zu Beginn der 90-minütigen Singeinheit werden immer Auflockerungsübungen angeboten. Das lockert nicht nur unseren Stimmbandapparat sondern auch die Atmosphäre. Mit behutsamen und lustvollen Stimmübungen breitet sich Entspannung aus. Die Wahrnehmung unserer Körperhaltung rückt in den Vordergrund. Mit brummenden Geräuschen, genussvollem Gähnen, schallendem Lachen, ... erleben wir unsere Resonanzräume bewusst und aktivieren unser Zwerchfell.

Die nun folgenden Lieder stammen aus den unterschiedlichsten Kulturkreisen. Die Lieder verwenden in der Regel kurze Texte und Melodien, die leicht erlernbar sind und lange wiederholt werden, um eine tiefere Wirkung entfalten zu können. Dafür braucht man keine Noten. Man singt frei. Es geht hier um das **Erleben** selbst. Es wird nicht in „richtig“ oder „falsch“ eingeteilt.

Rhythmisch klar strukturierte Lieder können haltgebende Strukturen vermitteln und die sogenannte Selbstwirksamkeit stärken.

Ruhig fließende Lieder wiederum, bei denen man die Stimme strömen lässt, wirken angstlösend und stressabbauend.

Tanzend erleben wir das ein oder andere Lied noch intensiver.

In Deutschland, aber auch in Österreich gibt es bereits Kliniken, die Singangebote für Patienten anbieten.

Nähere Informationen finden Sie dazu unter www.singende-krankenhaeuser.de und www.singdichgesund.at



Fotos: Thomas Wenty

Es gibt kein wirksameres Mittel, das psychoemotionale Belastungen auflöst, Lebensmut stärkt und Selbstheilungskräfte reaktiviert als das Singen.

Es ist nie zu spät, im Lauf des Lebens die Singstimme wieder zum Leben zu erwecken und sich selbst zu überraschen, wie sich auf einmal die Sicht der Dinge ändert.