

Singen als Lebenselixier

„Singen ist meine Freude“. Wer das von sich behaupten kann, tut seiner körperlichen und seelischen Gesundheit Gutes. „Singen und Musizieren ist ein Lebenselixier“, sagt der Psycho- und Musiktherapeut Wolfgang Bossinger, der am 27. Mai in Linz über die heilende Kraft des Singens referiert.

VON CHRISTINE RADMAYR

Nicht nur Menschen machen Musik und erfreuen sich an deren Wirkung. Vögel, Wale, Grillen, Frösche, Affen nutzen musikalische Mittel und stimmlichen Ausdruck, um miteinander zu kommunizieren.

Beim Singen vertieft sich die Atmung, es kommt zur besseren Sauerstoffversorgung des Körpers und des Gehirns, das Herz-Kreislauf-System wird angekurbelt. Forscher wiesen in den letzten Jahren nach, dass unser Gehirn außergewöhnlich intensiv auf musikalische Reize reagiert. Wenn uns Musik

Sie haben größeres Selbstvertrauen, sind ausgeglichener.

• **Singen als Bewältigungsstrategie:** Es kann helfen, negative Emotionen wie Trauer, Angst, Depression, Aggression in positive Gefühle und konstruktive Gedanken umzuwandeln.

• **Antidepressivum:** Beim Singen wird ein Glückscocktail aus antidepressiven Botenstoffen wie Serotonin, Noradrenalin, Beta-Endorphin und Oxytocin ausgeschüttet. Gleichzeitig nehmen Stresshormone ab. Singen kann wie eine Psychotherapie wirken.

• **Soziale Kompetenz und emotionale Intelligenz:** Bei viel Singenden sind im Schnitt die soziale Bindungs-, Lern- und die Empathiefähigkeit besser entwickelt.

• **Singen regt das Immunsystem an:** Eine Studie an der Universität von Kalifornien ergab, dass die Speichelproben von 32 Mitgliedern eines Chores nach der Aufführung von Beethovens Missa Solemnis einen Anstieg des Immunglobulins A von 240 Prozent hatten. Ähnliche Wirkung konnte man bei einer Untersuchung mit leukämiekranken Kindern nach 30-minütigem Singen nachweisen. Wer mehrmals täglich ein Lied anstimmt, stärkt seine Abwehrkraft, besonders dann, wenn er sich geärgert hat. Bereits fünf Minuten Ärger verringern das Immunglobulin A für einige Stunden. Es kommt nicht darauf an, dass man schön und perfekt singt, Spaß muss es machen.

• **Singen und Körperrhythmen:** Die Chronobiologie zeigt, dass Gesundheit mit dem harmonischen Zusammenschwingen von Rhythmen wie von Puls, Atmung, Blutdruck, hormonellen Zyklen etc. zusammenhängt. Bei Krankheit und Stress ist die Synchronisierung gestört. Musikalische Schwingungen, wie z.B. beim Mantra-Singen, können durch Resonanzprozesse helfen, Körperrhythmen in Einklang zu bringen.

Kurzum: Wer aus vollem Herzen singt, hat mehr vom Leben!

„Der Gesang ist eine Möglichkeit, Heilungsprozesse im Körper und in der Seele in Gang zu setzen.“

W. BOSSINGER



Foto: privat

zutiefst berührt und die Gänsehaut über den Rücken jagt, aktiviert sie dieselben neuronalen Systeme, die für Belohnung zuständig sind, die auf Stimuli wie Sex, Schokolade oder Rauschdrogen reagieren. Erwiesene Wirkungen des Singens:

• **Teil von Ritualen:** Bei den Inuit gibt es z.B. den „Sängerkampfstreit“, sprich gesungene Gerichtsverhandlungen und Rechtsprechung.

Schamanen und Medizinmänner versetzen sich durch Gesang und Trommelrhythmen in Trance, um dann in „andere Wirklichkeiten“ reisen zu können und Hintergründe für eine Krankheit dort zu erfahren.

• **Segen für die Gesundheit:** Regelmäßig Singende sind im Schnitt körperlich wie seelisch gesünder als nicht Singende.



Foto: colourbox.com

Glücklich trällernd vergisst die Kleine die Welt rundherum.

MUSIKTHERAPEUT REFERIERT

Höre, staune und singe mit

Der Deutsche Wolfgang Bossinger beschäftigt sich seit mehr als 20 Jahren mit der Erforschung des heilenden Prozesses des Singens. Auf Einladung des Ökosozialen Forums Oberösterreich referiert der Autor am 27. Mai um 19 Uhr an der Pädagogischen

Hochschule der Diözese Linz (Salesianumweg 3). Zum Thema „Die heilende Kraft des Singens, Lebensfreude in allen Lebensphasen“ berichtet er vom Singen in Schulen, Seminaren, im Krankenhaus und Altersheim. Eintritt frei. Anmeldung: office@oekosozialesforum.at

Unsere nahrhafte Landschaft

Neue mp3-Player im