

## **Singen ist gesund und steigert die Stimmung**

Die Forschung zeigt, dass musikalische Tätigkeiten subjektive Stimmungen aber auch physiologische Vorgänge im autonomen Nervensystem (zumeist positiv) beeinflussen. Das belegt eine Studie aus dem Jahr 2004, die vom Institut für Musikpädagogik der Uni Frankfurt in Zusammenarbeit mit dem Institut für Psychologie und dem Deutschen Sängerbund (DSB) in Köln durchgeführt wurde. Die Ergebnisse zeigen tatsächlich statistisch **signifikante positive Veränderungen** der Immunkompetenz und eine Verbesserung der subjektiven Stimmung. Dabei wirkt aktives Singen deutlich stärker als das bloße Anhören von Musik. Wer viel singt, tut also aktiv etwas für seine Gesundheit. Er schützt sich vor Erkältungen, stärkt sein Immunsystem, das Herz und den Kreislauf.

## **Singen befreit und entspannt**

Singen wirkt nicht nur positiv auf das Herz-Kreislauf-System, es löst auch auf natürliche Weise Verspannungen. Das können Sie sich insbesondere auch bei stressbedingten Anspannungen zunutze machen. Während viele Menschen unter Stress eher flach atmen, geht beim Singen der Atem in den Bauch. Sie atmen tiefer und entspannt. Dadurch kann der Körper mehr Sauerstoff aufnehmen, die Durchblutung wird gefördert und der Stoffwechsel angeregt.

Singen Sie sich frei. Nutzen Sie vor allem nach einem anstrengenden Tag oder der Arbeit an einem kräftezehrenden Projekt die befreiende Wirkung des Singens, um den Stress-Pegel in Ihrem Körper zu senken. Wer regelmäßig singt, ist ausgeglichener und seltener depressiv, denn er setzt in seinem Körper eine konzertierte Aktion der Hormone in Gang und baut nachweislich Stress ab. Schon nach dreißig Minuten Singen produziert unser Gehirn erhöhte Anteile von Beta-Endorphine, Serotonin und Noradrenalin. So entsteht die gemütsaufhellende Wirkung des Singens. Stresshormonen wie zum Beispiel Cortisol wird dagegen der Hahn zugedreht.

## **Männer traut euch! Singen macht sexy**

Es muss ja nicht gleich Robbie Williams sein. Doch tatsächlich gibt es abgesehen von der Gesundheit noch einen ganz anderen Grund, sich verstärkt mit dem Singen zu beschäftigen - auch für Männer: mehrere Studien belegen, dass Männer, die singen, für Frauen besonders attraktiv sind. Sie sind in der Regel lebenszufriedener und ausgeglichener und besitzen mehr Selbstbewusstsein als Nichtsänger. Das wirkt anziehend auf das andere Geschlecht.

## **Keine Angst vor "falschen" Tönen**

"Viele Menschen scheuen sich zu singen. Sie haben in ihrer Kindheit beschämende Erfahrungen gemacht oder man hat ihnen eingeredet, sie könnten gar nicht singen", erklärt Wolfgang Bossinger, Autor des Buches "Die heilende Kraft des Singens". Den Einstieg ins Singen erleichtern einfache Melodien und Lieder. Aus seinen Kursen kann Bossinger berichten, dass seine TeilnehmerInnen dadurch schon nach kurzer Zeit in der Lage seien, stressfrei in die Musik einzutauchen und ihre befreiende Wirkung zu erfahren, sagt Bossinger.

Übrigens: am größten sind die positiven Effekte, wenn Sie mit anderen gemeinsam singen. Gelegenheiten dazu gibt es reichlich:

Sie können sich z.B. Chören (z. Bsp.: *Seemanns-Chor Oldenburg*) oder Gesangsgruppen anschließen, die es heute mit den unterschiedlichsten Ausrichtungen gibt: ob Gospel, *maritime Lieder*, Jazz oder klassische Musik - alles ist möglich. Beim lustigen Zusammensein kommt es dann auch nicht wirklich darauf an, wie genau Sie jeden einzelnen Ton treffen. Dabei sein ist das, was zählt!

Lust auf Umsetzung bekommen? (*Dann am Dienstag um 19:30 zum Müggenkrug ....*)

## **Autor Arno Fischbacher**

Fischbacher KG Franz-Josef-Straße 3/II A-5020 Salzburg Telefon +43 (662) 88 79 12  
Telefax +43 (662) 87 25 07 Internet: [www.arno-fischbacher.com](http://www.arno-fischbacher.com)

*Einfügungen kursiv - CB*