

Balsam für die Seele

Singen sorgt für die Produktion von Glückshormonen

Singen ist die wohl älteste und ursprünglichste musikalische Äußerungsform der Menschen. Wenn man singt, sind nicht nur der Kehlkopf und die Stimmbänder in Aktion. Auch die Lunge, das Herz, das Zwerchfell, ja sogar die Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur werden beansprucht. Und: Auch die Seele kommt nicht zu kurz.

Wer singt, erfreut zumeist nicht nur seine Umwelt, sondern stärkt zudem das Abwehrsystem und stimuliert die Selbstheilungskräfte. WissenschaftlerInnen konnten mittels Blutuntersuchungen nachweisen, dass beim Singen das Immunsystem aktiviert wird und sich die Konzentration von Immunglobulin A sowie Cortisol deutlich erhöht – ein klares Anzeichen für die gesteigerte Abwehrfähigkeit des Körpers. Die verschiedenen Drüsen des Körpers schütten beim Singen eine große Anzahl von gesundheitsfördernden Substanzen aus, unter anderem zum Beispiel auch sogenannte Glückshormone.

Aber nicht nur körperlich ist Gesang eine Wohltat: Er ist auch Balsam für die Seele. Denn die Lebenskräfte werden aktiviert, indem die feinen Schwingungen beim Singen den ganzen Körper und besonders das Gehirn durchfluten und

so die Durchblutung und den Stoffwechsel anregen. Singen steigert auch den Lebensmut, Selbstvertrauen, Ausgeglichenheit und Belastbarkeit. Wer singt, kann nicht gleichzeitig grübeln oder sich Sorgen machen. Durch aktives Singen kann Stress abgebaut und können Gefühle wie Angst und Trauer bewältigt werden. Den Untersuchungen zufolge kann man auch erheblich mehr physische und psychische Ressourcen mobilisieren: Wer viel singt, lebt im Durchschnitt länger und besser. Kinder, die viel singen, lernen besser und können kreativer mit dem Gelernten umgehen. Wer von sich selbst behauptet, „nicht singen“ zu können, hat wahrscheinlich Unrecht. Abgesehen von sehr wenigen Ausnahmen, besitzt jeder Mensch ein ausreichendes Maß an musikalischem Talent. Und wenn mancher Ton schief herauskommen sollte: Selbst der eigene Gesang unter der Dusche oder im Auto hat eine positive Wirkung, weil er ganz einfach die Freude am Leben steigert. ga