

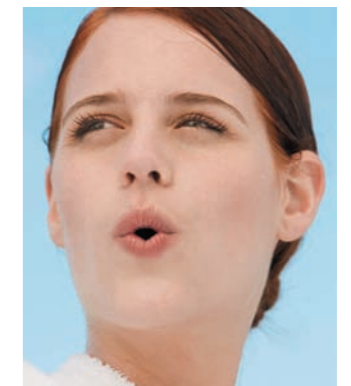
TITEL

Singen ist Medizin

VON MAG. KARIN KIRSCHBICHLER

Wer regelmäßig singt, bleibt länger gesund

Singen ist eine der ältesten Ausdrucksmöglichkeiten des Menschen. Die Wirkungen des Musizierens mit der eigenen Stimme auf Körper, Geist und Seele beschäftigen die Wissenschaftler aber erst in jüngster Zeit. Was sie ans Licht bringen, führt unweigerlich zu dem Schluss: Regelmäßiges Singen ist so gesund, dass es eigentlich ärztlich verordnet werden sollte. Lesen Sie, warum Gesang so sinnvoll und lustvoll ist – und singen Sie!



Montags, nach der Chorprobe in einem Vereinslokal in Wien: Es herrscht ein quirliges Durcheinander, da und dort summt noch jemand eine Melodie. Zwei Stunden lang haben die 20 begeisterten Chorsängerinnen und -sänger ihre Stimmen erhoben. Alle 20 sind über 50 – und wirken so frisch und fröhlich, dass es eine Freude ist. Die Älteste im Sängerbunde ist 82! Man sieht es ihr nicht an: „Das Singen hält mich in Schwung“, lacht sie. „Seit ich singe, bin ich viel ausgeglichener, mehr im Einklang mit mir selbst“, erzählt eine andere. „Wenn ich singe, sind die Zipperleins, die das Älterwerden so mit sich bringt, wie weggeblasen“, freut sich eine Dritte. „Nachdem meine Frau gestorben ist“, sagt einer der wenigen Herren im Raum, „war ich oft sehr allein. Dann habe ich mich diesem Chor angeschlossen. Einsamkeit und Trüb-

salblasen sind für mich Fremdwörter geworden, das gemeinsame Singen tut mir richtig gut!“ Und einstimmig bekennen die Chorsänger: „Singen macht einfach Spaß!“

Freude ist die sichtbarste Nebenwirkung des Singens. Doch Gesang kann noch viel mehr: Singen ist Medizin – mit vielen erwünschten und keinen unerwünschten Nebenwirkungen. Schon seit einigen Jahren wird es im therapeutischen und klinischen Bereich angewandt. Man denke nur an Alzheimer-Patienten, die über ein ihnen bekanntes Lied plötzlich wieder Zugang zu verloren geglaubten Erinnerungen bekommen. Oder an Schlaganfall-Patienten, die über den Gesang zum Sprechen zurückfinden. Was den wenigsten bewusst ist: Singen ist Vorsorgemedizin, hilft bei der Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele.

Regelmäßiges Singen

- unterstützt die Atemtätigkeit
- stärkt das Herz
- kurbelt die Darmaktivität an
- bringt den Kreislauf in Schwung
- reguliert den Blutdruck
- erhöht die Sauerstoffsättigung im Blut
- regt die Selbstheilungskräfte an
- löst Verspannungen
- sorgt für Ausgeglichenheit
- baut Aggressionen ab
- vertreibt Ärger und Stresssymptome
- hebt die Stimmung
- weckt die Lebensgeister
- hält das Gedächtnis in Schuss
- fördert die Konzentrationsfähigkeit
- macht kontaktfreudiger und selbstbewusster

Wo man singt, da laß dich nie-der, denn bö-se Men-schen ha-ben kei-ne Lie-der, ha-ben
 Wo man singt, da laß dich nie-der, bö-se Men-schen ha - ben kei-ne,

TITEL



Foto: © Chorverband Salzburg – Ferry Steibl

„Drückt's dich wo, sing dich froh!“ (Volksmund)

Froh zu sein bedarf es wenig:

Der Kanon als Schule der Partnerschaftlichkeit

Kanon singen ist weit mehr als ein Klangerlebnis. Beim Kanon singen kann man ganz nebenbei Partnerschaftlichkeit lernen.

Während bei den meisten mehrstimmigen Gesangsstücken eine Stimme die Führung übernimmt und die anderen als „Begleitung“ fungieren, ist der Kanon gleichberechtigte Mehrstimmigkeit: Jeder singt mit eigener Stimme dieselbe Melodie.

Dabei mag es anfangs stören, wenn der andere einsetzt. Doch mit der Zeit lernt man, die eigene Stimme zu halten, sich selbst ebenso wahrzunehmen wie den anderen, der ebenfalls bei seiner Stimme bleibt – und freut sich am Schluss darüber, gemeinsam, als gleichberechtigte Partner etwas geschaffen zu haben.

Der Mensch ist Musik

Univ. Prof. Dr. Gertraud Berka-Schmid* über den Körper als Instrument und die Stimme als Ausdrucksmöglichkeit schlechthin

MEDIZIN populär

Frau Prof. Berka-Schmid, Sie sagen, dass der Mensch Musik ist. Wie ist das zu verstehen?

Univ. Prof. Dr. Gertraud Berka-Schmid

Man kann den Menschen auch anders beschreiben denn als Körper-Geist-Seele-Wesen, das er natürlich auch ist. Nämlich als ein Klang-Rhythmus-Melodie-Farblight-Wesen. Warum? Wir haben uns in den in der Natur bereits längst vorhanden gewesenen musikalischen Strukturen entwickelt: das waren Klang, Rhythmus, Melodie – die Grundlagen für Musik. All das war – neben dem Farblight – bereits in der Natur da. Und der Mensch kann nichts anderes sein als ein komprimiertes Abbild der Natur, mit der er in Wechselwirkung steht.

Also ist der Mensch Musik. Zum Teil hört man das ja auch. Wenn Sie Ihr Ohr an die Brust legen, hören Sie das tanzende Herz. Da ist Rhythmus, da ist Klang, aber auch ein bisschen Melodie, man muss nur hineinhören. Wir können aber auch nicht hörbare Funktionen im Körper hörbar machen, mit der so genannten Sonifikation. Wir sind es nur nicht gewöhnt, weil die verwendeten Diagnosetechniken wie EKG und andere darauf ausgerich-

tet sind, die Vorgänge im Organismus nicht hörbar, sondern sichtbar zu machen.

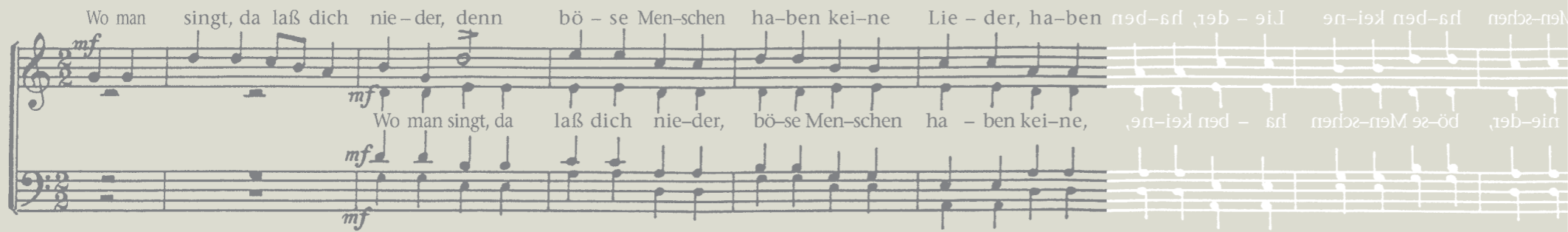
Und wie „musiziert“ das Musikwesen Mensch?

Mit dem Körper als seinem ursprünglichsten, ureigensten Instrument und der Stimme als hörbarem Ergebnis dieses Instruments. Und damit steht er mit seiner Umwelt in Wechselwirkung. Wir sind kommunikative Beziehungswesen, so ist das halt. Wir müssen der Überfülle an Eindrücken und Gefühlen Ausdruck verleihen, um uns in Balance zu halten. Und der gestaltete Atem, die Stimme, die Sprech- und Singstimme, sind im Verbund mit der Gestik die Ausdrucksmöglichkeiten schlechthin. Ich kann so viel loswerden beim Singen, so viel Ärger, so viel Unangenehmes und Aufgestautes.

E-motio heißt ja Herausbewegen. Jede Emotion ist in einem bestimmten Atemmuster kodiert. Wer aufgeregt ist, atmet anders als jemand, der traurig ist. Und damit wird klar, warum es so wichtig ist, dass wir unsere Stimme benützen, denn Sprechen und insbesondere Singen ist ja gestaltetes, meist auch verlängertes Ausatmen. Da bewegen sich auch unbenennbare Gefühle, Emotionen aus uns heraus.

Was sagen Sie all jenen Menschen, die glauben, nicht „musikalisch“ zu sein, nicht singen zu können?

Es ist ganz furchtbar, wenn einem Menschen irgendwann gesagt wird: Du singst besser nicht, du kannst das nicht! Man nimmt diesen Menschen die Möglichkeit, über das „Personare“, das „Hindurchklingen“, zur Person zu werden. Man schneidet ihnen den Zugang zur Freude an der eigenen Klangerfahrung und damit an der eigenen Vitalität ab. Man reduziert mit dem Singverbot einen Teil der menschlichen Ausdrucksfähigkeit und Ausdrucksmöglichkeit. Das aber verändert das eigene Selbstwertgefühl und Selbstverständnis bzw. lässt dessen notwendige Entwicklung nicht vollständig zu. Die eigene Stimme erheben zu können, gehört zu werden, wahrgenommen zu werden, erkannt zu werden, angenommen zu werden über den eigenen Klang ist für uns kommunikative Beziehungswesen von existentieller Bedeutung. ➤



TITEL

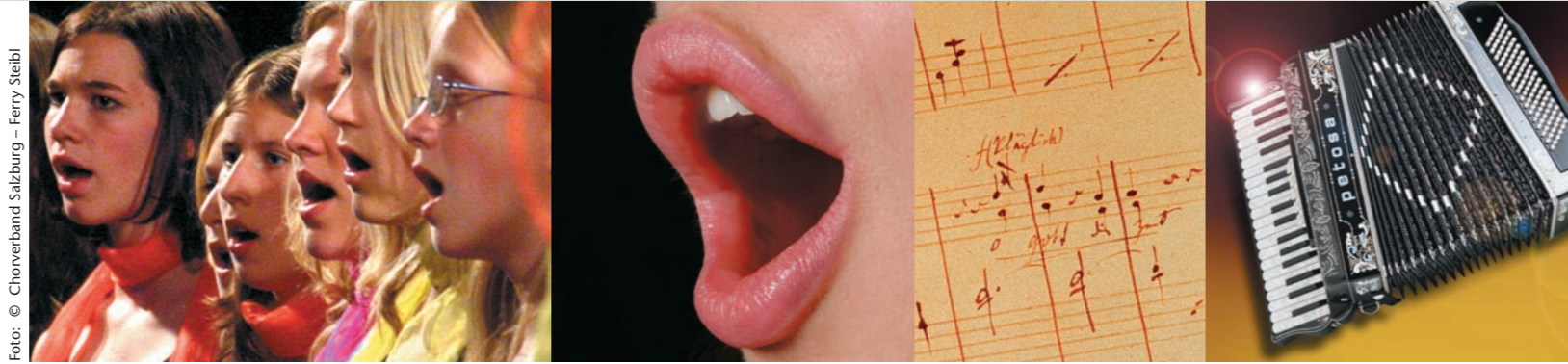


Foto: © Chorverband Salzburg – Ferry Steibl

„Jede Krankheit ist ein musikalisches Problem, die Heilung seine musikalische Auflösung.“ Novalis, deutscher Dichter (1772-1801)

KONTAKTTIPPS

Infos über Chöre in Österreich:
www.chor.at
www.chormusik.at
www.chorverband.at

Menschen, denen gesagt wurde, sie könnten nicht singen, sollten wissen, dass es in erster Linie nicht ums Singen geht, sondern um eine adäquate Benützung des Instrumentes Körper, um die Klangerfahrung, die so wohltuend und heilsam ist. Und Klingen kann jeder. Leben, Sprechen, Singen ist gestaltetes Atmen. Das tun wir alle, aber sehr oft unzureichend für den Erhalt von Lebendigkeit und Gesundheit. Auch Brummen oder rhythmisches Sprechen bringt Klangerfahrungen, die zum Singen führen können. Die Anlagen sind da, wir müssen sie nur entwickeln und etwas damit machen. Das kann man in jedem Alter. In jedem Altersheim sollte es einen Chor geben, aber auch in jeder Schule und jedem Kindergarten sowie in Rehabilitationseinrichtungen.

Macht es einen Unterschied für die gesundheitsfördernde Wirkung, ob man alleine oder gemeinsam singt?

Singen ist auf jeden Fall gut. Auch allein unter der Dusche oder zu Tonträgern. Beim Singen in der Gemeinschaft kommt aber zur Verfeinerung der Selbstwahrnehmung noch etwas ganz Wichtiges hinzu: die Fremdwahrnehmung,

der Dialog mit dem anderen. Denken Sie nur an das Singen von Volksliedern, wenn eine zweite oder dritte Stimme dazugepasst wird. Da ist plötzlich so viel Aufmerksamkeit, da werden Sinnesqualitäten in Anspruch genommen, man lernt zu hören, zu lauschen, den anderen wahrzunehmen, mit dem anderen in Kontakt zu treten. Das gemeinsame Gestalten, ein Produkt schaffen und Freude haben – das ist gerade für ältere Menschen so wichtig.

Singen ist etwas Zweckfreies, aber unglaublich Sinnvolles und Lustvolles. Leute, die regelmäßig singen, sind oft viel länger viel gesünder. Und noch etwas: Singen ist aktives und passives Geschehen zugleich. Wer singt, versetzt seine Stimmbänder aktiv in Schwingung und wird von diesen Schwingungen insgesamt in seinem körperlich-seelischen Sein wieder beschwungen. All die Resonanzräume des Körpers, die sich mit Klängen füllen, aber auch die Knochen, schwingen – und das spürt man auch, wenn man die Hand zum Beispiel auf den Brustkorb legt. Das heißt, ich versetze mich in Schwingung. Und das heißt auch: Ich bin beschwingt. Und dann schauen Sie einmal, in welchem Zustand die Menschen aus einer Chorprobe herauskommen: total beschwingt.

* Univ. Prof. Dr. Gertraud Berka-Schmid hat Medizin und Gesang studiert, ist Allgemeinmedizinerin, Psychotherapeutin sowie Fachärztin für Psychiatrie und Neurologie, unterrichtet Gesang, Funktionelle Entspannung, Körpererfahrung (Der Weg zur Psychosomatik über die Leiberfahrung. Der Körper als Instrument) an der Universität für Musik und darstellende Kunst in Wien und leitet neben vielen anderen Tätigkeiten die Plattform für Interdisziplinäre Forschung am Wiener Institut für Musik und Bewegungserziehung sowie Musiktherapie. Ihre Forschungsschwerpunkte: Musikmedizin, Chronomedizin, Chronopädagogik, Rhythmusforschung in Zusammenarbeit mit der Medizinischen Universität Wien sowie mit anderen universitären und pädagogischen Einrichtungen. ■

