

Singen macht *glücklich*

MEDIZIN NACH NOTEN Singen hält uns jung, stärkt das Wohlbefinden und kann sogar heilende Kräfte entfalten

VON THOMAS RÖBKE

Wie eng Stimme und Stimmung zusammenhängen, wird heute Morgen in Hamburg-Wandsbek überdeutlich. Kurt Mletschkowsky (80) wirkte eben noch in sich gekehrt, fast ein wenig ängstlich. Doch nun, wo die Stimmen zu „Der Herbst ist da, der Sommer ging hin“ einsetzen, singt er

strahlend mit, knufft seine Tochter Tanja Döhring liebevoll in die Seite. Es probt der „Vergissmeinnicht-Chor“ der Alzheimer Gesellschaft Hamburg – und klingt dabei richtig gut.

Die Herbstsonne strahlt in den Multifunktionsraum im „Kultur-schloss Wandsbek“, das entgegen seinem adligen Namen ein Zweckbau mit 1970er-Jahre-Charme ist. Gut 20 Personen stehen im Kreis: Menschen mit Demenz, Angehörige und andere, die einfach aus Spaß am Singen hier sind. Monika Röttger leitet als Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin noch andere Chöre, den „Vergissmeinnicht-Chor“ seit 2011. „Immer wieder berichten mir Angehörige, dass ihre demenzkranken Schützlinge hinterher deutlich besser drauf sind“, erzählt sie. „Selbst bei fortgeschrittener Demenz bekommen sie hier emotional sehr viel mit.“



Jeder hat eine Stimme

Beim Singen schließen sich unsere Stimm-lippen und beginnen zu schwingen. Die durchströmende Luft erzeugt dabei ein Geräusch, das durch Mund, Nase und Hals verstärkt wird. Je nach Resonanzraum und Stimm-apparat **klings jede Stimme anders**. Auch der Umfang ist individuell verschieden.

Tanja Döhring (53) singt mit ihrem Vater Kurt Mletschkowsky (80) im Hamburger „Vergissmeinnicht-Chor“

„Mein Vater wollte sein Leben lang singen, hat sich aber nie getraut, weil er keine Noten konnte. Ich hätte auch gerne im Chor gesungen, dachte aber immer, der Anspruch sei zu hoch. Dass mein Vater trotz seiner Demenz die neuen Liedtexte behalten würde, hätte ich nie gedacht. Neulich hat er seine alte Mundharmonika rausgekratzt und seinen Pflegern ein Lied vorgespielt, das er im Chor gelernt hat. Die haben vielleicht gestaunt! Egal wie der Tag angefangen hat, nach der Chorprobe sind wir beide immer fröhlich.“



Foto: W&B/Ronald Frommann; Illustration: stock.adobe.com/pingebat

Lungenfacharzt Ernst Georg Holstein (63) singt im „Chefarztchor“ des Ev. Krankenhauses Mülheim

„Bei den Proben mittwochabends sind wir selten vollzählig, mindestens einer steht immer noch im OP. Nach einem anstrengenden Arbeitstag zieht es mich eigentlich nach Hause. Aber nach den anderthalb Stunden Chor merkt man, dass man etwas Gutes für sich getan hat. Ich komme dann gut runter. Meine Atmung wird langsamer, Herzfrequenz und Blutdruck sinken. Wir singen a cappella, etwa ‚Mein kleiner grüner Kaktus‘ und englische Chormusik. Gelegentlich treten wir in der Klinik auf, demnächst sogar auswärts.“



Foto: W&B/Henning Ross; Illustration: stock.adobe.com/pingebat

Bunte Chorlandschaft

Ob in der Kirche, im Männerchor, ob Jazz oder Gospel: Wer Spaß am Singen hat, für den gibt es hierzulande ein vielfältiges Angebot. **Rund vier Millionen Menschen** in Deutschland nutzen es und singen in ihrer Freizeit im Chor oder in einem anderen Ensemble.

Musik berührt uns alle – schon vor der Geburt und bis zum letzten Atemzug. Bereits das Hören von Klängen und Rhythmen löst viel aus im Kopf: Musikalische Erinnerungsspuren werden angelegt, Gedächtniszentren angeregt. Bekannte Melodien wecken positive Gefühle und streicheln die Seele, vor allem, wenn man selber aktiv musiziert oder einfach sein natürliches Körperinstrument nutzt und singt.

„Du brummst!“ So ein Satz prägt

Um so bedauerlicher ist es, wenn einen die Überzeugung, nicht singen zu können, von dieser effektiven Seelenmassage ausschließt. Und die manifestiert sich oft schon im Grundschulalter, erzählt Kai von Lünenschloß aus Erfahrung. Er ist Singeleiter in Wuppertal für den Verein Singende Krankenhäuser, der mehr als 90 Einrichtungen aus dem Gesundheitswesen für ihre musikalische Arbeit zertifiziert hat, darunter viele Altenheime. „Du brummst, setzt dich wieder hin!“ Wenn ich so etwas in der Schule zu hören bekomme, werden nachweislich die Gehirnzentren für Schmerz aktiviert“, erklärt Musikpädagoge Lünenschloß. „Das prägt zutiefst.“ Sich später im Leben wieder zum Singen zu überwinden, erfordere dann einiges an Kraft:

„Dann ist es am Chorleiter, eine Atmosphäre der Leichtigkeit zu schaffen, die Sicherheit gibt.“ Frauen können das besser: „Sie sind weniger in der Geschlechterrolle gefangen, haben weniger Angst, sich zu blamieren.“

Ist die erste Hürde überwunden, wartet das pure Glück: „Es gibt Hinweise, dass körpereigene Schmerzblocker ausgeschüttet werden“, sagt Gunter Kreutz, Professor für systematische Musikwissenschaft an der Universität Oldenburg. Singen könne ein Hochgefühl wie das von Langstreckenläufern auslösen. Das mache es zu einer tiefen, beglückenden Erfahrung.

Der „Glücks-Chor“ trägt seinen Namen schließlich nicht von ungefähr. Als die Schauspielerinnen Anke Engelke 2013 für eine Fernsehproduktion herausfinden wollte, was Glück bedeutet, suchte sie Menschen, denen es nicht so gut ging. Die sangen zunächst probenhalber für drei Mona- ➤



Ursula Radloff (73) aus Köln singt im „Glücks-Chor“

„Mein Mann ist im Januar 2010 gestorben. Es wurde mir sehr bald klar, dass ich nun etwas tun musste, um nicht in meiner Trauer zu versinken. Ein Aufruf im Radio für ein befristetes Chorprojekt interessierte mich sehr, und ich fühlte mich plötzlich mutig genug, mich zu bewerben. Die fröhliche Chorgemeinschaft tut mir gut. Ich freue mich jede Woche auf unser Singen. Es gab keinen einzigen Tag, an dem ich keine Lust gehabt hätte, zur Probe zu gehen. Ich bin ausgeglichener und so gut wie nie krank. Meinen Altersdiabetes habe ich im Griff, und beim Auswendiglernen der Texte muss ich mich hinter den oft viel jüngeren Chorteilnehmern nicht verstecken.“

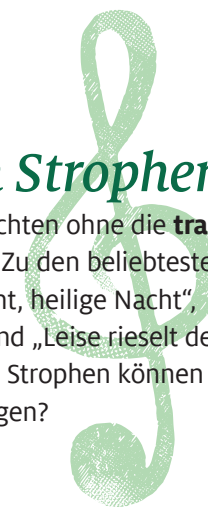
Foto: W&B/Henning Ross; Illustration: stock.adobe.com/pingebat

te im „Chor der Muffeligen“ – mit dem Ergebnis, dass sich die Sänger schon bald in „Glücks-Chor“ umbenannten. Noch heute proben die rund 50 Mitglieder einmal die Woche in Köln-Nippes. Das Durchschnittsalter liege etwas höher als in seinen anderen Chören, sagt Chorleiter Max Weise: „Für ältere Leute ist es oft schwierig, einen Chor zu finden, der sie aufnimmt.“

Dass auch ältere Stimmen gebraucht werden, beweist auf besondere Weise Dr. Karl Adamek. Er hat mit „Canto elementar“ ein generationenverbindendes, vielfach ausgezeichnetes Singpatenprogramm für Kindergärten entwickelt. „In den vergangenen 20 Jahren haben wir etwa 150000 Kinder mit mehr als 2000 Singpaten zusammengebracht“, verweist er auf den Erfolg dieser Frei- ➤

Mit allen Strophen

Was wäre Weihnachten ohne die **traditionellen Lieder!** Zu den beliebtesten zählen „Stille Nacht, heilige Nacht“, „O Tannebaum“ und „Leise rieselt der Schnee“. Wie viele Strophen können Sie auswendig mitsingen?



Wolf Runte (68) aus Hattingen/Ruhr singt bei „Canto elemental“ gemeinsam mit Kindergartenkindern

„Wir treffen uns immer montags: acht Singpaten, zwei Erzieherinnen und bis zu 40 Kinder. 45 Minuten singen wir Volkslieder, ich begleite sie auf der Gitarre. Es geht uns darum, beim Singen auch auf die anderen zu lauschen, leise zu singen und nach dem Lied in die Stille zu gehen. Freude am Singen und die Sinne einladen, selber singen statt nur zuhören, das ist etwas sehr Schönes. Nicht nur die Kinder freuen sich aufs Singen mit uns ‚Omas und Opas‘. Als Singpate macht es mir jedes Mal aufs Neue Freude, mit den Kindern zu singen, und ihre Lebendigkeit ist so ansteckend.“



Foto: W&B/Henning Ross; Stock: stock.adobe.com/plingebat

Gut für die Stimme

Reichlich trinken, am besten **Wasser und Kräutertee**. Das befeuchtet die Schleimhäute in Mund und Rachen. Auch Lutschpastillen mit Salbei, Isländisch Moos oder Hyaluron halten die Stimmbänder geschmeidig.

willigen-Initiative. Die Singpaten, das sind Senioren, die zu mehreren regelmäßig in Kindergärten gehen und mit den Drei- bis Sechsjährigen singen. Adameks Anliegen: nicht nur mit Musik berieseln lassen, sondern „wieder selber singen, jenseits von richtig oder falsch. Einfach so, wie es gerade kommt.“

Psychisch, körperlich gesünder

Nicht nur die Kleinen profitieren, auch die Großen sammeln für ihre Gesundheit eine Menge Pluspunkte. Schließlich baut Singen Stress ab und stärkt das Immunsystem. Speichelproben von Chorsängern wiesen nach einer Stunde Gesang einen höheren Gehalt des Abwehrstoffs Immunglobulin A auf als die einer Vergleichsgruppe, die nur Musik gehört hatte. Eine Studie aus Wien belegt: Spätestens nach 30 Minuten Singen produziert der Körper weniger Stresshormon Adrenalin, dafür mehr Glückshormone. Die Botenstoffe Dopamin und Serotonin fluten das >

Gehirn und steigern so das Wohlbefinden. Hinzu kommt: Während man sich aufs Singen konzentriert, werden alle Sorgen und belastenden Gedanken ausgeblendet.

Experte Gunter Kreutz sieht das Singen „auch als Vehikel, um das Ausatmen zu verlängern und mehr Luft aus der Lunge zu entlassen. Dieser verlängerte Atemzyklus bringt Entspannungseffekte mit sich.“ Der Trick sei, nicht den Brustkorb aufzublähen, sondern tief in den Bauch zu atmen. Dabei senkt sich das Zwerchfell, die Lungen haben mehr Platz und werden bis in die feinsten Verästelungen mit Sauerstoff versorgt – gut für Gesunde, weil der gesamte Organismus besser mit Sauerstoff versorgt wird, aber auch für Patienten mit Lungenleiden wie COPD. Selbst die Verdauungsorgane kommen durch die vertiefte Atmung in Bewegung. Pulsschlag und Blutdruck sinken, die Muskeln entspannen.

Soziale Netze festigen

Der Gesang im Chor sei gerade im Alter ideal, betont Kreutz, um Struktur in den Alltag zu bringen und soziale Netze zu festigen, ohne dass man dafür sportliche Ziele oder Wettbewerbe benutzen muss, ohne dass eine Geschlechter- oder Generationentrennung nötig wäre. „Singen ist in

Ohne Ton

Es kratzt im Hals? **Inhalieren** mit Salzlösung oder Pflanzenextrakten, Thymianpräparate und Lutschtabletten helfen. Nicht flüstern, nicht räuspern! Wird es nach ein paar Tagen nicht besser, zum Arzt gehen.

höchstem Maße integrativ. Regelmäßige Proben und gelegentliche Auftritte sind Elixiere für mehr psychische und körperliche Gesundheit.“ Und weil Singen nicht nur mit Töne treffen zu tun hat, würden in einem guten Chor auch Anleitungen zur Stimmbildung gegeben, „damit man seine Stimme zunächst einmal für sich entdeckt und dann optimal einzusetzen weiß“. Noten seien nicht mehr als Gedächtnisstützen: „Singen ist auch eine Imitation von dem, was andere tun“, erklärt Kreutz. „Die wenigsten Chorsänger können vom Blatt singen. Sie imitieren, was der Chorleiter vormacht.“

Monika Röttger scheint einiges richtig gemacht zu haben. Der Hamburger Vergissmeinnicht-Chor hat in den vergangenen zwei Stunden wieder alles gegeben – und sehr viel erhalten. Kurt Mletschkowsky ist text sicher und stimmkräftig dabei. Auch jetzt beim Abschiedslied „Wenn du singst, singen andere mit“.