

Zur Jubeltherapie bei Dr. med. Sing



Dr. Sabine
Schonert-Hirz

Vielleicht war das Schönste an der Fußball-WM für Sie das Singen: Fangesänge und Jubellieder erklangen aus vielen Kehlen. Bestimmt aber war es das Gesundeste! Denn das ist inzwischen zweifelsfrei bewiesen: Singen hält Körper, Geist und Seele auf Trab.

● Nicht nur Atmung und Durchblutung werden gestärkt, sondern auch die Abwehrfunktion des Immunsystems.

● Die Funktionen des Herz-Kreislaufsystems und der Atmung werden trainiert und bescheren eine bessere körperliche Fitness.

● Darüber hinaus trainieren Sänger die Muskeln der Stimmbänder, was besonders den Frauen eine länger jugendlich klingende Stimme verschafft.

● Die Konzentration auf Noten, Einsatz und Töne, auf etwas, das mit dem Alltagsleben meistens nicht viel gemein hat, entspannt auf besonders zufrieden stellende Art. Man löst sich von allen unerledigten Dingen, vom Büroärger und den Alltags Sorgen des Familienlebens. Wut und Ärger, Stress und Trauer, Frust und Angst finden im Gesang einen angemessenen Ausdruck und machen die Seele wieder frei für schöne Emotionen.

● Nicht zu unterschätzen ist auch der Effekt, den die Gemeinsamkeit des Singens im Chor auf das seelische Wohlbefinden hat. Von Natur aus profitieren wir von Gemeinschaftserlebnissen, bei denen ein harmonisches Miteinander entsteht.

● Neben diesen bekannten Effekten hat die moderne Neurobiologie Entscheidendes herausgefunden: Singen setzt Botenstoffe im Gehirn frei, die Freude bereiten und uns glücklich machen.

Vielleicht sind das Gründe genug, sich in einem Chor anzumelden oder einfach einmal mit Kindern oder Enkeln ein Lied anzustimmen. Denn die jüngere Generation hat trotz Musikbegeisterung das Singen fast ganz verlernt. Dabei ist Gesang „die eigentliche Muttersprache aller Menschen“ (Yehudi Menuhin).

Dr. Sabine Schonert-Hirz schreibt exklusiv für Prisma über Wellness Themen. Nächste Woche Dr. Wolfgang Oestreich: Risiko plötzlicher Herztod