

## Singen macht glücklich...

### Singen macht glücklich...

**Warum singen? Die erste spontane Antwort auf diese Frage wird oftmals lauten:**

**Singen ist gut für die Entwicklung eines musikalischen Verständnisses, stärkt die Stimme und schärft die Ohren. Aber nicht nur das! Weitere Argumente, warum das Singen im Chor Auswirkungen auf die unterschiedlichsten Lebensbereiche des Menschen hat.**

**Denn die Schwingungen, die dabei entstehen, machen uns gesund, glücklich und klug.**

### SINGEN...

#### **macht stark und selbstbewusst**

Stimmt das, haben Töne wirklich so viel Macht? Können sie unser Wohlbefinden derart positiv beeinflussen?

Gemeinsam ist man stark - und diese Stärke ist nötig, wenn ein öffentlicher Auftritt vor einem großen Publikum ansteht. Wer dabei Lampenfieber hat, ist hier genau richtig: Singen vertreibt bekanntermaßen Ängste. Also rauf auf die Bühne und den Applaus der Zuhörer genießen!

#### **fördert soziale Kompetenzen**

Einer für alle und alle für einen - ein Chor ist ein Team und jede Stimme zählt. Dabei lernen schon die Kinder, alle Sinne füreinander zu spitzen, um - beim Singen im wortwörtlichen Sinne - aufeinander zu hören, den richtigen Ton zu treffen, sich nicht hervorzuheben, sondern sich in das „Team“ Chor zu integrieren. Auch im Umgang miteinander.

#### **schweißt zusammen**

Die gemeinsamen positiven Erlebnisse als Gruppe stärken das Zusammengehörigkeitsgefühl. Die Kinder erlernen dadurch, wie wichtig Teamfähigkeit ist. Wissenschaftler haben sogar bewiesen, dass während des Singens im Chor die Herzen gemeinsam im Takt schlagen können. Darüber hinaus sind mit dem Team erzielte Ergebnisse und Erfolge von besonderer Bedeutung.

#### **macht glücklich, sorgt für gute Laune**

Wie beim Sport und beim Schokoladeessen werden beim Singen Glückshormone ausgeschüttet. Und da geteilte Freude doppelte Freude ist, steigt die Laune beim Singen in einer großen Gruppe um das Mehrfache.

Der deutsche Musikpsychologe Dr. Karl Adamek geht noch weiter. Er sagte in einem Interview, dass Singen glücklich mache, denn es kurble die Produktion von Glückshormonen wie Serotonin an, das gegen Depression und Angst helfe. **Beta-Endorphin erzeuge Glücksgefühle und Noradrenalin erhöhe die Lebensmotivation.** Gleichzeitig würden sich beim Singen jene Hormone zurückbilden, die uns aggressiv und stressanfällig machen: Testosteron, Adrenalin und Kortisol. Dazu genügen übrigens ein paar Liedstrophen. Wer singt, ist gesünder, lebensfroher, zuversichtlicher und tatkräftiger, das hat Adamek bei mehr als 500 Probanden empirisch nachweisen können. Und das gilt auch für Laiensänger.



Die Aussage eines gestressten Anwalts und Singen ist für ihn Ablenkung und Erholung von der konzentrierten Kopfarbeit:

**"Beim Singen fühle ich mich wie in einer Oase. Ich kann alles um mich herum vergessen und bin danach wieder voller Energie."**

### **macht schlau**

Wissenschaftliche Forschungen haben erwiesen, dass Singen das Gehirn durch die Aktivierung bestimmter Nervenverbindungen so richtig auf Vordermann bringt. Dann lasst also die kleinen grauen Zellen erklingen!

### **hält die kleinen grauen Zellen auf Trab**

Verschiedene Forschungsergebnisse lassen darauf schließen, dass sich Lernleistung und das Gedächtnis bei Kindern, die regelmäßig singen, verbessert. Das Lernen von Melodien und Liedtexten fordert das menschliche Gehirn bis ins hohe Alter und hält es fit.

### **fördert die Sprachentwicklung**

Texte auswendig lernen und diese dann verständlich beim Singen artikulieren, sich an fremdsprachliches Liedergut heranwagen, genau hinhören, wie Wörter im Zusammenhang mit Tönen klingen: Kinder, aber auch noch Erwachsene lernen auf diese Weise, sich auf die gesungene Sprache und ihre großartige Wirkung einzulassen.

### **ist gut für die Konzentrationsfähigkeit**

Es ist erstaunlich, wie konzentriert sich große und kleine Kinder eine Stunde lang ohne Murren und Knurren auf eine Sache einlassen können. Vor allem dann, wenn Sie wissen, dass es bei jedem Einzelnen auf den richtigen Einsatz ankommt. Da möchte keiner gerne "aus der Reihe tanzen".

### **entspannt und ist gesund**

Singen soll denselben positiven Effekt auf Herz und Seele haben wie die Atemübungen im Yoga.

Also: ab in die Chorstunde und dem Geist und dem Körper was Gutes tun. Nach einem stressigen Arbeitstag kann das Singen im Chor zu einer geistigen und körperlichen Erholungs- und Wohltat werden.

### **überwindet Grenzen**

Durch den chorischen Austausch mit anderen Ländern, anderen Rassen und anderen Kulturen werden Grenzen überwunden. Er baut das Verständnis der Kulturen untereinander auf. Menschen, die gemeinsam singen, verstehen sich, über Landes-, Rassen-, Kulturgrenzen hinweg.

### **schlägt Brücken zwischen Generationen**

In einem Chor können bis zu vier Generationen mit einander Singen, der 20jährige mit dem 80jährigen. Damit wird das Verständnis zwischen den Generationen gefördert und auch Erfahrungen ausgetauscht. Diese gemeinsame zielorientierte Freizeitgestaltung im Chor ist einzigartig und wird von keinem anderen Hobby übertroffen.

### **erleichtert die Arbeit**

Wenn man singt, hat Dr. Adamek ebenfalls herausgefunden, fällt auch körperliche Arbeit leichter. Seine Testpersonen mussten zum Beispiel mit ausgestreckten Armen 500-Gramm-Gewichte so lange wie möglich halten. Singend konnten sie die Leistung um 132 Prozent steigern. Ein eher bedrückendes Beispiel für diesen Effekt sind die ehemaligen Sklaven auf den amerikanischen Baumwollfeldern. Ihre schleppend gesungenen Lieder halfen ihnen, die körperliche Arbeit besser zu ertragen.

Mehr Infos zum Singen und Gesundheit unter <https://karladamek.de/>