

Singen als Mutprobe?

Bereits dreijährige Kinder haben zum Teil große Hemmungen, allein vor anderen ein Lied vorzusingen. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie am Institut für Psychologie der Technischen Universität Braunschweig. Das zögerliche Verhalten der Kinder beim Singen hebt sich demnach deutlich von ihrem Umgang mit anderen Aufgabenarten ab.

Die Forscher vermuten, dass der Grund hierfür selbstbewertende Gefühle wie Scham, Schüchternheit, Verlegenheit oder Stolz sind. Sie scheinen beim Singen eine größere Rolle zu spielen als bei anderen Tätigkeiten.



86 Kinder aus zwei Braunschweiger Kindergärten haben seit dem Jahr 2000 an der Untersuchung teilgenommen, die jetzt abgeschlossen wurde. Dazu wurden zum einen Drei- und Vierjährige und, in einer anderen Gruppe, Sechsjährige im Rahmen eines Spiels aufgefordert, unterschiedliche Aufgaben zu lösen. Während Wissensaufgaben, Sinnesaufgaben mit einer Fühlbox und Bewegungsaufgaben ohne Schwierigkeiten bewältigt wurden, kamen viele Kinder beim Vorsingen ins Stocken.

Sprechen und Singen

"Sprechen und Singen haben gemeinsame Wurzeln", betont Prof. Werner Deutsch, Leiter der Abteilung Entwicklungspsychologie am Institut für Psychologie der TU Braunschweig. "Zu Beginn der Entwicklung sind beide Ausdrucksformen eng miteinander verbunden. Während aber fast alle Kinder bis spätestens zum sechsten Lebensjahr sprechen lernen, wird längst nicht jedes ein guter Sänger oder eine gute Sängerin. Dabei gehört das Singen zu den besten Fördermaßnahmen, die es für die Entwicklung der Persönlichkeit gibt. **Kinder, die gern singen, trauen sich auch später in anderen Zusammenhängen eher zu, selbstbewusst ihre Stimme zu erheben.**"

Der Text gibt den "Ton" an

Um ein Lied aus dem Gedächtnis zu reproduzieren, nutzten die Kinder in der Studie vorwiegend sprachliche und weniger musikalische Fertigkeiten. Beim Singen achteten sie vor allem auf den Text, während die Wiedergabe der Melodie unbewusst erfolgte. Die Reimstruktur spielte unterdessen bei allen Kindern eine große Rolle: Wenn sie vom Originaltext abwichen, erhielt der Reim ein stärkeres Gewicht als der Sinn.

"Wir haben unter anderem aufgezeichnet, wie die Kinder das Lied 'Hopp hopp hopp, Pferdchen lauf Galopp' vorsangen. Dabei konnten wir feststellen, dass in den meisten Fällen die Melodie des Liedes mindestens grob erkennbar war. Auch der Rhythmus wurde in der Regel gut eingehalten. Die Höhe und Gleichmäßigkeit der Töne dagegen waren häufig unvollkommen", so Grit Sommer, die gemeinsam mit der Linguistin Dr. Christliebe El Mogharbel die Studie in den Kindergärten durchgeführt hat. "Je älter die Kinder waren, desto besser konnten sie die Lieder vollständig wiedergeben. Die Situation, alleine in Anwesenheit anderer ein Lied vorzusingen, stellte für fast alle Kinder eine Herausforderung dar, die oft mit Hemmungen und Stressanzeichen einhergeht."

Singen fördert die Persönlichkeit

"Das ist bedauerlich, weil Singen eigentlich sehr lustvoll ist", kommentiert Prof. Deutsch die Ergebnisse. "Nachweislich werden dabei **Emotionen erheblich stärker geweckt als beim Sprechen, diverse Bereiche des Gehirns werden gleichzeitig aktiviert.** Singen macht Sinn, weil es Kinder in vielfacher Hinsicht positiv beeinflusst."

Daher sollten Eltern, so der Psychologe, zu Hause mit den Kindern bei jeder Gelegenheit gemeinsam singen. Lieder sollten möglichst nicht nur beiläufig gelernt, sondern oft wiederholt werden.

Dabei sei es weniger wichtig, wie viele Lieder die Kinder singen können. Auch sollten die Eltern nicht korrigieren, wenn der Text nicht in Ordnung ist. "Es ist wichtig", so das Fazit von Deutsch, "dass in der aktuellen Bildungsdebatte die emotionale Entwicklung der Kinder, wie sie beispielsweise durch das Singen gefördert wird, nicht zu kurz kommt."

Gesang und Gesundheit

Die enge **Verknüpfung** zwischen psychologischem und körperlichem **Wohlbefinden** steht mittlerweile außer Frage.

Gerade die **Stimme** spielt beim Zusammenspiel von psychologischer und körperlicher Verfassung eine wichtige Rolle. In ihrer **Entstehung** ist die menschliche Stimme von **körperlichen Voraussetzungen** abhängig, doch was sie auszudrücken vermag, geht weit über die "reine" Biologie hinaus.

Klangfarbe, Lautstärke und Klangmelodie geben den Zuhörenden Auskunft über die **emotionale Situation** des Sprechenden oder Singenden. Es ist in erster Linie diese **emotionale Ausdruckskraft**, die uns einige Stimmen sympathisch, andere unsympathisch erscheinen lässt.

Weltweit bekannte Stimmen wie zum Beispiel die von Edith Piaf, Frank Sinatra, Tom Waits, Billie Holiday oder Enrico Caruso basieren auf einem soliden "technischen" Fundament. Den Erfolg haben sie jedoch der "Kraft", der "Seele" ihrer Stimmen zu verdanken.

Kein anderes Medium vermag Menschen so zu ergreifen und zu fesseln oder auch abzustossen, wie die menschliche Stimme. Freude und Leid, Liebe und Leidenschaft, das gesamte Spektrum der Emotionen lässt sich stimmlich ausdrücken und, seitens der Rezipienten hervorrufen, erwecken.

Der/die Singende kann sich von negativen Gefühlen "**freisingen**", bzw. positive Gefühle durch Gesang verstärken. Die Zuhörer können mithilfe des Gesangs in andere (Gefühls)Welten eintauchen.

Wie das alles genau funktioniert ist noch lange nicht geklärt. Soviel lässt sich sagen: Stimmen sind **Schwingungen**, jede Stimme hat ein eigenes, ganz individuelles **Frequenzmuster**. Eine liebgewonnene Stimme werden wir auch nach Jahren wieder erkennen.

Wenn wir selbst singen, dringen unsere Stimmen nicht nur nach außen, sie erfüllen auch uns selbst, den "**Resonanzkörper**". **Aktives Singen** kann uns positive Schwingungen natürlich viel näher bringen als passives Konsumieren (daran wird auch DVD nichts ändern).

Wir sind umgeben von einem Meer von Schwingungen. Sie sind nicht alle positiv, doch wir können negativer "Stimmung" durch positives "Stimmen" entgegenwirken. Eine muntere **Melodie** lässt uns auch schwierige, traurige Situationen besser überstehen.

"**Good vibrations**", zur (Wieder)Erlangung der Lebensfreude gibt es kaum eine bessere Medizin als das Singen. Eine wichtige Voraussetzung ist die richtige **Atemtechnik**, hierzu gibt Mama Kay bei [meome](#) eine kleine Einführung.

Gut für Körper und Psyche/Alterung kann verlangsamt werden

Die eigene Stimme zu entdecken und zu genießen, ist mehr als ein Zeitvertreib: Singen stärkt die Ausdrucksfähigkeit und fördert Wohlbefinden und Gesundheit. Dies bestätigte eine Studie mit 31 Laiensängern, die von Wissenschaftlern der Universität Frankfurt/Main durchgeführt wurde. Darin wurde nachgewiesen, dass durch das Singen die Produktion von Antikörpern angeregt wird, die die oberen Atemwege vor Infektionen schützen. Die Forscher meinen, dass das Stimmtraining ähnliche gesundheitsfördernde Effekte hat wie Meditation, Laufen oder eine andere leichte, aber regelmäßig ausgeübte sportliche Betätigung.

Auf die körperlichen und psychischen Aspekte des Singens verweist der Phoniater Wolfram Seidler vom Universitätsklinikum Charité in Berlin: Wer es regelmäßig betreibt, könne Atmung und Sauerstoffversorgung verbessern, den Kreislauf anregen und den Körper in eine ausbalancierte Spannung versetzen. Zudem rege Musikalität allgemein zu Kreativität an. So hätten Untersuchungen gezeigt, dass Männer und Frauen, die früher musiziert haben, im Beruf bessere Teamleiter sind. Auf besondere Weise profitierten ältere Frauen vom Singen: Es halte die Stimme jung und könne so Alterungsvorgänge bremsen.

Diese Ergebnisse sollten Menschen, die Freude an der Musik haben, Mut machen, sich in ihrer Freizeit dem Singen zuzuwenden. Der Zeitaufwand für dieses Hobby, das offensichtlich auch ein gesundheitliches und mentales Training ist, hält sich in Grenzen. Nach Angaben des Deutschen Chorverbandes treffen sich die meisten Laienchöre wöchentlich nur einmal zum gemeinsamen Singen und organisieren ein bis zwei Konzerte pro Jahr. Notenkenntnisse würden oft nicht vorausgesetzt. Und wenn die Leistungsansprüche für den Einzelnen zu hoch sein sollten, könne er bei der Vielzahl der bestehenden Chöre auch zu einem anderen wechseln.

Beim Musizieren sprechen die Gefühle

Aus der Musiktherapie ist bekannt, dass Musik machen - egal ob durch Singen, Pfeifen oder instrumentales Musizieren - Ärger und Spannungen abbaut und gute Stimmung schafft. Das Geheimnis des Musikmachens liegt darin, dass nicht der Verstand, sondern die Gefühle das Sagen haben. Darum ist es nicht wichtig, ob die selbstproduzierten Töne ein wenig "schief" klingen

Singen ist wieder "in"! Nach Jahren des passiven Konsums wollen jetzt immer mehr Kinder und Jugendliche wieder selbst Musik machen. Vor allem Singen ist gefragt, wie steigende Anmeldungen für Gesangsunterricht in Jugendmusikschulen zeigen. Dieser Boom wird getragen von dem Wunsch vieler Teens, durch eine Blitzkarriere als Popstar berühmt und reich zu werden. Dabei wird leicht vergessen, dass Singen nicht nur eine kommerzielle Seite hat. Der Gesang ist so alt wie die Menschheit. In allen Kulturen hat er eine besondere Rolle gespielt, denn das Musikmachen, insbesondere das Singen, verbindet Menschen und ist eine einzigartige Form für den Gefühlsausdruck - sowohl für Freude und Dank als auch für Groll, Kummer und Schmerz.

Volkslieder wirken besonders wohltuend

Alles, was seelisch belastet, kann durch Gesang gemildert werden. Diese Wirkung haben sich die Geknechteten und Trauernden schon immer zunutze gemacht. Daraus entstanden beispielsweise die "Gospels" der afrikanischen Sklaven in Amerika. In unseren Breiten sind es vor allem die Volkslieder, die unsere Grundstimmungen ausdrücken. Obwohl sie heute fast schon in Vergessenheit geraten sind, können sie mit ihren Texten und Melodien helfen, Trauer oder Ärger zu bewältigen. Wer das Lied "Die Gedanken sind frei" singt, kann besser mit Unterdrückung, Zurückweisung und Wut umgehen. Das Lied "Es waren zwei Königskinder" ermöglicht es, Trauer auszudrücken und sie zu verarbeiten. Und wer Lieder wie "Hoch auf dem gelben Wagen" oder "Es klappert die Mühle am rauschenden Bach" summt, kann sich gute Laune verschaffen. Das Singen beeinflusst also das Gemüt und die Stimmung und kann gezielt dazu eingesetzt werden, sich zu beruhigen und zu entspannen. Eine besonders wohltuende Wirkung haben alpenländische Melodien, Volkslieder, Wiegenlieder und Weihnachtslieder. Ihre einfach strukturierten Melodien und Harmonien vertreiben jede Aufregung. Sie machen ruhig und schläfrig, sie schaffen eine gemütliche Atmosphäre und rufen ein wohliges Gefühl hervor.

Beim Musikmachen sollte das Fühlen im Vordergrund stehen

Beim Singen und beim Musizieren zur eigenen Entspannung kommt es nicht darauf an, möglichst perfekt alle Töne zu treffen. Es geht um den persönlichen Ausdruck, nicht um die Musik als Kunst. Deshalb sind schiefe Töne ebenso erlaubt wie Pfeifen, Klatschen, Summen, Stampfen oder Schreien. Alles, was den eigenen Körper oder Instrumente in Schwingung versetzt, kann genutzt werden, um das auszudrücken, was in einem vorgeht. Dazu ist weder Gesangsunterricht nötig, noch muss man ein Instrument beherrschen. Denn es gibt viele Instrumente wie beispielsweise Trommeln, Rasseln, Xylophone oder Flöten, denen relativ einfach Töne, Laute und Rhythmen zu entlocken sind, ohne dass man sich vorher eingehend damit beschäftigen muss. Es geht auch nicht darum, ein gefälliges Musikstück nach allen Regeln der Kunst zu produzieren. Im Gegenteil - Improvisation ist angesagt! Wer so richtig seine Wut herauslassen oder leise Töne anschlagen will, muss in sich hineinhören. Der Kopf muss ausgeschaltet werden. Analytisches oder strukturiertes Denken schadet bei diesem Prozess nur. Erst wenn das Denken dem Fühlen untergeordnet ist, zeigt sich der wichtigste Effekt der Musik: Sie spricht den Menschen ganzheitlich und auf allen Ebenen an und überwindet dabei Sprachbarrieren und intellektuelle Grenzen.

Musik kann viel bewirken - sie kann ermutigen, beruhigen, entspannen, erheitern und befreien. Die dauernde Musikberieselung im Radio, Supermarkt oder Auto stumpft ab und lässt vergessen, wie viel wir von Musik profitieren können. Wer sich also etwas Gutes tun will, sollte ab und zu selbst ein Liedchen trällern. (ms)