

„Sollst uns nicht lange klagen, was alles Dir wehe tut. Nur frisch, nur frisch gesungen und alles wird wieder gut!“ ... so klingt es in einem Lied von Adelbert von Chamisso (um 1800).

Schon seit Jahrtausenden wird der Klang der Stimme zu Heilung im alten Tibet und vielen weiteren alten Kulturen zur Heilung angewandt. Mittlerweile wird das Erfahrungswissen im zunehmenden Maße durch wissenschaftliche Studien bekräftigt. Wussten Sie zum Beispiel, dass Singen eine erhöhte Ausschüttung von körpereigenen Opiaten ermöglichen kann, das Immunsystem stärkt und Ängste deutlich reduzieren kann? Wussten Sie schon, dass alleine der Klang der mütterlichen Stimme die Hirndurchblutung und damit die Sauerstoffversorgung eines Frühgeborenen erhöhen kann?

Singen ist ein ganzheitlicher Prozess und wirkt vom physischen bis hinein in das Feinstoffliche unseres Menschseins. Singen ist ein Instrument, das wir immer zur Verfügung haben und das jederzeit als Unterstützung für Körper, Geist und Seele angewendet werden kann.

Schauen wir uns die heilende Kraft des Singens nun einmal genauer an. Singen ist ‚tönender Atem‘. In vielen Sprachen wird ‚Atem‘ und ‚Geist‘ mit ein und demselben Wort ausgedrückt: z.B. finden wir im Lateinischen die ‚Inspiration‘ für ‚Einhauch‘ und ‚Spiritus‘ für Geist. Die Nähe von Atmung und Spiritualität wird hier deutlich. So wird in spirituellen Traditionen der Atem in Verbindung mit der ‚universellen Lebensenergie‘ gebracht. Atmen als Aufnehmen von ‚kosmischer Energie‘ stellt hier eine Verbindung zu dieser heilenden Lebensenergie her. Nicht umsonst entwickelten sich bereits im Altertum verschiedene Atem- und Gesangslehren, um die Gesundheit zu verbessern oder die spirituelle Entwicklung zu fördern. Viele dieser alten Heiltechniken des Atmens und Singens werden jetzt erst allmählich einem wissenschaftlichen Verständnis zugänglich. So wissen wir heute, dass Stress oder seelische Probleme unmittelbare Auswirkungen auf unsere Atmung haben. In unserer schnelllebigen Zeit mit ihren mannigfaltigen Stresserzeugern ist bei vielen Menschen die Atmung flach und schnell geworden. ‚Dampf ablassen‘ ist nicht angesagt, man hat zu funktionieren. Die Angst vor Verlust lässt uns ‚die Luft anhalten‘. Uns ‚stockt der Atem‘ um Gefühle zu verdrängen. Hier kann Singen auch auf körperlicher Ebene wieder ‚in den Fluss bringen‘. Durch die gleichmäßig strömende, verlängerte Ausatmung können sich Anspannungen und Verkrampfungen lösen und zur Entsäuerung unseres Körpers beitragen, da wir vermehrt die im Blut gebundene Kohlensäure als Kohlendioxid abatmen. Gleichzeitig massiert und stimuliert unsere vertiefte Ein- und Ausatmung alle Organe der Herz- und Bauchregion und führt zu einer besseren Sauerstoffversorgung bis hinein in jede einzelne Zelle.

Wie bei der Atmung reagiert auch das Herz-Kreislauf-System auf Singen, da zum einen die beiden Systeme eng zusammenarbeiten, zum anderen aber auch Singen stark auf das vegetative Nervensystem wirkt. Das vegetative, auch autonome Nervensystem wird über zwei Hauptäste, den Sympathikus und den Parasympathikus, gesteuert. Sie regulieren in Zusammenarbeit mit dem Gehirn alle wesentlichen Anpassungsprozesse unseres Körpers an sich verändernde Umweltbedingungen. Kurz gesagt ist der Sympathikus für alle Handlungen und Aktionen zuständig, die wir als Gefahr, Kampf- oder Fluchtsituation sehen. Dazu zählen auch Ängste und Stress. Der Parasympathikus hat hingegen die umgekehrte Aufgabe. Er leitet eine Vielzahl von entspannenden Wirkungen ein, welche den Körper in

Richtung Erholung und Regeneration führt. Für seelische und körperliche Gesundheit ist es wichtig, dass diese beiden Systeme in einem ausgewogenen Zusammenspiel sind. Dieses System nun in Bezug zu Singen gesetzt zeigt, dass besonders langsames, beruhigendes und sanftes, fließendes Singen z.B. das Singen von Mantren, Chanten, freies Tönen aber auch das Singen einiger Schlager-, Wiegen- und Volkslieder sehr stark den Parasympathikus aktiviert und dadurch das ganze Körpersystem in Richtung Entspannung und Ausgleich führt. Während also Stress, Ängste, finanzielle Sorgen und emotionale Instabilität den Sympathikus in Aktion bringen und dadurch Herzfrequenz und Pumpleistung in die Höhe treiben, die Atmung flach und schnell wird, die Muskulatur sich anspannt und Verdauungsorgane auf ein Minimum in ihrer Arbeit herabgefahren werden, wirkt meditatives, beruhigendes und regenerierendes Singen, in der Musiktherapie als trophotropes Singen bezeichnet, genau dem entgegen. Puls und Blutdruck regulieren sich, eine Entlastung des Herz-Kreislaufsystems stellt sich ein. Auch die Anspannung der Skelettmuskulatur lässt nach. Der Entspannungseffekt kann beträchtlich sein, wenn man bedenkt, dass unsere Körpermasse zu über 50% aus Muskulatur besteht. Die Verdauungsorgane werden vom Parasympathikus wieder in der Durchblutung angeregt, die Drüsenproduktion aktiviert. Entspannung durchflutet den Körper.

Zudem wirkt Singen auf unser Hormonsystem ein. So schütten wir beim Singen unter anderem Endorphine (körpereigene Opiate) aus, die deutlich die Stimmung positiv heben bis hin zu Glücksgefühlen führen und gleichzeitig auch sehr schmerzdämpfende Eigenschaften mit sich bringen, was immer mehr bei Geburten und auch in der Medizin Anwendung findet. Massenweise ausgeschüttet wird das sogenannte ‚Schmuse- und Bindungshormon‘ Oxytocin. Es breitet sich in alle Regionen des Körpers aus und kann dadurch Einfluss auf Blutdruck, Herzfrequenz und sogar auf das Aggressionsverhalten nehmen. Oxytocin hemmt die Adrenalinfreisetzung und dämpft somit Stressreaktionen. Es mildert Angstgefühle und Depressionen, Wunden heilen schneller. So fördert es im Allgemeinen die Gesundheit und begünstigt freundschaftliche Kommunikation und Ausgeglichenheit! Nicht zu vergessen ist ein weiteres Sekret des limbischen Systems – Melatonin. In einer Studie mit Alzheimer Patienten der Michigan State University, USA fand Dr. Frederick Tims heraus, dass Singen die Melaninproduktion enorm ankurbeln kann. Er stellte fest, dass der Melatoninwert nach therapeutischem Singen um 216 % erhöht war und im Laufe der Therapie auch noch stieg! Die Patienten wurden sehr aktiv, konnten besser schlafen und waren dem Pflegepersonal gegenüber kooperativer. So kann Melatonin zu mehr innerer Ruhe und Sicherheit verhelfen, das Immunsystem unterstützen und sorgt über die Vernichtung „freier Radikaler“ auch für einen Schutz vor Krebserkrankungen.

Auch das Immunsystem profitiert deutlich vom Singen. Eine Studie von Prof. Beck, University of California, Irvine konnte eine deutliche Erhöhung des Immunglobulins A über Speichelproben nachweisen, die vor und nach Chorproben und Auftritten eines Chores von den Mitgliedern des Chores entnommen wurden. So stieg innerhalb von zwei bis drei Stunden der Wert dieser Immunglobuline, die die Verteidiger von Krankheitserregern an vorderster Front sind, um 150 % und bis zu 240 % an. Je leidenschaftlicher und hingebungsvoller die innere emotionale Beteiligung der Sänger war umso stärker und länger war die Wirkung!

Hier sind wir nun bei einem weiteren sehr wichtigen Aspekt der Heilkraft des Singens angelangt: der emotionalen Beteiligung. Singen wirkt stark auf unser limbisches System,

unser ‚emotionales Gehirn‘. So kann aktives Singen selbst aus emotionalen Erstarrungen erwecken und Gefühlskälte in Berührtheit wandeln. Singen kann uns regelrecht in Freude und Begeisterung hinein katapultieren. Der Neurowissenschaftler Prof. Dr. Gerald Hüther benennt, wie wichtig die Begeisterung für den Weg der Veränderung ist. Er bezeichnet Begeisterung als „Dünger für’s Hirn“, der genutzt werden kann um in den Wandel zu gehen, alte Glaubensmuster zu überschreiben und Neues zuzulassen.

Das Singen von Mantren ist in diesem Zusammenhang eine wunderbare Möglichkeit, seine Begeisterung zu erwecken und neue Wege zu beschreiten. Mantren, deren Textinhalte auf Werte wie z.B. Liebe, Frieden und Freude ausgerichtet sind und immer wieder wiederholt werden, erwecken nicht nur positive Gefühle sondern ‚tränken‘ regelrecht unsere Nervenzellen und unser Energiesystem mit diesen positiven Botschaften. Über die Nerven- und Energiebahnen dringen diese bis in die körperlichen Zellen vor und geben dem ganzen System die Möglichkeit sich zu ‚tunen‘, sich ein- bzw. neuzustimmen.

Auch das Singen in Gruppen eröffnet einem Räume für positive Emotionen. Über den gemeinsamen Atemrhythmus und das sich aufeinander Einstimmen kann ein tiefes Gefühl von Verbundenheit entstehen. Glücksgefühle, die man mit Gleichgesinnten teilen und mehren kann. Ein sich getragen fühlen im Miteinander, ein stimmliches und emotionales Eintunen.

Zu guter Letzt ist Singen auch eine wunderbare Form der Selbstbegegnung. Romeo Alavi Kia schreibt dazu: „Die Stimme eines Menschen ist nicht nur sein wichtigstes Mittel zur Kommunikation, sie ist auch ein Barometer für alles, was sich in diesem Menschen abspielt – ein Spiegel seines Selbst.“ Somit stimmt die Stimme immer und ist ein echter Ausdruck des Jetzt. Beim Singen bringen wir, noch stärker als beim Sprechen, unsere Stimmlippen (auch Stimmbänder genannt) ins Schwingen. Das sanfte Berühren unserer Stimmlippen während des Singens ist die feinste innere Begegnung, die wir auf körperlicher Ebene erleben können. Somit können wir uns beim Singen von unserer ‚feinsten Seite‘ zeigen, uns in unserer Schwingung, uns Selbst hörbar machen und uns über unsere Stimme begreifen, erkennen und klingend uns selbst begegnen, wachsen und heilen.

Körper, Geist und Seele können durch Singen in Heilung gehen. Jetzt liegt es an Ihnen: Trauen Sie sich und singen Sie! Sie können nur gewinnen! Und denken Sie daran, Sie heilen nicht nur sich selbst... Yehudi Menuhin beschreibt dies so:

„Wenn einer aus seiner Seele singt, heilt er zugleich seine innere Welt. Wenn alle aus ihrer Seele singen und eins sind in der Musik, heilen sie zugleich auch die äußere Welt.“

Literaturhinweis:

Wolfgang Bossinger, „Die heilende Kraft des Singens“, 2006, Traumzeitverlag

Romeo Alavi Kia, „Stimme – Spiegel meines Selbst“, 1994, Aurum Verlag