

Singen ist die beste Medizin

Gesundheit Im Seniorenheim Geschwister de Haye'sche wird der Gesang gefördert – Pflegerinnen spüren deutliche Verbesserungen

Von unserer Reporterin
Melanie Schröder

Koblenz. „Singen ist rezeptfreie Medizin“ – Für Peter Stilger, Dekanatskantor, Musiktherapeut und Chorleiter, ist der Zusammenhang zwischen Singen und Gesundheit keine Frage des Ob, sondern eine Frage des Wie. Zweifelsfrei wirkt sich seiner Auffassung nach das Singen positiv auf den menschlichen Organismus aus.

Dabei gibt es „bis heute keinen einzigen wissenschaftlichen Beleg dafür, dass singende Menschen gesünder wären als nicht singende Menschen“, schreibt zumindest Gunter Kreuzt, Dozent für Systematische Musikwissenschaft an der Universität Oldenburg, in seinem Buch „Warum Singen glücklich macht“.

Doch Stilger kennt einige wissenschaftliche Befunde, die zeigen, dass Gesang und auch Musik allgemein Einfluss auf den menschlichen Körper nehmen. „Zum Beispiel haben bildgebende Diagnoseverfahren empirisch belegt, dass Musik die Regionen im Gehirn anregt, die für Bewegung, Sprache und Gedächtnis zuständig sind“, erklärt Stilger.

Singen tut den Patienten gut

Die Damen seines Chores können diese Befunde aus dem praktischen Arbeitsalltag bestätigen. Stilger leitet den Mitarbeiterchor Geschwister de Haye'sche Stiftung Koblenz – eine Altenpflegeeinrichtung im Stadtteil Karthause. Für die Chorsängerinnen hat sich schnell gezeigt, dass sie Erlebnisse aus den Gesangsstunden auch mit ihren Patienten teilen können. Fälle von Demenz, verminderte Sprach- und Reaktionszeiten oder auch einfach eine altersbedingte Vergesslichkeit beziehungsweise Zerstreuung begegnen den Pflegerinnen tagtäglich.

Wenn sie anfangen, mit den Bewohnern zu singen, dann ist Erstaunliches zu beobachten, wie Gabriele Diekmann, Wohnbereichsleiterin, berichtet: „Singen öffnet Herzen, das zeigt sich bei den Patienten ganz deutlich. Verschlusscharaktere fangen an zu lachen, manche erzählen eine Geschichte, die ihnen zu einem Lied einfällt, und vergessliche Senioren erinnern sich an Texte und singen einwandfrei die Liedzeilen

mit – das ist toll zu sehen.“ Diverse wissenschaftliche Studien haben in den vergangenen Jahren aufgezeigt, dass an Demenz erkrankte Menschen sehr gut auf das Singen reagieren. Es weckt positive Gefühle, und diese bringen eine Steigerung des Wohlbefindens für die Patienten mit sich, was sich wiederum auf die Angehörigen und das Pflegepersonal auswirkt – „deutlich bessere Laune haben sie nach dem Singen“, nennt Diekmann die Sache beim Namen.

Es entsteht ein großes Ganzes

Und auch die 19 Sängerinnen des Mitarbeiterchores fühlen sich nach jeder Chorprobe ein bisschen wohler. „Ich habe dann wieder Kraft, bin munter und gleichzeitig viel ausgeglichener“, beschreibt Malika Mann, zuständig für Praxisanleitung in der Altenpflege, ihr Befinden. Die anderen pflichten bei. Allen ergeht es ähnlich – auch das ist ein Effekt des Singens: die Bildung einer Gemeinschaft. Geborgenheit und zwischenmenschliches Miteinander sorgen für

ein Wohlfühlgefühl. Gerade das kann der Gesundheit nur zuträglich sein.

Auch wissenschaftlich scheint die Bildung eines „Chorkörpers“ nachweisbar. Musiktherapeut Stilger verweist auf eine Studie der schwedischen Universität Gothenburg. „Untersucht wurde der Herzschlag der Chorsänger vor und nach einer Probe. Es hat sich gezeigt, dass Blutdruck und Herzschlag unter den Sängern nach der Probe fast synchron waren“, erläutert Stilger. Weil das Singen den Kreislauf anregt, ist für Stilger auch die Munterkeit nach einer Gesangsseinlage erklärlich.

Jeden Montagabend kann der Chorleiter die Mitarbeiterinnen der Pflegeeinrichtung dabei beobachten, wie sie ihre Sorgen, ihren Stress nach und nach hinter sich lassen und beschwingt mit einem Lächeln auf den Lippen die Probe verlassen. Tatsächlich hallt ein Summen auch noch durch die Gänge, nachdem sich die Sängerinnen entfernt haben. Sanfte Melodien begleiten nun entweder ihren Nachhauseweg oder aber den Beginn ihrer Nachtschicht.

+ Der nächste Serienteil behandelt das Thema Kirchenmusik. Er erscheint in 14 Tagen.

Chorserie



Gut bei Stimme – Auf Flügeln des Gesangs durchs Land
Teil 6: Wie sich das Singen auf den Menschen auswirkt

Gesang hat viele Gesichter



Koblenz. Populär, erfolgreich und geerdet – all diese Attribute treffen auf den Musiker Thomas Anders zu. Seine Konzerte sind schließlich international gefragt, in der jüngsten Vergangenheit begeisterte er ein großes Publikum in Amerika, nur um bereits wenige Tage später zu einer Show nach Kiew aufzubrechen. Gemeinsam mit Dieter Bohlen verkaufte er als Teil des Musikduos Modern Talking Tonträger in Millionenaufgabe, und auch wenn der Sänger auf den Bühnen dieser Welt angekommen ist, kehrt er doch immer wieder in seine Heimat Rheinland-Pfalz und in sein Zuhause nach Koblenz zurück. Geboren als Bernd Weidung, sammelte der heute 52-jährige seine ersten musikalischen Erfahrungen im deutschen Schlager. Dabei sind die Idole des Entertainers in einer ganz anderen Stilrichtung angesiedelt: Ließ er sich in jungen Jahren besonders von US-Sänger Barry Mani-

low begeistern, bezeichnet er sich heute als begeisterten Hörer der britischen Pop-Rock-Band Coldplay. Und was die Bühnenpräsenz angeht, da schlägt das Herz von Thomas Anders für die Powerfrau Barbra Streisand: „Ich habe sie zweimal auf der Bühne gesehen, und was sie abliefern, ist ganz großes Kino. Diese Frau wirkt ganz allein auf der Bühne“, schwärmt der „Gentleman of Music“. Zu diesem Titel fand Thomas Anders, als er bei einem Konzert in Hamburg als ebendieser angekündigt wurde. Er fand den Titel so passend, weil stilvoll, dass er sich die Bezeichnung schützen ließ. Und so sieht sich der Popstar nicht als „Krawallmacher“, wie er einmal in einem Interview verriet, sondern erwärmt sich für die sanften, zurückgenommenen Töne. Das beweist der Sänger und Showstar auch in der Hörprobe unter www.ku-rz.de/chorserie

Foto: Jens Weber

Nachgefragt

Karl Adamek
Sozialwissenschaftler

Seit mehr als 40 Jahren erforscht Karl Adamek als Sozialwissenschaftler, Psychologe, Musiker und Initiator von Sozialprojekten das Singen. In seinen Kursen setzt sich Adamek unter anderem mit der Heilkraft des Singens auseinander und trägt seine Erkenntnisse zum Beispiel an Menschen aus helfenden und heilenden Berufen heran. Dabei macht der Wissenschaftler immer wieder die Erfahrung, wie leicht jeder, der will, egal, in welchem Alter, das Singen wiederentdecken und entfalten kann.



Sind singende Menschen gesünder als andere?

Ja, hundertprozentig. „Drückt es dich wo, sing dich froh“, weiß der Volksmund. Jeder hat die Voraussetzungen für das Singen einfach von Natur aus mitbekommen. Durch Singen kann jeder Mensch sein Leben glücklicher gestalten. Singen ist ein wahrer Gesundheits-erregender und kurbelt die Produktion des Glückshormons Serotonin an. Also einfach anfangen, aus purer Lust an der Freude und jenseits von Leistungsansprüchen, ob in der Badewanne oder mit Freunden.

Inwiefern beeinflusst das Singen darüber hinaus das Wohlbefinden?

Beim Singen werden im Gehirn zahlreiche gesundheitlich positiv wirkende Hormone produziert. Wer singt, baut dabei Stresshormone ab. Singen kann auf sehr komplexe Weise akute Angstzustände auflösen, wirkt antidepressiv und fördert die Tatkraft. Singen kann eine große Hilfe bei der Verarbeitung von Trauer sein und das Vertrauen ins Leben stärken. Es optimiert das gesunde Funktionieren des Gehirns von der Kindheit bis ins Alter. Vom Gehirn hängt unsere körperliche, seelische und soziale Gesundheit ab, wie der Neurobiologe Gerald Hüther betont. Kinder beispielsweise, die singen, entwickeln sich deshalb auf allen Ebenen besser als Kinder, die nicht singen.

Und wie gesund ist das Singen in einem Kollektiv?

Singen ist gemeinschaftsstärkend und kann uns helfen, dass unsere sozialen Beziehungen besser gelingen, wenn es in Freude und Begeisterung ohne Druck geschieht. Unter anderem auch deshalb, weil beim Singen verstärkt Oxytocin im Gehirn gebildet wird, ein sogenanntes Bindungshormon, das uns dabei unterstützt, Mitgefühl zu empfinden und soziale Beziehungen glücklich zu gestalten.

Die Fragen stellte
Melanie Schröder

+ Karl Adamek fördert die Alltagskultur des Singens. Infos unter www.il-canto-del-mondo.de

Wenn die Freude am Lied auf drei Säulen fußt

Porträt Der Gospelchor – Haste Töne aus Betzdorf baut auf Gemeinschaft, Musik und christlichen Glauben

Betzdorf. Im höchsten Maße ungewöhnlich ist der Chor, der sich Montagabend für Montagabend in der katholischen Kirche in Betzdorf trifft. Zum einen weil Haste Töne einen Altersdurchschnitt von nur 26 Jahren besitzt, zum anderen weil die 36 Sänger des Gospelchores jede Menge Technik benötigen, um richtig gut zu klingen.

Auf 36 Sänger kommen mitunter 36 Mikrofone. Warum das nötig ist? Weil die Gesangsgruppe ihre Auftritte zwar durchaus a-capella bestreitet, wahlweise aber auch mit einer sechsköpfigen Band, einem Streichquartett oder einer Akustikcombo auf der Bühne steht. „Dann müssen die Chorstimmen mit der Lautstärke der instrumentalen Begleitung mithalten können“, erklärt Markus Neuroth, Chorleiter von Haste Töne. Seit der Gründung des

Chores im Jahr 1986 ist dem 43-Jährigen die Arbeit mit den jungen Sängern eine Herzenssache.

Poppige Ohrwürmer

Vor 29 Jahren startete das Projekt als „improvisierter Singkreis“, wie Neuroth erzählt, unter der Trägerschaft der Pfarreiengemeinschaft Betzdorf, Bruche und Scheuerfeld. Zur Kirchengemeinde gehört Haste Töne auch heute noch, aber ein klares Profil bildete sich erst mit der Zeit heraus.

Inzwischen wissen die Sänger, wo ihr Herz schlägt: im zeitgenössischen Gospel. Und dieser klingt ziemlich radiotauglich. Zum Repertoire gehören bekannte Ohrwürmer wie „True Colors“ und „Amazing Grace“, aber auch neue geistliche Lieder wie „Du, du bist Gott“. Der christliche Glaube spielt



Flotte Sänger: Der Gospelchor Haste Töne hat nicht nur die Töne, sondern auch den Glauben.

Foto: Schröder

eine wesentliche Rolle im Gospelgesang von Haste Töne. „Um die Lieder mit Leben zu füllen, ist es schon wichtig, dass die Sänger im Text etwas erkennen“, macht Neuroth deutlich. „Der Glaube ist eine Säule unseres Chores“, ergänzt der hauptberufliche Geschäftsführer. Hinzu kämen die Musik und die Gemeinschaft, merkt Neuroth an.

Und zur Gemeinschaft gehört eben auch, das die Beziehungen zwischen den Chormitgliedern nicht vor dem Privatleben haltmachen. Das ist in der ersten Probe nach der Sommerpause deutlich spürbar. Wird nicht gerade gesungen, bleiben die Münder kaum stehen. Viele Neuigkeiten wollen ausgetauscht werden. Groß ist die An-

teilnahme am Leben der anderen. Das mag auch daher rühren, dass sich die Sänger teilweise seit Jahren kennen. Einige von ihnen haben bereits im Kinder- oder Jugendchor der Kirchengemeinde erste Gesangserfahrungen gesammelt. „Wenn man bei Kindern die Freude am Singen weckt, kann man später davon profitieren“, erklärt

Ungezwungene Atmosphäre

Für Judith Greipel, Schwester des Chorleiters, ist Haste Töne „wie eine Familie, mit der man gemeinsam Höhen und Tiefen nimmt“, sagt die Lehrerin. Sie ist seit der Gründung ein festes Mitglied und freut sich, im Singen ihren Glauben noch besser ausdrücken zu können – „man sagt doch so schön ‚Singen ist doppelt gebetet‘, und das stimmt.“

In einem klassischen Kirchenchor zu singen, könnte sie sich jedoch gar nicht vorstellen: „Nein, nein, hier geht es lebendiger und ungezwungener zu“, erklärt sie. Denn natürlich wird in diesem Chor geklatscht, geschnipst, gewippt – ganz so, wie man sich eine lebensbejahende Gospelgemeinschaft vorstellen könnte. *mes*