

Singen macht glücklich

Warum?

Ein Ausschnitt aus dem Vorwort des soeben erschienenen Buches „Warum Singen glücklich macht“, den wir mit freundlicher Genehmigung des Psychosozial-Verlags in Gießen veröffentlichen.

von Gunter Kreutz

Wie wäre es damit, seine Sorgen einfach einmal zu vergessen, abzuschalten, sämtliche Sinne auf etwas Schönes und Angenehmes zu richten? Und das auch noch ohne weite Wege gehen, Pillen einwerfen oder das Bankkonto plündern zu müssen. Zu viel Zeit kosten darf es auf keinen Fall. Und mit dem Berufs- und Privatleben muss es unbedingt vereinbar sein. Wir wollen Spaß haben, emotional etwas erleben, ein wenig stolz darauf sein, ohne uns allerdings völlig verausgaben zu müssen.

Das klingt bis hierher schon fast zu schön, um wahr zu sein. Doch wir haben noch höhere Ansprüche: Wir wollen in jedem Lebensalter und in möglichst allen Lebenslagen etwas davon haben. Es soll uns geistig und körperlich fit halten, ohne zu langweilen oder zu überfordern, und es soll uns auch noch mit Menschen zusammenbringen, die uns wichtig sind, nebenbei auch familientauglich sein.

Ist das nicht zu viel verlangt? Die amerikanische Schauspielerin Mae West war sich sicher: Alles, was Spaß macht, hat einen Haken – entweder es ist unmoralisch, illegal oder es macht dick! – Wirklich alles? Wie steht es beispielsweise mit dem Singen? Unmoralische Liedtexte oder die Leibesfülle der Partituren und Pasta liebenden Diven und Barden bringen es wohl kaum in Misskredit. Im Gegenteil: Millionen von Menschen empfinden es als Bereicherung ihres Lebens, die sie nicht missen möchten – aber warum?

Die Fangesänge in den Stadien, das Einschlaflied fürs Kind, das Ständchen zur Geburtstagsfeier, das Ave Maria zur Hochzeit oder das Wanderlied auf der Bergtour – alle diese Gelegenheiten zum Singen sind kaum unter einen Hut zu bekommen. Sie haben jedoch etwas gemeinsam, das sie in ein besonderes Licht rückt: Es sind glückliche Momente, in denen wir größere oder kleinere Freuden miteinander teilen. Gesänge sind in manchen Ritualen unverzichtbar, treten zuweilen aber auch spontan und beiläufig auf. Singen ist ein archaisches Mittel, um Gefühle von Freude und Glück herauszulassen und zu teilen.

Singen verspricht eine Art von Glück, das uns nur selten so euphorisch stimmt wie ein Lottogewinn oder die Rettung aus einer Gletscherspalte. Sängerinnen und Sänger berichten viel mehr von Gefühlen der Entspannung, von innerer Ruhe und zugleich von der Freisetzung von Energie, die sie für manche Herausforderungen und Krisen im Leben wappnet.

[...]

Das heißt nun alles nicht, dass es um uns herum nur sangeslustige Menschen gäbe. Viele scheuen sich, außer zu Weihnachten oder zu Geburtstagen zu singen. Man überlässt es lieber anderen. Haben diese Menschen etwas verpasst? Ja und nein. Denn wer mit wenig oder

ganz ohne Singen glücklich und zufrieden ist, den sollte man nicht vom Gegenteil überzeugen. Dennoch hat fast jeder Mensch, der über eine Stimme verfügt, auch eine Singstimme. Sie ist ein unverrückbarer Teil der Kindheit und hat damit unweigerlich einen Ort in der Biografie. Wie kommt es nun, dass so viele Menschen diese Erfahrungen aus ihrem Leben fast völlig ausblenden? Denkbar ist, dass wir im Laufe der Entwicklung das Interesse am Singen allmählich verlieren, sobald wir das Sprechen erlernt haben. Stecken Erwachsene, die singen, folglich noch in ihrer frühen Kindheit? Doch ganz so einfach ist es nun auch wieder nicht. Die Liebe zum Singen begleitet uns das ganze Leben, auch wenn wir nicht immer begeistert reagieren, wenn jemand in der Umgebung singt. Das ist schon ein wenig paradox: Wir spüren deutlich, wie viel Energie, Emotionalität und Ausdruckskraft im Singen steckt, identifizieren uns mit großen Sängerinnen und Sängern, trauen aber der eigenen Singstimme eher wenig zu.

Dessen ungeachtet verlässt uns die grundlegende Fähigkeit zum Singen nie, selbst wenn wir sie quasi abgeschrieben haben. Es ist beispielsweise nie zu spät, im Laufe des Lebens die Singstimme wieder zum Leben zu erwecken und sich selbst zu überraschen, wie sie auf einmal die Sicht der Dinge verändert. Mütter und Väter, die der festen Ansicht waren, mit dem Singen abgeschlossen zu haben, stellen fest, dass ihre Kinder auf ein paar gesungene Töne stärker reagieren als auf jede andere Form von Ansprache. Doch auch ohne Nachwuchs in die Welt zu setzen lässt sich leicht erschließen, dass kein Musikinstrument auch nur entfernt so ausdrucksfähig ist wie die der Singstimme. Freilich ändert das alles nichts an den weit auseinanderdriftenden Einstellungen und Erfahrungen, auch und gerade bezüglich des Singens. Während die einen die Stimme und den Gesang als eine Art Spiegel der Seele empfinden, die in besonderer Weise emotional und spirituell zu wirken vermag, sehen andere im Singen lediglich eine weitere Form der Unterhaltung, die gerade gut genug ist, Pausen zu füllen und Langeweile zu vertreiben.

[...]

Eine erst in den letzten Jahren wachsende Zahl wissenschaftlicher Studien deutet darauf, dass die Erforschung des Singens ein äußerst lohnendes Gebiet darstellt. Zeitungsmeldungen und Artikel im Internet verkünden bereits »heilende« Wirkungen des Singens und verheißen allerhand Positives für Gesundheit und Wohlbefinden. Viele pauschale Behauptungen halten einer näheren Überprüfung allerdings nicht stand. Wunsch und Wirklichkeit geraten leicht in Konflikt und machen es nicht eben einfach, die Chancen und Grenzen potenzieller Wirkungen des Singens richtig einzuschätzen.

Vorläufig wären wir daher schlecht beraten, aus den kolportierten Studien »Beweise« für diese oder jene Wirkung des Singens abzuleiten. Beweise sind ohnehin Gegenstände der Justiz, der Ma-