Singen entspannt und verbindet

Wenn ich vom Singen mit meinen Freunden nach Hause komme, geht es mir blendend. Es scheint, als hätten sich alle Probleme und Sorgen wie von selbst aufgelöst, und in mir fühlt sich alles nach reinem Frieden und unendlicher Harmonie an. Ich fühle mich viel mehr mit den Menschen um mich herum verbunden, so als hätten wir alle ein Stück weit etwas miteinander geteilt, dem wir im Alltag nicht begegnen. Indem wir unsere Stimmen füreinander und miteinander öffnen, erleben wir damit eine Art ungewohnter Intimität, die heute im zwischenmenschlichen Bereich eher selten geworden ist.

Was ist es, das Singen in der Gemeinschaft zu einem so besonderen Erlebnis macht?
Studien zeigen, dass Chorsingen Gefühle von Geborgenheit und Zusammengehörigkeit aufkommen lässt, Aggressionen abbaut und soziale Bindung stärkt. Wer mit anderen singt oder aufspielt, kennt das Gefühl: Das gemeinsame Musizieren kann emotional so stark erlebt werden, dass etwas Unbeschreibliches entsteht. Die einzelnen Mitglieder erleben sich als Teil eines übergeordneten größeren Ganzen. Der hormonelle Effekt, der dabei nachgewiesen werden kann, ist die Ausschüttung des Hormons Oxytocin, was soziale Bindungen stärkt, Wohlbefinden steigert und Vertrauen bildet. Viele Berichte schreiben von regelrechten Glücksgefühlen.
Wer viel singt, tut aktiv etwas für seine Gesundheit, schützt sich vor Erkältungen und stärkt auch sein Immunsystem. Schon 10-15 Minuten täglich reichen aus, um das Herz-Kreislauf-System auf Trab zu bringen. Die Atmung intensiviert sich, der Körper wird besser mit Sauerstoff versorgt. Profisänger sind damit oft so fit wie Dauerläufer.

Ein Experiment schwedischer Forscher der Universität Göteborg belegte, dass sogar der Herzschlag beim gemeinsamen Singen beeinflusst wird: Melodie und Struktur der Musik sind mit dem Herzrhythmus der einzelnen Sänger verbunden und schon nach wenigen Takten synchronisiert sich die Frequenz aller Mitglieder eines Chores - ihr Herz schlägt quasi im Gleichtakt. Chorsingen fördert ein ruhiges und regelmäßiges Atmen und verstärkt dadurch die natürliche und gesunde Schwankung der Herzfrequenz.

In Deutschland singen über 3 Millionen Menschen in Chören. Sie sind in der Regel lebenszufriedener und ausgeglichener und besitzen mehr Selbstbewusstsein als ihre nichtsingenden Mitmenschen. Zudem verbinden sich durch gemeinsames Singen Synapsen im Gehirn neu, was die Auffassungsgabe stärkt und das Erinnerungsvermögen. Musik aktiviert das Langzeitgedächtnis und lässt uns in der Therapie Raum für eine neue Bewertung vergangener Ereignisse.