



Warum Singen- und Lautseindürfen uns so gut tut!

Von Friedemann Röber

Einleitung

Dies ist die schriftliche Ausarbeitung zu meinem zum Bildungskongress auf der Burg Ludwigstein am 20.02. 2011 gehaltenen Kurzvortrag über das Thema „Warum Singen- und Lautseindürfen uns so gut tut“.

Im ersten Teil des Vortrags werden fünf Bücher und Teile des Inhalts, welche für das Thema relevant sind, vorgestellt, und im zweiten Teil werde ich auf Konzepte eingehen, die es ermöglichen, die neuen Erkenntnisse in die Praxis umzusetzen.

Das Gedächtnis des Körpers

(Autor: Bauer, Joachim)

Joachim Bauer beschreibt detailliert und trotzdem gut verständlich, wie sich Umwelteinflüsse und körpereigene Bewertungssysteme in Form von Hormonen und anderen Botenstoffen zum einen auf die Motivationssysteme des Körpers und zum anderen – damit einhergehend - auf die Genstrukturen auswirken. Insgesamt regulieren über 20.000 Eiweißstrukturen, die in der Fachsprache Aminosäuren genannt werden, sämtliche Körperfunktionen, angefangen vom Wachstums-, Stoffwechselprozessen bis hin zu sämtlichen Informationsketten, die benötigt werden, um „Leben“ zu organisieren und zu ermöglichen. Interessant für uns ist, wie sich auf der biochemischen Ebene eine gute Stimmung ausdrückt und welche Prozesse in Gang gekommen sind, wenn wir schlechter Stimmung sind.

Für die gute Stimmung sind im wesentlichen folgende Hormone verantwortlich: Das Dopamin, das Oxytocin, und die körpereigenen Opiate.

Das Dopamin wird ausgeschüttet, wenn wir uns bewegen, lernen, kreativ sind, Neues entdecken (neugierig sind), sprich, immer dann, wenn wir uns entwickeln, etwas voranbringen. Ganz deutlich zu spüren ist es, wenn wir verliebt sind. Es gibt die schöne Redewendung „auf ein Abenteuer aus sein“, was bedeuten kann, dass wir entweder eine Burg erobern wollen oder eine Frau (bzw. einen Mann). Auf der körperlichen Ebene passiert das Gleiche.

Das Oxytocin wird auch das „Bindungshormon“ genannt. Es fördert

und gewährleistet als quasi Gegenspieler zum „umtriebigen“ Dopamin Beziehungen jeglicher Art, zwischen Ehepartnern, Freunden, Eltern und Kindern, Geschwistern usw. Immer dort, wo wir uns wohlfühlen, wo wir Bestätigung erhalten, wird es ganz stark ausgeschüttet.

Körpereigene Opiate sind so eine Art „Schmiermittel“, um unangenehme Dinge erträglich zu machen, sprich zu übertünchen. Sei es ein unangenehmer Geruch, Lärm, Schmerz (jeder Sportler kennt das Phänomen, wenn er sich verletzt hat, kann er noch sehr gut weitermachen, erst wenn der Körper zur Ruhe kommt, setzen die Schmerzen ein) oder Beziehungsstress. Es wird aber auch in positiven Situationen ausgeschüttet beim gemeinsamen Tun wie z.B.: Tanzen, Singen, Spielen, Gruppensport usw.

Hormone wie Cortisol, zu viel Adrenalin/Noradrenalin sorgen hingegen für unser Unwohlsein, lösen Stress, Ängste, Beklemmungen, Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen, Muskelverspannungen, in schwerwiegenderen Fällen sogar Depressionen und Krankheiten aus.

Wozu gibt es sie überhaupt? Unser Körper ist evolutionsbiologisch betrachtet immer noch auf eine Umgebung voller Gefahren eingestellt. Es wird unterschieden zwischen Angst und Furcht. Angst ist unkonkret und lähmt einen, Furcht ist konkret und macht einen aktiv. Das heißt, früher wurde bei einem unheimlichen Geräusch Angst ausgelöst, sprich Cortisol entzieht dem Kopf und der Verdauung Energie, um es in die Arme und Beine zu stecken. Das Geräusch entpuppt sich als Hase, dann geht's auf zur lustigen Jagd, oder aber als Löwe, dann geht's hurtig auf den nächsten Baum. Das Problem ist heutzutage, dass wir nur noch sehr selten einem Löwen gegenüber sitzen, viel öfter aber einem Prüfer, oder unserem Chef, oder der schriftlichen Ausarbeitung für einen vor drei Wochen gehaltenen Kurzvortrag - alles Dinge, die Angst und Stress auslösen können, aber vollkommen falsch gelöst werden. Die bereitgestellte Energie wird heutzutage nicht mehr für Bewegungsenergie benötigt, sondern treibt unverbrannt im Körper allerhand Unfug und raubt uns Nerven, die wir grade in „stressigen“ Situationen ganz besonders benötigen würden.

Stimme und Sprache

(Autor: Habermann, Günter)

Dieser Autor beschreibt für Laien gut verständlich ganz viele Aspekte zum Thema Stimme, Atmung, Stimmaufbau, Stimmkrankheiten, Stimmhygiene usw.

Folgendes möchte ich dabei zum Thema Atmung / Klang / Geräusch / Resonanz, herausgreifen.

Welche Atmung ist die effizientere: die Brust- oder die Bauchatmung? Weder noch! Laut Habermann erreicht die unbewusst gesteuerte Flankenatmung die höchste Effizienz. Begründung: unbewusst deshalb, weil im verlängerten Rückenmark der Kohlensäuregehalt im Blut gemessen wird. Erreicht der Kohlensäuregehalt einen gewissen Punkt, dann erhält die Lunge den Befehl, wieder erneut einzuatmen. Wer nun mit dem Zwerchfell und dem „Stütz“ arbeitet, verschenkt Kapazitäten, denn wenn die Lungenflügel schon vollkommen zusammengezogen sind und sich berühren, ist immer noch 15 % Luftvolumen vorhanden, d.h. das verlängerte Rückenmark würde zu diesem Zeitpunkt noch keinen Alarm schlagen. Flankenatmung deshalb, weil die Lunge sich maximal ausdehnen kann und dabei am wenigsten Organe und Rippen zur Seite schieben muss. Es sei auch noch darauf verwiesen, dass es im Zwerchfell keine Nerven gibt, d.h. wir können es gar nicht spüren. Wir spüren nur die sich verschiebenden Organe.

Ein Klang entsteht beim Menschen durch die Stimmlippen, die die Luft in Schwingungen versetzen, dem Resonanzraum im Rachen, der diese Schwingungen verstärkt, und dem Austrittsort durch Nase und Mund. Theorien, die besagen, dass Resonanz auch in der Brust und im Kopf erzeugt wird, sind physikalisch gesehen nicht zu begründen. Die Abbildung (s. AG-Bericht S. 72!) zeigt einen sprechenden Erwachsenen und ein sprechendes Kind. Die grau schraffierte Fläche markiert den Resonanzraum. Kinder heben beim Sprechen das Gaumensegel und sind dadurch ohne jegliche Anstrengung fünfmal so laut wie Erwachsene. Deshalb ihre enorme „Durchschlagskraft“.

Habermann verweist auch auf den Aspekt, dass die Weite des Rachens mit der aktuellen Gemütsverfassung zusammenhängt. Weiter Rachenraum bedeutet gute Stimmung, schmaler Rachenraum bedeutet ge-



stresste Gefühlslage. Sprachlich ist das auch gut wiederzuentdecken in den Redewendungen „aus vollem Halse lachen“, „aus voller Kehle singen“, bzw. „vor Angst schnürt es mir die Kehle zu“.

Auch kleine Kinder haben großen Kummer (Autorin: Solter, Aletha J.)

Dies ist ein Erziehungsbuch, welches mit wissenschaftlichen Methoden Zusammenhänge zwischen Weinen und Schreien und der Stressreduzierung auf körperlicher Ebene aufzeigt.

In vielen Untersuchungen weist Solter nach, dass nach dem Schreien sich der Cortisolpegel, also der Stresszeiger, deutlich gesenkt hat. Cortisol wird beim Schreien regelrecht verbrannt, bzw. mit den Tränen hinausgespült, denn in Tränen konnte Cortisol auch nachgewiesen werden. Durch das Schreien wird die Produktion von weißen Blutkörperchen angekurbelt, welche maßgeblich sind für eine intakte Immunabwehr. Während des Weinens werden auch ganz viele Synapsen verknüpft, was darauf hindeutet, dass Schreien ganz enorme geistige Verarbeitungsprozesse begünstigt. Des Weiteren entspannen sich die Muskeln und der Blutdruck erreicht im Anschluss wieder ein Normalmaß.

Solter kommt zu der umwälzenden Schlussfolgerung, dass Schreien neben der Botschaft „Mir fehlt was“ auch ganz viele heilende, stressabbauende, geistige Verarbeitungsprozesse in Gang bringt, die dem Kind gut tut. Sie rät, wenn alle Bedürfnisse des Kindes gestillt wurden (Nahrung, Wärme, Körpernähe, Wickeln) und das Kind sich trotzdem nicht beruhigen lässt, es dann auf den Arm zu nehmen und verständnisvoll zuzuhören - etwa so wie bei einem Erwachsenen, der mit Kummer zu mir kommt und einen teilnehmenden Zuhörer braucht, um sich die Last von der Seele zu reden. Ich bin sehr dankbar für diese neuen Gedanken und habe sie als sehr hilfreich im Umgang mit meinem Sohn empfunden.

Die Stimme - Quelle der Selbstheilung (Autor: Adamek, Karl)

Adameks Buch ist eine intuitive, philosophische Auseinandersetzung mit dem Thema Gesang als mögliche Form der Heilung mit sehr schönen und wichtigen Gedanken. Einen davon möchte ich als Anknüpfung an das vorhergehende Buch erwähnen. Auch bei Adamek ist das Schreien von Kindern eher positiv besetzt, er bezeichnet es als „singendes Weinen“.

In dem Moment, in dem das Kind schreit, wird es ganz und gar zu Klang (fünfmal so laut wie Erwachsene!), und durch diese Offenbarung bekommt es Hilfe in Gestalt der Eltern. Es entsteht die Verknüpfung: Wenn ich mich *lauthals* offenbare, wird alles wieder gut. Diese Urkonditionierung „Ton produzieren“/„Mir wird geholfen“ ist Adameks Meinung nach der Grund, warum wir uns beim Singen und auch noch danach gleich viel besser fühlen. Deshalb können wir beim Singen alles hinter uns lassen, denn beim Tonproduzieren – so die Prägung aus Säuglingstagen - wird ja alles besser. Schon allein dieser Perspektivwechsel, der durch das Singen ausgelöst wird, hilft in vielen Fällen meinem Lebensmut, mein Urvertrauen wiederzufinden und die anstehenden Aufgaben zu lösen.

Singen in der Kindheit

(Autor: Adamek, Karl)

Dies ist eine Doktorarbeit, in der in einem groß angelegtem Experiment in fünf verschiedenen Kindergärten Kindergruppen, die über einen Zeitraum von einem Jahr täglich 45 Minuten gesungen haben, mit Kindern, die diese Förderung nicht erhalten haben, auf ihre Schultauglichkeit hin untersucht wurden. Die nebenstehende Graphik präsentiert sehr eindrucksvoll, dass von den singenden Kindern mit fünf Jahren fast 90 % als schultauglich eingeschätzt wurden und von den wenig singenden Kindern nur 44 %. Adamek macht darauf aufmerksam, dass der Gesang ganz enorm die seelische, geistige, körperliche und gesundheitliche Entwicklung von Kindern im positiven Sinne beeinflusst und plädiert dafür, das Singen wieder verstärkt in Kindergärten, Schulen und im Alltag zu integrieren.

Weiterhin beschreibt Adamek den Versuch einer Schweizer Lehrerin, die Mathematik und Musik unterrichtete, dass sie von den fünf Wochenstunden Mathe zwei Stunden für den Musikunterricht abzog, der damit auf drei Stunden pro Woche aufgestockt wurde. Das Ergebnis war verblüffend. Die Schüler schafften denselben Stoff in Mathematik und wiesen in diesem Fach am Jahresende sogar leicht bessere Zensuren auf als die Parallelklasse. Ein weiterer Versuch über drei Jahre mit vier Stunden Musik auf Ko-

sten der Hauptfächer bestätigte das Ergebnis noch einmal. Die Kinder schafften denselben Stoff, hatten gleich gute Zensuren, waren aber durch die musikalische Förderung nach den drei Jahren in der Lage, ein Instrument zu spielen, zu singen, Rhythmus und Melodiekompas zu umsetzen und waren in ihrer Sozialkompetenz, wie sich an sogenannten Soziogrammen nachweisen ließ, ihren Mitschülern um einiges voraus.

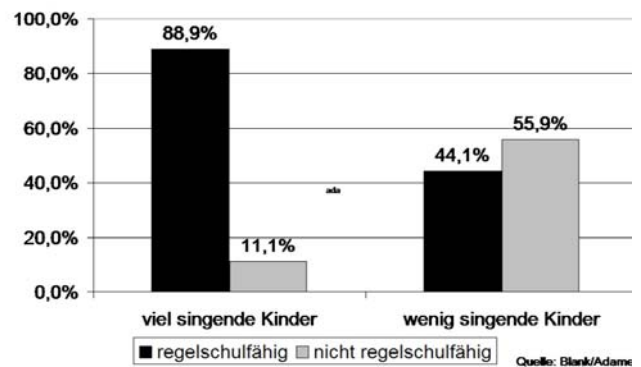
Schlussfolgerungen

Singen und Lautseindürfen dienen der Entspannung, der Gesundheit, der seelischen, körperlichen, geistigen und sozialen Entwicklung und machen glücklich!

Was können wir tun?

Viel Singen! Im Chor, im Alltag, mit den Kindern, auf der Arbeit, zu Festen und Feiertagen. Sich ganz gezielt, ganz bewusst Gelegenheiten schaffen, um zu singen.

Karl Adamek hat ein Konzept der Singepatenschaften entwickelt und ins Leben gerufen: Ältere Menschen, die gerne singen und z.B. Volkslieder beherrschen, gehen in die Kindergärten und Grund-



schulen und singen ganz zwanglos über den Vormittag verteilt mit den Kindern zusammen. So bleibt das Liedgut erhalten, die Kinder werden behutsam wieder ans Singen herangeführt und die „Alten“ haben auch ihren Spaß.

Gestehen sie ihren Kindern zu, auch mal laut sein zu dürfen. Nehmen sie bei Wut und Schreianfällen den Kummer ihrer Kinder ernst, d.h. hören sie ihnen so zu, wie sie einem Erwachsenen zuhören würden, der mit einem Anliegen zu ihnen kommt.

Viele glückliche und gute Erfahrungen wünscht Ihnen

Ihr Friedemann Röber *