

Die gesundheitsfördernde Kraft des Singens

Singen erhöht nachweislich die Spiegel der Hormone bzw. Neurotransmitter, Serotonin, Oxytoxin und Beta-Endorphin. Die beim Singen erfahrene Entspannung führt dazu, dass der Körper weniger Stresshormone wie Adrenalin und Kortisol produziert und wirkt damit auch als Gewaltprävention.

- Singen setzt Glückshormone frei: Insbesondere Oxytoxin versetzt den Menschen nicht nur in eine liebevolle Stimmung, sondern beschleunigt erwiesenermaßen Heilungsprozesse wie z.B. die Wundheilung.
- Die Produktion von Melatonin wird durch das Singen angeregt. Melatonin spielt eine wichtige Rolle bei der Steuerung unseres Biorhythmus und fördert erholsamen Schlaf. Zudem unterstützt Melatonin das Immunsystem, indem es beim Abbau sogenannter freier Radikaler mithilft und die körpereigenen Abwehrzellen aktiviert. Singen stärkt also das Immunsystem und erfüllt eine wichtige Schutzfunktion.
- Melatonin und das ebenfalls beim Singen vermehrt produzierte DHEA, eine Vorstufe der Sexualhormone, haben einen nachweisbaren Anti-Aging-Effekt d.h. sie verlangsamen den Alterungsprozess.
- Die Schwingungen bringen die Körpersäfte zum schwingen und versorgen die Zellen mit Sauerstoff.

(Quellen: Wolfgang Bossinger, www.healingsongs.de, Wolfgang Friederich, www.heilenmitklang.de)

All diese körperlichen Vorgänge wirken sich auf die emotionale Befindlichkeit aus.

- Der Gebrauch der Stimme ermöglicht den direkten Ausdruck von Gefühlen.
- Singen fördert die Gemeinsamkeit und wirkt Einsamkeit und Isolation entgegen.
- Singen hebt die Stimmung und macht glücklich.
- Singen bringt uns ins Hier und Jetzt.
- Singen, insbesondere ohne Noten, ist niederschwellig und integrierend.

Viele Menschen haben als Kinder gesungen und als Heranwachsende aufgehört, oft aus Mangel an erwachsenen Vorbildern, aber auch durch abwertende Bemerkungen von LehrerInnen und Familienmitgliedern („Du bist total unmusikalisch“, „Bei Dir tönt es schrecklich, wenn Du den Mund aufmachst“ etc.). Das niederschwellige *Chanten*, d.h. Singen zum Selbstzweck ohne jeden Leistungsdruck, kann diese alte Selbstzensur überwinden, weil man in der Gruppe getragen und nicht bewertet wird.