



Sing dich frei!

von Eva Schreuer

Singen wirkt auf Körper und Seele nahezu wie ein Wundermittel: es stärkt Herz und Abwehrkräfte, verringert Stress, bringt Glückshormone auf Trab, lässt das Gehirn „swingen“ und kann sogar ein Tor zur Spiritualität öffnen. Um all dies zu erreichen, müssen wir überhaupt nicht „richtig“ oder „schön“ singen – dafür aber gemeinsam, mit Hingabe und Spaß, erklärt der Musiktherapeut **Wolfgang Bossinger** im WEGE-Interview.



WEGE: „Singen ist die eigentliche Muttersprache aller Menschen“, sagte der große Geigenvirtuose Yehudi Menuhin einmal. Was genau meinte er damit?

Wolfgang Bossinger: Man kann davon ausgehen, dass Säuglinge ihre primären Erfahrungen von Geborgenheit, Zugehörigkeit und Kommunikation durch Gesang, oder besser den sogenannten „Baby-Talk“ machen. Sie kommunizieren mit ihrer Umwelt, indem sie raunen, wimmern, quietschen, schreien, lallen, juchzen – und die erwachsenen Bezugspersonen reagieren mit einem ganz ähnlichen Sprachmelodiemuster. Bei dieser fein abgestimmten Beziehungschoreografie werden vielfältige stimmliche Ausdrucksmittel genutzt, um Emotionen und Empfindungen auszutauschen, Affekte zu regulieren und Verbundenheit zu erleben.

Das Allerspannendste an diesem „Baby-Talk“ ist: Er klingt auf der ganzen Welt, in allen Kulturen und Sprachen gleich! Die Bedeutung der Worte ist dabei gar nicht so wichtig, sondern viel mehr die feinfühligste Abstimmung mit dem Baby über Sprachmelodie, Klangfarbe und Tonhöhenverläufe.

Das Singen findet also schon vor dem Sprechen statt? Richtig. Dieser musikalische Singsang-Dialog ist eine Art non-verbale Sprache der Gefühle, und Kinder sind darin schon ab der Geburt höchst kompetent.



In allen Kulturen der Erde gibt es Traditionen und Bräuche, bei denen Emotionen singend ausgedrückt und miteinander geteilt werden.

„Die Musik drückt das aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist“, schrieb der französische Dichter Victor Hugo. Diese Erkenntnis lässt sich in besonderem Maße auf das Singen übertragen. In allen Kulturen der Erde gibt es Traditionen und Bräuche, in denen über Gesang und Lieder seelisches Empfinden und Emotionen ausgedrückt und miteinander geteilt werden. Das beginnt bei Schlaf- und Wiegenliedern für Kinder, setzt sich fort mit Liedern beim Arbeiten oder Kochen, mit Protest-, Kampf-, Liebes- oder spirituellen Liedern – und endet bei den Klagesängern beim Tod von Angehörigen, die es den Trauernden ermöglichen, intensive Gefühlszustände zu durchleben und nicht zu verdrängen.

Was sind deine eigenen ersten musikalischen Kindheits-Erinnerungen? Wurde dir die Begeisterung für Musik und Gesang schon in die Wiege gelegt?

Meine Mutter hat sehr gerne und oft mit mir gesungen. Von meiner Oma lernte ich nicht nur Kinderlieder, sondern auch Kindergebete und Märchen – dabei hat mich am meisten fasziniert, mit welcher Hingabe und Begeisterung sie mir das alles vermittelte. Auch die Mundharmonikas meines Vaters hatten es mir als Kind angetan – so sehr, dass ich sie alle zusammen mit meiner Schwester im Lauf der Zeit buchstäblich demoliert habe. Als Jugendlicher spielte ich dann Gitarre und Querflöte, habe eine Band für Jugendgottesdienste geleitet und in einem Jugendchor mitgesungen. Dabei erlebte ich das Singen ganz intensiv als gemeinschaftsbildendes Medium und als emotionale Ausdrucksmöglichkeit.

War das bereits der Auslöser für deinen heutigen Beruf? Zumindest insofern, dass in mir schon damals der Wunsch

reifte, die Musik in meinen späteren Beruf mit einzubeziehen. Wichtige Schlüsselerlebnisse hatte ich auf den Reisen, die mich nach dem Abitur nach Griechenland, Israel, Ägypten, Brasilien, in die Türkei und den Sudan geführt haben. Da lernte ich das große Potenzial der Musik als internationale Sprache über alle Unterschiede und Grenzen hinweg kennen und schätzen. Besonders beeindruckt haben mich die drei Wochen auf dem Sinai, wo ich an einem Strand am Roten Meer lebte und jeden Abend zusammen mit Israelis, Arabern und Menschen aus aller Herren Länder am Lagerfeuer gesessen und gesungen habe. Es war wirklich berührend, zu erleben, wie sehr das gemeinsame Singen Menschen mit ganz unterschiedlichen kulturellen, politischen und religiösen Hintergründen emotional verbindet.

Die besondere Kraft des Singens habe ich aber auch im Zusammenhang mit spirituellen Zeremonien bei Sufis in Nordafrika und bei afrobrasilianischen Kulturen in Brasilien erfahren. Diese Menschen versetzen sich durch Gesang und rhythmisches Trommeln in tiefe Trancezustände, um spirituelle und heilsame Dimensionen erfahrbar zu machen. Das bewusstseinsweiternde und heilsame Potenzial von Gesang und Musik hat mich so sehr fasziniert, dass ich mich dann auch später im Musiktherapie-Studium intensiv damit beschäftigte.

Heute zählst du zu den bekanntesten Musiktherapeuten im deutschsprachigen Raum. Im Lauf dieser drei Jahrzehnte hast du dich in Praxis und Forschung immer mehr auf das Singen konzentriert. Warum?

Bereits am Beginn meiner therapeutischen Praxis arbeitete ich mit krebserkrankten Kindern und hab gemeinsam mit ihnen Lieder gedichtet, die ihnen dabei halfen, ihre Ängste und Emotionen auszudrücken und zu verarbeiten. In meiner spä-



teren jahrzehntelangen Tätigkeit an einer psychiatrisch-psychotherapeutischen Klinik zeigte sich ebenfalls, dass gemeinsames Singen und stimmlicher Ausdruck für viele Patienten eine Art Königsweg darstellt. Depressive oder ängstliche Menschen konnten dadurch z.B. wieder in Kontakt mit verschütteten Gefühlen wie Trauer kommen – oder umgekehrt, also ihren dauernden Grübelzwang abschalten und endlich wieder Leichtigkeit spüren. Das Miteinander-Singen bot allen einen sicheren Rahmen für neue, positive Gemeinschaftserfahrungen.

Gleichzeitig erweiterte ich aber auch meine eigenen Erfahrungen. Bei Sufitänzen und Singcamps, die vor allem das Chanten und Mantrasingen praktizieren, habe ich selbst an Körper und Seele erfahren, wie intensiv diese Gesangsformen unter die Haut gehen und welche tiefe spirituelle Erfahrungen sie ermöglichen. Weil ich diese Wirkungen besser verstehen wollte, begann ich dann auch mit wissenschaftlichen Recherchen und kommunizierte mit vielen Experten, die sich mit Musik und Gesang forschend auseinandersetzen.

Wie wirkt denn das Singen konkret auf die Gesundheit?

Beginnen wir beim Nächstliegenden: Singen wirkt unmittelbar auf unser Atemsystem. Die vertiefte Atmung beim Singen ermöglicht eine bessere Sauerstoffversorgung der Organe und Körperzellen und trainiert die Atemmuskulatur. Dabei wird die sogenannte „Vollatmung“ gefördert – das heißt, neben der Brustatmung wird auch ins Zwerchfell geatmet, das so seine durchblutungsfördernde Massagewirkung auf Bauchorgane und Herz viel besser ausüben kann. Die vertiefte Vollatmung fördert die Entgiftung des Körpers und hilft ihm,

Stoffwechselschlacken schneller abzutransportieren. Außerdem wirkt tiefes Durchatmen auch entspannend auf das vegetative Nervensystem. Das kennen wir ja alle: Bei Stress und Angst neigt man zu flacherer Atmung oder hält die Luft an – ein paar tiefe Atemzüge schenken schnell Entspannung. Regelmäßiges Singen wirkt sogar vorbeugend gegen chronischen Stress oder Atemnot.

In deinen Büchern beschreibst du auch die positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System...

Ja, auch das haben Studien bereits bewiesen. Bei einer wurde zum Beispiel die sogenannte „Herzratenvariabilität“ (das ist die Anpassungsfähigkeit des Herzens an unterschiedlichste Herausforderungen und Situationen) von professionellen Sängern gemessen – und deren kardiologische Fitness war vergleichbar mit jener von Dauerläufern! Das heißt, regelmäßiges Singen wirkt gewissermaßen wie „inneres Jogging“ und stärkt unser Herz.

Darüber hinaus bringt das Singen spezieller Mantras und Vokaltöne unser vegetatives Nervensystem in ein optimales Gleichgewicht, was dem Herzen Erholung verschafft. Das konnten wir gemeinsam mit dem Chronomediziner Prof. Maximilian Moser von der Uni Graz herausfinden, der die Herzratenvariabilität bei Mantra singenden Versuchspersonen gemessen hat. Singen und Chanten hilft zudem, den Strom der Alltagsgedanken zu unterbrechen. Der Stressforscher Herbert Benson konnte nachweisen, dass es dabei zu einer Entspannungsreaktion verbunden mit langsamen Gehirnwellen (Alpha-Wellen) kommt, die Atmung und der Puls werden langsamer, der Blutdruck sinkt.

Es gibt aber noch viele weitere gesundheitsfördernde Wirkungen des Singens...



Singen ist gesund für Atemwege, Herz und Kreislauf und stärkt unser Immunsystem. Singen trainiert auch das Gehirn – und überschüttet es zugleich mit einem regelrechten Glücks-Cocktail!

Ach wirklich? Erzähl doch weiter.

Singen führt zur Ausschüttung eines regelrechten Glücks-Cocktails im Gehirn. Es beschenkt uns mit einem Mix aus antriebssteigernden Botenstoffen, glücklich stimmenden und schmerzdämpfenden Beta-Endorphinen und dem Bindungshormon Oxytocin, das oft auch salopp als Kuschel- oder Liebeshormon bezeichnet wird, sowie mit einer Absenkung der Stresshormone Kortisol und Adrenalin. Insofern kann man wirklich sagen, dass Singen ein hochwirksames Anti-Depressivum ohne schädliche Nebenwirkungen ist – vorausgesetzt es findet ohne Leistungsdruck und mit Freude statt. Das Singen stärkt aber auch unser Immunsystem und kann zum Schutz vor Infektionen beitragen.

Singen als Vorbeugung gegen Grippe?

Genau! Auch dazu gibts bereits mehrere Studien. Etwa die von Prof. Robert Beck von der *University of California* in Irvine, der mit seinem Team Speichel-Proben von 32 Chor-Mitgliedern vor und nach der Aufführung der *Missa Solemnis* von Beethoven untersuchte. Und siehe da, nach dem Singen war der Anteil an Immunglobulin A im Körper um 240 Prozent gestiegen! Dieser Botenstoff ist ein Antikörper, der in den Schleimhäuten von Nase, Rachen und Darm sitzt und Krankheitserreger und Allergene gleich beim Eindringen in den Körper unschädlich macht.

Interessant an den Untersuchungen von Professor Beck ist auch, dass er einen direkten Zusammenhang zwischen der inneren Beteiligung der Sänger und der Schutzwirkung auf das Immunsystem fand: Je intensiver sie bei der Sache waren, je mehr Freude und Präsenz beim Singen, umso stärker war die positive Wirkung auf das Immunsystem.

Unglaublich! Ärzte sollten wohl öfter „Singen“ verschreiben?

Singen auf Rezept wär zumindest eine gute Ergänzung zu vielen medizinischen Behandlungen. Es wäre auch hilfreich, wenn die Krankenkassen das Singen mehr fördern würden, nicht nur als Teil von Prävention, sondern auch bei speziellen Erkrankungen wie z.B. COPD (chronische Lungenerkrankung). Trotzdem sei hier betont, dass Singen natürlich kein Ersatz für eine therapeutische oder medizinische Behandlung ist! Es kann aber dabei helfen, die Gesundheit zu erhalten oder in klinischen Situationen die Genesung zu fördern. Das hat sich in der von mir und meiner Frau gegründeten Organisation „Singende Krankenhäuser e.V.“ schon vielfach bewiesen. Der ehemalige ärztliche Direktor der Klinik, an der ich tätig bin, erzählte mir schon öfter, dass sich seine Patienten nach dem heilsamen Singen viel besser mitteilen oder ihr Herz ausschütten konnten. Vielen chronisch-kranken Menschen kann Singen auch dabei helfen, wieder mehr Lebensqualität, Selbstwirksamkeit und Freude zu erleben und die mit der Erkrankung verbundene soziale Isolierung oder Stigmatisierung zu überwinden.

Demnach ist das Singen auch ein seelischer „Gesundheitserreger“?

Auf jeden Fall. Der bekannte Musikpsychologe und Gesangsforscher Karl Adamek konnte das eindrücklich aufzeigen: In einer groß angelegten Untersuchung verglich er Nichtsänger mit Vielsängern. Dabei fand er heraus, dass letztere durchschnittlich lebenszufriedener und psychisch ausgeglichener sind, mehr Selbstbewusstsein haben und Emotionen viel besser bewältigen können als Menschen, die wenig bis gar nicht singen. Singen hilft uns einfach, schneller wieder ins Gleichgewicht zu kommen.



Fotos: healingsongs / Wolfgang Bossinger



Beim Miteinander-Singen hat man schnell das Gefühl, in einer Art „Singfamilie“ anzukommen, in der man sich zuhause fühlen kann.

Vorausgesetzt, dass wir uns überhaupt zu singen trauen. Wie bringst du unmusikalische Menschen dazu, ihre Stimme laut erschallen zu lassen?

Unmusikalisch gibt es nicht. In der Musiktherapie kennt man das schöne Bild des *inner musical child*. Dieses „musikalische innere Kind“ lebt in jedem von uns, will sich ausdrücken, singen tanzen, musizieren, lachen – aber bei vielen ist es verkümmert, weil es entmutigt wurde. Viele Menschen wurden regelrecht „gesangstraumatisiert“, z.B. durch beschämendes Vorsingen in der Schule oder den Ausschluss aus einem Chor, und denken dann manchmal jahrzehntelang, sie seien unmusikalisch.

In unseren Seminaren und Singgruppen gilt daher die ermutigende Devise: „*Beim Singen gibt keine Fehler, sondern nur Variationen.*“ Es geht nicht um „richtig“ oder „falsch“, sondern um Authentizität. Wir müssen uns von der Idee befreien, dass Singen was mit Leistung und Können zu tun hat. Bei vielen indigenen Völkern ist Gesang ein selbstverständlicher Teil des Lebens, wie Essen, Trinken und Schlafen. Auch Kinder – zumindest die kleineren – singen noch ganz natürlich, wenn sie nicht „verkorkst“ werden.

So ein ungeniert drauflos trällerndes Kind ist etwas Wunderbares. Und steckt vielleicht auch zum Mitsingen an...

Die Sopranistin und Gesangspädagogin Ursula Greven sagte einmal: „*Man kann es nicht oft genug betonen: Die Entfaltung der Stimme ist gleichbedeutend mit der Entfaltung der Persönlichkeit! Man lernt sich selbst dabei viel intensiver kennen und vor allem auch auszudrücken.*“ Es geht also darum, den Mut zu entwickeln, sich diese wunderbare Form des Selbstausdrucks wieder verfügbar zu machen und sich nicht von Kritikern und Perfektionisten einschüchtern zu lassen. Musikprofis und diverse Medien vertreten ja oft die elitäre Auffas-

sung, dass Musizieren nur auf höchstem Level wirklich wertvoll sei. Das entmutigt viele Amateure.

Es ist aber nun mal eine Tatsache, dass sich Musik über die Jahrhunderte hinweg zu einer Kunstform entwickelt hat.

Ich kann gut damit leben, dass Musik als Kunstform und Kulturleistung etwas sehr Wertvolles ist – aber das ist für mich nur eine Spezialisierung. In erster Linie ist Musik für alle da. Darum habe ich auch vor 25 Jahren beschlossen, Seminare für Amateursänger anzubieten, wo jeder kommen und mitsingen kann, auch ohne jegliche Notenkenntnis. Der Erfolg war überwältigend!

Wie erklärst du dir diesen Erfolg?

Unsere westlichen Gesellschaften basieren größtenteils auf Wettbewerb, Konkurrenz, Leistungsdruck, Bewertung, Gegen-einander statt Miteinander. Die moderne neurobiologische Forschung hat jedoch aufgezeigt, dass der Mensch von Natur aus völlig anders tickt: er braucht soziale Verbundenheit, Wertschätzung, Gesehen- und Gehört-Werden.

Die älteste von Menschen benutzte Feuerstelle, die von Archäologen gefunden wurde, ist 1,5 Millionen Jahre alt! Unser direkter Vorfahre, der Homo sapiens, hat aber erst vor etwa 200.000 Jahren gelebt. Das bedeutet, dass schon seine Vorgänger ums Feuer saßen und Nahrung, Wärme und vermutlich auch Gesänge teilten. Und dass nicht Konkurrenz, sondern gemeinschaftliche Verbundenheit die Basis des Mensch-Seins ist.

Beim Miteinander-Singen ist genau dieses Erleben in kürzester Zeit möglich. Wenn es gut läuft, hat man schnell das Gefühl in einer Art „Singfamilie“ anzukommen, in der man sich zuhause fühlen kann. Daher sehe ich hier auch ein riesiges Potenzial der Einsatzmöglichkeiten – bei Kindern und Jugend-

lichen, bei Menschen in extremen oder belasteten Lebenssituationen, wie etwa Flüchtlingen oder Obdachlosen, bei Menschen mit psychischen oder körperlichen Erkrankungen, bei Demenz, Sprachverlust, Schmerzen, ja sogar bei Sterbenden.

Am hilfreichsten wäre es wohl, wenn man von klein auf in einem singenden Umfeld aufwächst. Das alltägliche, gemeinsame Singen findet aber leider in immer weniger Familien statt. Reicht es denn, wenn man Kindern eine CD in den Player legt?

Es reicht auf gar keinen Fall, einem Baby die Spieluhr aufzudrehen oder einem größeren Kind die Kopfhörer aufzusetzen. Für ein Baby oder Kleinkind zu singen, ist eine der intensivsten Formen liebevoller Zuwendung – besonders dann, wenn man es dabei auch im Arm hält und wiegt. Solche Momente der ungeteilten Aufmerksamkeit sind für jedes Kind, egal welchen Alters, von größter Bedeutung. Ob nun ein liebevolles Wiegenlied, das Vorlesen einer Geschichte oder einfach miteinander Spielen – am wichtigsten ist, dass wir dabei ganz präsent sind und nicht noch gleichzeitig zwei SMS verschicken oder im Internet surfen.

Dann lass uns doch zum Schluss noch ein motivierendes Plädoyer fürs Singen in der Familie anstimmen.

Zu den wohltuenden, verbindenden und gesundheitsfördernden Kräften des Singens habe ich ja schon genug gesagt. Das Spektrum reicht hier aber noch viel weiter:

Beim gemeinsamen Singen werden zum Beispiel auch die soziale Kompetenz und die emotionale Intelligenz gefördert. Kinder und Erwachsene schwingen sich dabei feinfühlig aufeinander ein, lernen, sich gegenseitig wahrzunehmen, sich wirklich genau zuzuhören – und gleichzeitig erlebt jede/r auch den ganz individuellen, stimmlichen Ausdruck der eigenen schöpferischen Fähigkeiten und emotionalen Nuancen. Zweitens unterstützt das Singen Kinder beim Spracherwerb. Und das nicht nur weil sie dabei viele neue Worte und Reime kennenlernen – das Singen trainiert auch hochkomplexe feinmotorische Fähigkeiten der Zunge, des Kehlkopfs und der Stimmbänder.

Drittens lass mich meinen Freund, den Gehirnforscher Gerald Hüther zitieren: „Singen ist Kraftfutter für Kindergehirne.“ ...

Das Singen trainiert auch das Gehirn?

Und zwar nicht nur bei Kindern, sondern auch bei Erwachsenen. Beim Singen findet nämlich eine Reihe kognitiver Prozesse gleichzeitig statt: Wir lernen den Liedtext auswendig (manchmal sogar in einer fremden Sprache) – wir lernen die Melodie mit ihren vielen musikalischen Nuancen (schnell, langsam, laut, leise usw.) – weiterhin den Liedrhythmus und das Tempo (wobei Bewegung oder Tanz oft hilfreich sind) – und dann geht es auch darum, permanent unsere eigene Stimme mit jenen der Mitsänger und dem Gesamtklang zu synchronisieren. Beim Singen und Musizieren ist praktisch das gesamte Gehirn hochaktiv, wie bei keiner anderen vergleichbaren Aktivität. Singen entfacht ein regelrechtes neu-

ronales Feuerwerk in uns – und das Schöne daran ist, dass es auch noch sehr viel Spaß macht.

Vorausgesetzt es geschieht ohne Zwang oder Kritik...

Genau. Das ist das Allerwichtigste! Eltern, Großeltern und Pädagogen sollten ermutigt werden, sich von dem Perfektionismus und dem Leistungsdenken, welche oft mit dem Musizieren verbunden werden, zu befreien. Für Kinder ist vor allem wichtig, dass sich ihre erwachsenen Bezugspersonen immer wieder die Zeit nehmen, für sie und mit ihnen zu singen – und zwar spielerisch, liebevoll und mit Spaß am gemeinsamen Musikmachen. Ob die Melodie perfekt gesungen wird, ist dann Nebensache.

infos

Wolfgang Bossinger

Jg. 1960, ist Diplom-Musiktherapeut und Gesangsaktivist, Leiter der „Akademie für Singen, Natur und Gesundheit“, Begründer von „Singende Krankenhäuser e.V.“ und Autor zahlreicher Fachbücher, Liederbücher, CDs und Filme zu den Themen Singen und Gesundheit. Die von ihm entwickelte, fundierte Methodik des heilsamen Singens gibt er zusammen mit seiner Frau, der Sängerin und Musikpädagogin Katharina Bossinger, in Weiterbildungen, Workshops und Vorträgen weiter. Darüber hinaus erforscht er die Möglichkeit, Singen als Mittel zu nutzen, um die Liebe zur Natur stärken und das ökologische Bewusstsein zu fördern.



Kontakt: www.healingsongs.de
www.singingformotherearth.de

Weiterlesen:

• Die heilende Kraft des Singens

von Wolfgang Bossinger (Traumzeit Verlag, 2006)

• Chanten. Eintauchen in die Welt des heilsamen Singens

von Wolfgang Bossinger (Irisiana, 2013)

• Schwingung und Gesundheit. Neue Impulse für eine Heilungskultur aus Musik, Kunst und Wissenschaft

von Wolfgang Bossinger & Raimund Eckle (Traumzeit Verlag, 2007)

• Good Vibrations. Die heilende Kraft der Musik

von Prof. Stefan Kölsch (Ullstein, 2019)

• DVD: Schwingung und Gesundheit – Der Film (Traumzeit Verlag)

Weitersurfen:

• www.singende-krankenhaeuser.de

• www.il-canto-del-mondo.de (Internationales Netzwerk zur Förderung der Alltagskultur des Singens e.V.)

• www.karladamek.de

• www.schwingung-und-gesundheit.de

(Infos zu Schwingungsmedizin, Chronomedizin, Musik- und Kunsttherapie etc.)

• www.singdichgesund.at (österreich. Organisation für heilsames Singen)

• www.chor.at (jede Menge Chöre in allen österreich. Bundesländern)