



## GEO Magazin Nr. 3/07 - Glückserlebnis Singen

TEXT VON JOHANNA ROMBERG

### Glückserlebnis Singen

**Es ist so leicht. Es tut so gut. Es fördert, wie Experten versichern, sogar Gesundheit und Intelligenz. Warum nur haben dann so viele Deutsche die Lust am Singen verloren? Höchste Zeit, dass sie es wieder lernen, sagen Musiker und Pädagogen. Und zeigen Wege, wie der Zauber des Gesangs aufs Neue Teil unseres Alltags werden kann**

Es geht um Leidenschaften in dieser Geschichte. Um Verführung, Magie, Sehnsucht, Rausch, Lebenshunger und den Traum vom besseren Menschen. Keine Angst, ich will Sie nicht missionieren. Aber ich fände es schade, wenn Sie beim Lesen dieses Textes stumm und unbeteiligt auf dem Sofa sitzen blieben. Vertrauen Sie mir und nehmen Sie teil an einem Experiment. Richten Sie sich zunächst auf und atmen Sie ein paarmal tief durch. Lassen Sie beim Ausatmen die Luft hörbar ausströmen: Ffffft! Ssssssst! Schschschschsch! Lockern Sie Lippen und Kiefer durch entspanntes Mahlen und Prusten: Mmmmmmm! PRRRRRRRRRR!

#### Singen hat mit Zaubern zu tun

Und nun: Singen Sie! Das erstbeste Lied, das Ihnen in den Sinn kommt. Deutsch, Englisch, Schlager, Volkslied, Hiphop oder Kirchenchoral - es ist gleichgültig, was Sie anstimmen. Notfalls improvisieren Sie auf lalala. Und falls Sie Ihre Stimme nicht zu zaghaft einsetzen oder gleich nach der zweiten Zeile verstummen, dann werden Sie merken, dass etwas mit Ihnen passiert. Singen hat mit Zaubern zu tun. Wenn Sie gerade eben vorsorglich Fenster und Türen geschlossen haben, dann war das nur konsequent: Lieder können machtvolle Waffen sein, mit denen man Feinde lähmen, Geister rufen oder vertreiben, Regen machen, ganze Welten neu erschaffen kann. Selbst wenn Sie das mit "Blowin' in the wind" nicht unbedingt im Sinn hatten: Sie werden spüren, dass Ihr Gesang Wirkung zeigt. Wenn nicht auf Ihre Zuhörer, dann zumindest auf Sie selbst.

Die entscheidenden Veränderungen spielen sich in Ihrem Kopf ab. Vorn, in der Stirnregion, wird das Belohnungssystem aktiviert; weiter im Innern, in den Basalganglien, wird das Hormon Oxytocin ausgeschüttet - eine Substanz, die unter anderem Gedächtnisprozesse und die soziale Bindungsfähigkeit beeinflusst. Gleichzeitig senkt Ihr Gesang die Konzentration jener Hormone, die Sie aggressiver und stressanfälliger machen: Testosteron und Cortisol. All das geschieht kurzfristig; Sie werden die Wirkung schon nach wenigen Liedstrophen verspüren, zusammen mit einem leichten Rausch, den die durchs tiefere Einatmen erhöhte Kohlendioxid-Konzentration in Ihrem Blut auslöst.

#### Durch Singen wird man klug

Bei regelmäßigem Gesang vernetzen sich sogar die Synapsen Ihres Gehirns auf neue, differenzierte Weise. Sie werden also durchs Singen nicht nur beschwingter, ausgeglichener und friedfertiger, sondern auch noch ein gesünderer und klügerer Mensch. Dies ist keine journalistische Zuspitzung. Es ist ein wissenschaftlicher Befund. Seit einiger Zeit wird die Magie des Singens neu entdeckt, von Medizinern, Pädagogen und Psychologen, die bei ihren Forschungen oft zu ungewöhnlichen Methoden greifen. Sie bitten Chorsänger zu Speichelproben, vor und nach der Aufführung des Mozart-Requiems. Sie messen die Hormonspiegel von Laien- und Berufssängern. Sie untersuchen die Schulleistungen von Kindern, die wenig oder viel gesangsintensiven Musikunterricht bekommen. Die Befunde der Forscher haben fast schon etwas Hymnisches: Singen ist ein Lebenselixier. Wer singt, stärkt nicht nur seinen Körper, er lernt auch, seine Gefühle besser zu kanalisieren.

#### Mit Singen PISA-Problematik lösen

Und wer seine Kinder regelmäßig zum Singen anhält, braucht sich um deren Schulkarriere kaum noch Sorgen zu machen: "Wenn alle von der frühesten Kindergartenzeit bis mindestens zum Ende der Grundschulzeit täglich eine halbe oder eine Stunde spielerisch zum Singen angeleitet würden, dann hätten wir in Deutschland die PISA-Problematik nicht", sagt Karl Adamek, Psychologe, Liedtherapeut

und Autor einer Untersuchung zur Heilkraft des Singens. Ach, wir Deutschen könnten ein so kluges, erfolgreiches, glückliches Volk sein - wenn wir nur auf die Wissenschaftler hören würden. "Deutschland ist, das muss im Vergleich auch zu anderen Industrieländern leider festgestellt werden, in Bezug auf eine Alltagskultur des Singens zu einem Entwicklungsland geworden", konstatiert Hermann Rauhe, früherer Leiter der Hamburger Musikhochschule.

Aus dem ganzen Land ertönen ähnliche Klagen, von Verbänden, Musikerzweigen und Stimmexperten. Über Schüler, die in jeder Pause ihre iPod-Kopfhörer ins Ohr stöpseln, aber kaum eine Melodie nachsingen können. Die Folgen frühkindlicher Singabstinenz beschäftigen bereits die Mediziner: etwa am Leipziger Uni-Klinikum, wo der HNO-Arzt und Stimmheilkundler Michael Fuchs bei einer zunehmenden Zahl seiner kleinen Patienten verkümmerte Stimmbänder registriert. Was die Experten kritisieren, nehme auch ich in meiner Umgebung wahr. Ich habe Musik studiert, eine Zeit lang Gesangsunterricht gehabt und singe noch heute, wann immer sich die Gelegenheit bietet. Gerade deshalb fällt mir oft auf, wie still es um mich herum geworden ist. Es ist eine Stille, die man leicht überhört, weil Musik in unserem Alltag so allgegenwärtig ist. Irgendwo läuft immer ein Radio. Aber es kommt selten vor, dass jemand in meiner Nähe die Stimme erhebt, spontan und so, dass ich gern zuhöre.

Die meisten meiner Freunde und Bekannten bewegen sich ähnlich sang- und klanglos durch den Alltag. Der einzige Kollege, der sich ab und zu solo vernehmen lässt, kommt aus Köln und ist bekennender Karnevalist. Karneval, Bundesligaspiele, kirchliche Großveranstaltungen - das sind die wenigen öffentlichen Gelegenheiten, bei denen man Singen noch in seiner ursprünglichen Form erleben kann: als Teil eines Rituals, als Ausdruck kollektiver Emotion. Bei anderen Ereignissen bleiben die Menschen dagegen stumm, selbst wenn sie ein starkes Anliegen verbindet. Auf Demonstrationen etwa. Jedes Mal, wenn die Tagesschau marschierende Gewerkschafter zeigt, denke ich: Wann nehmen sie endlich die unsäglichen Trillerpfeifen aus dem Mund und stimmen einen anständigen Protestsong an?

### **Warum haben die Deutschen die Lust verloren, die Stimme zu erheben**

Wann und warum haben die Deutschen die Lust und den Mut verloren, die Stimme zu erheben? Diese Frage habe ich vielen gestellt: Gesangspädagogen, Chorleiterinnen, Vertretern des Deutschen Musikrats und des Deutschen Chorverbands, Mitarbeiterinnen des Deutschen Volksliedarchivs in Freiburg sowie alten Kommilitonen von der Kölner Musikhochschule. Keiner hatte eine wissenschaftlich abgesicherte Erklärung zu bieten, aber in einem Punkt waren sich fast alle einig: Es ist vor allem die historische Erfahrung, die viele Deutsche zu Singverweigerern gemacht hat. Das Nazi-Regime war vielleicht die musikalischste Diktatur, die es je gegeben hat; niemals zuvor wurden Musik und Gesang, vor allem Chorgesang, so systematisch als Propagandainstrument und Rauschmittel eingesetzt. Die Nazis zeigten, wie man mit Gesang Aggressionen schürt, das Gewissen betäubt und Masseneuphorie erzeugt. Und diese Erfahrung, sagten mir die Experten, habe bei vielen Deutschen eine unüberwindbare Abneigung gegen das Singen erzeugt. So einleuchtend das klingt - ich glaube, es ist nur die halbe Wahrheit.

1965 war ich sieben Jahre alt, und ich erinnere mich, dass auch die alten, die "toten" Lieder damals noch sehr lebendig waren. "Im Frühtau zu Berge", "Kein schöner Land in dieser Zeit" - das und vieles andere haben wir damals zu allen Zeiten angestimmt. Damals war Singen noch eine verbreitete Kulturtechnik. Dass viele der alten Lieder von Nazi-Ideologen "totgeschrien" worden waren, wussten wir damals nicht, und diejenigen, die es wussten, erzählten es nicht. Heute weiß ich, warum. Für die Generation unserer Eltern und Lehrer klangen deutsche Volkslieder nicht in erster Linie nach Faschismus und Massenhysterie, sondern nach Heimat und Kindheit. Und später, im Krieg und in der Nachkriegszeit, wurde dieser Liedschatz für viele sogar zur Überlebenshilfe. So las ich es kürzlich in einer Studie über die Heilkraft des Singens. Meine Eltern, die Krieg, Gefangenschaft und Hungerjahre durchlebt haben, hätten mir sicher dazu einiges erzählen können. Aber das kam ihnen nicht in den Sinn. Singen war für sie kein Thema, sie taten es einfach. Sie sangen, weil es ihre Eltern, Großeltern und alle Generationen vor ihnen auch schon immer getan hatten, sie sangen, weil Singen für sie "keine ästhetische Zugabe zum Leben war, sondern Lebensvollzug – *way of life*".

### **Sich Gehör verschaffen**

Das schreibt der Musikwissenschaftler und Volkskundler Ernst Klusen, einer der wenigen Forscher, die sich umfassend mit der Kulturgeschichte des Singens auseinandergesetzt haben. Dass es so wenige sind, ist erstaunlich, denn das Thema ist unerschöpflich. Alle Völker, alle Kulturen haben zu jeder Zeit ihren eigenen Fundus an Liebesliedern, Kampfliedern, Schlaf- und Tanzliedern,

Arbeitsgesängen, Lobeshymnen und Totenklagen hervorgebracht. Wer singt, schreibt Ernst Klusen, wächst über sich hinaus, gerät "außer sich". Er verschafft sich Gehör, weit jenseits der Reichweite seiner normalen Sprechstimme. Aber auch der Gesang entwickelt seine Wirkung meist erst im Rahmen eines gemeinsam zelebrierten Rituals. Er beschwört nicht nur Götter und Geister, sondern vor allem den Zusammenhalt unter den Menschen. Singen schafft Ausgleich, fördert Übereinstimmung und Harmonie in der Gruppe. Auch das erfordert von den Mitsingenden eine Verwandlung: Wer mit anderen die Stimme erhebt, muss etwas von sich preisgeben, muss für kurze Zeit seinen Intellekt zum Schweigen bringen, "in gewissen Grenzen sogar seine Individualität aufgeben".

### **Deutschen sind ein Volk der Solisten**

Vielleicht ist das der entscheidende Grund, warum die Menschen heute weniger singen als früher. Wir Deutschen sind längst zu einem Volk von Solisten geworden, in einer entzauberten, durchrationalisierten Arbeits- und Lebenswelt. Wo früher ein Dutzend Leute gemeinsam Garben aufluden – *hejo, spann den Wagen an!* –, lenkt heute der Bauer allein seinen Mähdrescher übers Feld. Ob am Montageband, auf der Baustelle oder im Großraumbüro - überall schraubt, sortiert, tippt und denkt jeder für sich allein. Welches Lied sollten die Angestellten eines Call-Centers bei der Arbeit anstimmen? Oder die Kassiererinnen im Supermarkt? Auch außerhalb der Berufswelt bilden sich kaum noch spontane Singgemeinschaften. In der Küche, wo früher Clans von Geschwistern, Tanten und Großmüttern gemeinsam werkelten, schwatzten, stritten und sangen, bedient heute eine einsame Hausfrau ihren Gerätepark. In den Kirchen versammeln sich die Gemeinden nur noch an hohen Festtagen in Chorstärke.

Wer singt, gibt etwas von sich preis. Vor allem Kinder spüren das genau. Sie wachsen in einer Gesellschaft auf, die eher auf Kontrolle als auf Überschwang wert legt, und sie registrieren früh, dass man beim Singen Gefühle und eine Empfindsamkeit zeigt, die im Alltag gewöhnlich unter dem Deckel bleiben. Sie erleben, dass die Erwachsenen in ihrer Umgebung zwar viel vom Wert des Musizierens für die Allgemeinbildung reden, aber in verlegenes Kichern ausbrechen, wenn bei Schul- oder Kindergartenfesten zum Mitsingen aufgefordert wird. In den Medien hören und sehen sie Sänger fast nur als Solisten, die ihren Erfolg vor allem aufwendiger Technik und einer ausgefeilten Bühnenshow verdanken. Wer nicht perfekt ist, vermitteln die Medien, der entblößt und blamiert sich. Menschen, die regelmäßig die Lust packt, ihrer Stimme freien Lauf zu lassen, schließen sich meist früher oder später einem Chor an. Allerdings sind Chöre vor allem Anlaufstellen für jene, die schon singen können. Wo aber lernt man Singen, wenn man es nicht von Natur oder von Haus aus kann? Kindergarten und Schule wären die idealen Orte, um ohne Angst vor Blamage erste lustvolle Erfahrungen mit der eigenen Stimme zu machen. Eigentlich.

In anderen Ländern gehört Singen zum Schulalltag ebenso, wie der Gong und die große Pause. Auf meinen Reisen im Ausland habe ich immer wieder gestaunt: über russische Ingenieure, die spontan 20-strophige Balladen im Stück darboten, über spanische Studentinnen, die sich vor dem Gang in die Disco mit dem Schmettern von Volksliedern in Stimmung brachten, oder über irische Kneipenbesucher, die nach dem zweiten Guinness mit den Gästen "Sing Songs" organisierten, eine Mischung aus solo und im Chor vorgetragenen Liedern. Seit einigen Jahren formiert sich eine Art Bürgerbewegung in Sachen Musik. Da ist, allen voran, der Deutsche Chorverband (DCV), da ist die Stiftung "il canto del mondo", die "Singpaten" an Kindergärten vermittelt, und "Singen mit Kindern", ebenfalls eine Stiftung, in der 23 Organisationen zusammenarbeiten - vom Verband Deutscher Schulmusiker über den Bund Deutscher Blasmusikverbände und das Deutsche Volkslied-Archiv bis zum Erzbistum Freiburg. Ihr Ziel: Förderung von Gesang in Schulen und Kindergärten, aber auch in Vereinen und Familien.

### **Fünfjährige testen den Stimmumfang**

Als Gerd-Peter Münden 1999 seinen Dienst am Braunschweiger Dom antrat, war er mit 33 Jahren der jüngste Domkantor Deutschlands - und das an der größten Einrichtung für evangelische Kirchenmusik in Deutschland. Innerhalb weniger Jahre hat Münden die Domsingschule zu einem Magneten für musikliebende Kinder und Jugendliche aus dem gesamten Umland ausgebaut. Zurzeit singen fast 700 in den 23 Chören, die Münden zusammen mit zwei Kollegen leitet. Eine Auswahl nach Begabung und Leistung gibt es nicht. Die Braunschweiger Singschule verfährt nach dem Prinzip: Wir nehmen alle, aber wir machen ihnen so lange Dampf, bis sie ihr Bestes geben. In den "Krabbelkantoreien" wird dies Prinzip noch nicht so wörtlich umgesetzt, aber schon die Fünf- und Sechsjährigen lernen, ihren Stimmumfang bis an die Grenzen auszutesten: Bei den Einsingübungen jubeln sie mühelos in Höhen,

die sonst nur Koloratursopranistinnen erreichen. Viele Kindergärtnerinnen und sogar Chorleiter, sagt der Kantor, ahnen gar nicht, wie hoch Kinder von Natur aus singen können und wollen. Das hindert Kinder nicht nur daran, die Leuchtkraft ihrer Stimme zu entdecken.

Nach zwei Jahren wechseln die Braunschweiger "Krabbeltantoristen" in die Kinderchöre, und zwar nach Geschlechtern getrennt. Sonst, so die Erfahrung der Chorleiter, würden die Mädchen bald unter sich bleiben. Im Grundschulalter gehen Jungen und Mädchen meist getrennte Wege; vor allem Jungen neigen dazu, alles als „Weiberkram“ abzutun, was sich nicht kicken, zusammenbauen oder mit einem Joystick bedienen lässt. Vor anderen singen steht bei ihnen auf der No-Liste meist gleich unter Blockflöte spielen und Gedichte aufsagen. Wenn sie unter sich sind, erfahren Jungen jedoch, dass Gesang nicht nur Männersache, sondern auch eine harte sportliche Herausforderung sein kann. Wer trifft die höchsten Töne? Wer kann am schnellsten vom Blatt lesen? Wer singt die meisten Noten hintereinander, ohne Luft zu schnappen? Es zeigt sich, dass selbst eine gute Mannschaft lange und hart trainieren muss, um einen dreistimmigen Chorsatz fehlerfrei zu singen. Aber wenn es zum ersten Mal gelingt, wenn sich die unterschiedlich geführten Stimmen zur Harmonie fügen, dann ist das für die Beteiligten ein Erlebnis, das nur ein Wort verdient: COOL.

### **Auf den ersten Blick passen Sänge rund Musik so gar nicht zusammen**

Ab zwölf sind Stimme, Notenkenntnis und Musikbegeisterung so weit gefestigt, dass Mädchen und Jungen wieder zusammen singen können. Von nun an beginnt die ernsthafte Probenarbeit. Es ist eine eigenartige Erfahrung, der "Kurrende", dem Konzertchor der Braunschweiger Domsingschule, beim Proben zuzuhören. Denn auf den ersten Blick scheinen Sänger und Musik so gar nicht zueinander zu passen. Es sind ja keine durchgeistigten Chorknaben und -mädchen, die da sitzen, sondern ganz normale Pubertierende Jugendliche. Man könnte gut verstehen, wenn diese Kinder schon beim Lesen der Texte unter den Noten in hemmungsloses Gekicher ausbrechen würden: "Segen des Himmels, Segen der Erde, komm und erfülle uns, dass ein Morgen der Liebe werde ..." Und das ist nur der Text, die Musik ist noch befremdlicher und komplizierter – viele Tonsprünge, Taktwechsel, unverhoffte Modulationen, denn es handelt sich um ein zeitgenössisches Werk, das der Chorleiter selbst geschrieben hat. Natürlich wird getuschelt, gekichert und auch schon mal gegähnt. Dann aber gibt der Chorleiter den Einsatz für alle, und plötzlich verwandelt sich die Stimmung im Saal. Der Gesang klingt - nein, nicht perfekt. Er erinnert einfach daran, dass Singen im Grunde so natürlich ist wie Atmen und Reden.

Als ich nach der Probe auf dem Domvorplatz stand, hatte ich Lust auf Musik. Ich kramte in meinem Gedächtnis nach einigen meiner Lieblingslieder. Laut singend ging ich durch die regennassen, winterlich dunklen Straßen der Braunschweiger Innenstadt Richtung Bahnhof, ohne Rücksicht auf die erstaunten Blicke der Passanten. Nein, so war es nicht. Ich habe nicht laut gesungen, dazu fehlt mir der Mut. Aber die Vorstellung fände ich reizvoll: Was wäre, wenn in Deutschland jeder überall den Mund aufmachen würde, wenn ihm gerade danach zumute ist? Man müsste es einfach ausprobieren. Oder haben Sie es bereits getan, vorhin auf Ihrem Sofa?

[www.geo.de](http://www.geo.de)