

„Schläft ein Lied in allen Dingen, die da träumen fort und fort, und die Welt hebt an zu singen, triffst du nur das Zauberwort.“

Joseph Freiherr von Eichendorff

von Dr. sc. mus. Elisabeth Sigron Krausse

Singen – Heilkraft für Körper, Geist und Seele

Bereits die alten Griechen wussten um die heilsame Wirkung des Singens. Ein antikes Sprichwort bezeichnete den Gesang als einen „Arzt gegen die Schmerzen“. Aristoteles zitierte den spätantiken, griechischen Dichter Musaios mit den Worten: „Für den Sterblichen ist es das Süßeste zu singen.“

Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen heute das uralte Wissen von der therapeutischen Wirksamkeit des Singens für Körper, Geist und Seele. Der Klang der eigenen Stimme kann in vielfältiger Weise gesundheitsfördernd und stimmungsregulierend wirken. So steigert das Singen die Produktion körpereigener Opiate, sogenannter Endorphine, die schmerzstillend und stimmungsaufhellend wirken. Auch die Durchblutung wird vor allem durch die Resonanz von Vokalen und Strömungskonsonanten wie „sss“ und „mmm“ angeregt. Dies kann unter anderem zu einer verbesserten Durchblutung der Magenschleimhaut und zur Reduktion der Magensäure führen. Die beim Singen entstehenden feinen Vibrationen übertragen sich auf Hohlräume, Flüssigkeiten und Knochen im Körper und intensivieren so die Körperinnenwahrnehmung. Zugleich stimulieren sie Heilungsprozesse im Skelett, unterstützen die Beweglichkeit der Gelenke und lockern Verspannungen. Wer singt, intensiviert die Atmung und verstärkt die Aktivität des Zwerchfells, die wiederum die Funktion der Bauchorgane anregt und somit die Verdauung heilsam reguliert.

Singen steigert die körperliche Leistungsfähigkeit und verbessert die Herzratenvariabilität, ein wichtiger Indikator für die Gesundheit des Herzens. Hierfür ist das wiederholte Singen ruhiger Gebete, Mantras und Lautsilben besonders wirksam. Zugleich kann das meditative Singen in einen Zustand des

Tranceerlebens führen, der tief entspannt und wach zugleich ist, verbunden mit einer hohen Aufnahmefähigkeit. Man spricht diesbezüglich von „entspannter Hochspannung“, bei der die Klänge gleichzeitig beruhigend und anregend auf das vegetative Nervensystem wirken. Auch das Immunsystem wird gestärkt. Robert Beck fand bei Chorsängern eine Steigerung des Immunglobulins A auf bis zu 240 Prozent des Ausgangswertes und stellte einen Zusammenhang von emotionaler, hingebungsvoller Beteiligung während des Singens und der Stärke der Heilwirkung fest. Singen aktiviert und schult das Gehör, das zu einem hohen Prozentsatz an der Energiezufuhr für die Hirnrinde beteiligt ist. Hier sind Funktionen wie Bewusstsein, Denkfähigkeit, Gedächtnis, geistige Wachheit und Kreativität angesiedelt. Wer zugleich singt und lauscht, hält sich geistig wach und schult Konzentration und Aufmerksamkeit.

Doch vor allem ist Singen auch die Sprache der Seele, wobei sich Stimmklang und Stimmung wechselseitig beeinflussen. Bereits als Kind lernt der Mensch sprechen, indem er Laute nachahmt und mit lautsprachlichen Klängen spielt. Man könnte sagen, der Mensch singt, bevor er spricht. Über Schreien und Lallen als erste, dem Singen verwandte stimmliche Äußerungen bringt der Mensch ganz elementar seine Gefühle zum Ausdruck. Später kann es ihm Alltagsbewältigung und Lebenshilfe zugleich sein. In der Musik- und Hörtherapie bei Tinnitus und Hyperakusis wird das Singen zu einem immer wichtigeren Bestandteil der Behandlung. Das folgende Fallbeispiel soll hierzu einen Einblick gewähren.

Singend aufblühen – „Irgendwie fühle ich mich größer“

Frau O., 62 Jahre, ist eine zierliche, sanfte Person und zutiefst davon überzeugt, nicht singen zu können. Sie könne sich keine Melodie merken und treffe die Töne nicht. Schon

früh habe man ihr gesagt, dass Singen nicht ihre Stärke sei. Dennoch lässt sie sich locken, mit mir ganz frei einige Töne zu summen, als sie von den vielen heilsamen Wirkungen des Singens hört.

Freudvolles Singen stärkt das Immunsystem, egal ob einer vorgegebenen Melodie folgend oder spontan improvisiert. Und ein starkes Immunsystem ist das, was Frau O. im Moment besonders benötigt. Frau O. leidet neben Tinnitus und Hyperakusis unter einem Hirntumor und wird nach der OP mit Chemotherapie behandelt. Zu Beginn hat sie häufig mit Übelkeit zu kämpfen. In der Nacht erwacht sie mehrfach und spürt Unruhe in sich, deren Ursache sie sich nicht recht erklären kann und die sie neben der Müdigkeit manchmal auch tagsüber einholt. Auch sorgt sie sich, der Tinnitus könne lauter werden, nicht zuletzt durch Umgebungsgerausche und Musik, die sie immer häufiger als zu laut empfindet und darum meidet. Unsicher in der Einschätzung, ab wann Schallstärken tatsächlich schädigend sind, verzichtet die Patientin auf Dinge, die ihr eigentlich immer Freude bereiteten. Sie erzählt, dass sie bis vor Kurzem regelmäßig und gern mit ihrem Partner tanzen gegangen sei und Konzerte nicht nur besucht, sondern auch organisiert habe. Heute sei das unvorstellbar. Wenn überhaupt, hört sie Musik nur noch sehr leise.

In dieser für Frau O. ernsten, sorgenvollen Zeit entwickelt sich der Umgang mit der eigenen Stimme, das Summen und Singen zu etwas unerwartet Frohem, Leichtem und Hoffnungsvollem. Bereits die ersten Versuche im freien Gesang von Vokalen und Silben, oft auch in Verbindung mit leichter Bewegung, wecken die Aufmerksamkeit der Patientin und verführen sie, häufiger zu lächeln. Sich zu Beginn noch behutsam vorwärts tastend wird Frau O. bald mutiger und ihre zunächst etwas heiser und ein wenig farblos klingende Stimme wird klangvoller. Das Singen wirkt

belebend, wird von der Patientin mitunter als feines Kribbeln im Körper wahrgenommen und wärmt. Häufig legt sie nach einiger Zeit Schal und Strickjacke ab.

Wir singen und bewegen uns auch zu Musik von CD. Hier mag Frau O. die Flötenkonzerte von Friedrich dem Großen besonders gern, die sie in der Folgezeit täglich hört, sowohl zur Entspannung als auch dazu summend und tanzend. Bald folgen Lieder, deren zunächst noch unbekanntes Melodien sich die Patientin zunehmend ohne Scheu nähert. Den immer wieder auftretenden Unruhezuständen widmen wir uns mit einem Lied, das von der Kraft und Ruhe erzählt, die im bewussten Atem entstehen kann. „Ich atme tief, atme das Leben in mich hinein ...“ wird zu einem persönlichen, gesungenen Leitwort für Frau O. Bald äußert sie gleich zu Beginn den Wunsch, heute viel zu singen und erzählt, dass sie sich sicherer fühle. Sie habe keine Angst mehr vor falschen Tönen. Nach dem Klinikaufenthalt möchte sie ganz allein für sich, zu ihrer Erbauung, Gesangsstunden nehmen. Regelmäßig kehrt mit dem Singen eine heitere, manchmal sogar ausgelassen fröhliche Stimmung ein, vor allem dann, wenn wir Lieder zunächst auf Tierlauten, Silben oder im Lippenstrudel intonieren und in Dynamik und Tempo variieren. Hierbei vergisst Frau O. den Tinnitus und ihre Angst vor lauterem Tönen völlig. Sie lacht viel. Ihre Gesichtszüge werden weich und sie wirkt gelöst. Eines Tages führt mich die Patientin zu einer Bank in der Sonne unweit des Klinikparks. Mit Blick auf die herrliche Natur möchte sie mit mir singen. Dabei wird ihre Stimme angenehm in ihrem Körper fühlbar. Sie sagt, dass ihr das Singen gut tue. Unlängst nach einer Tiefenentspannungsübung, der erneut das gemeinsame Singen voranging, bemerkt Frau O.: „Irgendwie fühle ich mich größer.“

Intuitives, heilsames Singen für andere

Auch rezeptiv kann Gesang heilsame Kraft entfalten. Bereits unsere Vorfahren wussten um die heilende Wirkung der Musik. Im Orient war sie ein wichtiger Teil der Medizin. Man entwickelte therapeutische Konzepte, die eine Harmonisierung des

Menschen auf allen Sinnesebenen zum Ziel hatten. Die menschliche Stimme und das Gehör sollten neben liebevollen Gesprächen, Poesie und Geschichten auch durch Gesang und Musik heilsam beeinflusst werden. Menschliches Unglück lasse sich nicht durch die Wissenschaft, sondern „durch die Schönheit der musikalischen Melodie und den Zauber der Dichtung“ überwinden. In seiner „Medizin des Propheten“ schrieb der arabisch-medizingelehrte As-Suyuti im 9. Jahrhundert: „Gesang zu lauschen ist Wohlgeruch für Seelen, Beruhigung für Herzen, Nahrung für den Geist und gehört zu den wichtigsten Arten der seelischen Medizin.“ Aurelius Augustinus, einer der vier lateinischen Kirchenlehrer der Spätantike und bedeutender Philosoph, erkannte neben der heilenden auch die verführerische Kraft der Musik. Intensiv erforschte er die Kirchengesänge seiner Zeit und schrieb zu den Hymnen der Gemeinde in Mailand: „Doch suchen diese Töne, einmal in mich eingelassen, zusammen mit den ihnen Leben verleihenden Gedanken einen einigermaßen würdigen Platz in meinem Herzen, und es fällt mir nicht leicht, ihnen den angemessenen zu verweigern. Zuweilen gewähre ich ihnen, scheint mir, mehr Ehre, als ihnen gebührt, die heiligen Worte, die unsere Geister bewegen, reißen offenbar, wenn sie gesungen werden, zu mehr geistlicher Andacht hin als die ungesungenen; alle unsere verschiedenen seelischen Gefühle finden in Stimme und Gesang ihren angemessenen Ausdruck und eine geheimnisvolle, anregende Verwandtschaft.“

Kontakt zur Autorin:



Dr. sc. mus. Elisabeth Sigron Krausse
Postfach 125
CH-7408 Cazis
www.tinnitusklinik.ch
http://tinnitus-mht.jimdo.com

Literatur

Decker-Voigt, H.-H., Weymann, E.: Lexikon Musiktherapie. Hogrefe, Göttingen, 2009

Heymel, M.: Wie man mit Musik für die Seele sorgt. Matthias-Grünwald, Ostfildern, 2006

Mausini, C.: Befreie Deine Stimme! Traumzeit, www.traumzeit-verlag.de, 2010

28. Generalversammlung der Schweizerischen Tinnitus-Liga (STL)

24. März 2018

Ort: Au premier, Bahnhofplatz 15, 8001 Zürich
Zeit: 14.00 Uhr



Immer aktuell: www.tinnitus-liga.ch

