

März 2004 – Lied & Chor

## **Singen ist genauso gesund wie Meditation oder leichter Sport**

**Eine Frankfurter Untersuchung hat erstmals an Laiensängern nachgewiesen,  
dass der Körper beim Singen physiologische Reaktionen zeigt:  
Er produziert zusätzliche Immunstoffe**

Im Institut für Musikpädagogik der Frankfurter Johann Wolfgang Goethe-Universität standen in den letzten Wochen die Telefone nicht still. Eine unscheinbare Meldung im Universitäts-Nachrichtendienst hatte die Anruf-Welle ausgelöst - ein bislang ungekannter Medienansturm für den Musikpsychologen Dr. Gunter Kreutz, Privatdozent am Lehrstuhl des Professors Dr. Hans-Günther Bastian.

Was Kreutz samt einigen weiteren Kollegen so interessant für Medien von wissenschaftlichen Publikationen bis zur "Bunten" hat werden lassen, ist eine Untersuchung an Laienchor-Sängerinnen und -Sängern. Eine Untersuchung unter dem verheißungsvollen Titel "Ist Singen gesund?", gefördert vom Deutschen Sängerbund. Wissenschaftlich exakter klingt die Frage so: "Gibt es physiologisch nachweisbare Gesundheitseffekte durch regelmäßiges Singen in Chören?"

Das Ergebnis vorweg: Es gibt nachweisbare Effekte. Und das haben die Frankfurter Wissenschaftler weltweit zum ersten Mal am Beispiel singender Laien nachgewiesen.

Als Probanden wurden der Kirchenchor Griesheim und die Frankfurter Singgemeinschaft gewonnen. Insgesamt 31 Sängerinnen und Sänger haben innerhalb einer Woche zum einen das Mozart-Requiem selbst gesungen, zum anderen das gleiche Werk als CD-Aufnahme passiv angehört und dabei Wattebäuschchen zur Speichelaufnahme in ihren Mündern fünf Minuten vor und fünf Minuten nach den beiden Proben geduldet. Zudem haben die Probanden ihr emotionales Befinden in einem Fragebogen vermerkt.

Ähnliche Untersuchungen, teils mit und teils ohne physiologische Messungen, hatte es zuvor u.a. mit dem semiprofessionellen Universitätschor Oxford und mit professionellen Solo-Sängern gegeben.

In einem Punkt kommen alle diese Studien zum gleichen Ergebnis, wie Dr. Kreutz erläutert: "Aktives Singen fördert die Produktion des Stoffes Immuglobulin A im Speichel. Das ist der Stoff, der die oberen Atemwege vor Infektionen schützt." Für Kreutz ist damit nachvollziehbar, dass aktives Singen dem Immunsystem offenbar nützt. "Die Werte stiegen beim Singen signifikant an, beim Zuhören hingegen blieben sie in dieser Untersuchung unverändert." Die Untersuchung legt nahe, dass aktives Singen sowohl eher positive Gefühle weckt als auch eher die körperliche Immunabwehr aktiviert als das passive Hören von Musik.

Ergänzt man diese Erkenntnis um die bereits erforschten Bereiche, ergibt sich ein kompletteres Bild: Gesundheit wird von der Weltgesundheitsorganisation als "umfassendes geistiges, physisches und soziales Wohlbefinden" definiert. Man weiß aber schon, dass aktives Singen dazu führt, dass sich Sängerinnen und Sänger "deutlich besser fühlen". Man weiß schließlich, dass Musizieren in Gemeinschaft allgemein die Fähigkeiten als "soziales Wesen" steigert. Alles zusammen bedeutet: Singen ist gesund - "mindestens ähnlich gesund

wie Meditation, Laufen, leichter aber regelmäßiger Sport", resümiert Dr. Kreutz. "Eine Riesen-Schlagzeile", befand der medienerfahrene Professor Hans-Günther Bastian - und er nicht allein.

Zumal die physiologische Untersuchung an Frankfurter Laienchorsängern einen zweiten Befund ergeben hat: Cortisol, das so genannte Stress-Hormon, wurde ebenfalls bei aktiven Singen und beim passiven Hören untersucht. Hier reagieren Laiensänger anders als Profis. Während bei den Laien die Freude am Singen offenkundig den "Druck" zur Leistung überwog, weshalb beim Singen die Cortisol-Werte nicht wesentlich angestiegen sind, ergab sich bei Profi-Solisten ein anderes Bild: Dort stieg der Stress auch während des Konzerts noch an. Profis reagierten dafür weniger gestresst, wenn sie zuhören mussten. Während an dieser Stelle die Laiensänger offenkundig unruhig wurden - "vielleicht, weil sie einfach lieber selbst singen", vermutet Dr. Kreutz in Frankfurt.

Während die Medien ihn bestürmen, blickt der Wissenschaftler allerdings eher kühl und gelassen auf sein Werk: "Eigentlich muss das der Anfang für weitere Untersuchungen werden." Kreutz denkt darüber nach, ob zusätzliche Studien nicht notwendig seien, um die physiologisch günstige Wirkung des Singens auf das Befinden bestimmter Gruppen nachzuweisen: "Ich könnte mir konkrete Auswirkungen auf die Behandlung verhaltensauffälliger und lernschwacher Kinder ebenso vorstellen wie auf die Behandlung zum Beispiel von Menschen, die an Demenz leiden und im Gesang wohlvertraute Klänge wieder entdecken." Kreutz ist sicher: "Wir stehen erst am Anfange. Aber das Singen hat schon jetzt gewonnen."