

Singen stärkt Leib und Seele

Foto: Oeser



Erst mal durchatmen ..., dann losschmettern.

Richtig durchatmen: Martina Riedel weiß, wie wichtig Sauerstoff nicht nur dafür ist. Wenn sie Senioren-Singgruppen an der VHS leitet oder Klavierunterricht gibt, lüftet sie erst einmal: „Der Sauerstoffgehalt muss stimmen, und es darf auch nicht zu warm sein.“ Denn: Ohne gutes Atmen kein gutes Singen.

Die Stimme ist an das autonome oder vegetative Nervensystem gekoppelt, das für die unwillkürliche Steuerung des Körpers verantwortlich ist. Sie reagiert auf die Umwelt, ohne dass es uns selber immer bewusst ist. Martina Riedel merkt es an Atemfluss und Stimme, ob ihre Chormitglieder gestresst sind, wenn sie kommen. Bei Stress atmen die meisten Menschen oberflächlich und ver-

krampft. Auch führt vieles Sitzen und wenig Bewegung zu einer verflachten Atmung.

Deshalb ist erst einmal Einsingen angesagt. „Vorbereitende Stimmübungen ölen nicht nur die Stimme, sie vertiefen auch das Atmen.“ Das bewusste Aussprechen von „sch“ und anderen Konsonanten wie „p“, „t“ und „k“ soll den Atem erst einmal wieder richtig und ruhig fließen lassen. „Das trainiert das Zwerchfell, die Lungenflügel werden nach unten gedrückt und können dem Atem wieder mehr Platz geben.“ Die aufrechte Haltung, weder runder Rücken noch ganz durchgestreckt mit zurückgenommenen Schultern, unterstützt den Prozess. „Man kann aber auch aufrecht sitzen“, sagt Martina Riedel.

Auch so strömt der Atem tief bis in den Bauch und das Becken und ist im Idealfall im Rücken und Nierenbereich spürbar.

Kanons nur mit Silben gesungen oder Refrains mit den Silben „do“ lockern ebenfalls den rhythmischen Prozess namens Atem, der vom Augenblick unserer Geburt bis zum Tod unaufhörlich und meist unwillkürlich abläuft. Singen beeinflusst ihn positiv. Es aktiviert den ganzen Körper wie leichter Sport. Die Atmung vertieft sich, und auf diese Weise gelangt mehr Sauerstoff in die Zellen. Anders als das sportliche Training verlängert Singen dabei die Ausatemphase. Das wirkt schon nach wenigen Minuten entspannend auf das vegetative Nervensystem.

Dabei haben Sänger einiges zu tun: Sie nehmen die Musik, den Rhythmus und die eigenen Töne wahr. Sie steuern die Atmung und die feinen Bewegungen von Kehlkopf, Zunge und Lippen. Und sie lernen die Texte und müssen sich daran erinnern. Einige Studien belegen sogar, dass Singen die körperliche Abwehr stärkt. Beim Singen werden mehr sogenannte IgA-Antikörper ausgeschüttet, die in den Schleimhäuten die erste Verteidigungslinie des Immunsystems gegen Bakterien und Viren bilden. Allerdings kann kein Wissenschaftler sagen, ob das jetzt die Folge der allgemeinen Entspannung und des Wohlbefindens ist, die beim Singen ohne großen Leistungsdruck ausgelöst werden, oder ob die Antikörperausschüttung direkt durch das Singen selber geschieht.

„Das ist letztlich auch egal“, sagt Martina Riedel. „Chorzeit ist Abschalten vom Alltag, das Gemeinschaftserleben und die Freude an den Liedern stehen im Vordergrund.“ Sie ist überzeugt, dass Singen Leib und Seele stärkt, und da ein Chor auch so manche Stimme verzeiht, die vielleicht nicht ganz so perfekt intoniert, ist das gute Erlebnis so gut wie garantiert. „Singen macht glücklich“, behauptet auch Gunter Kreutz, Musikprofessor in Oldenburg. Er hat Forschungsergebnisse zusammengetragen, die zeigen, dass es sich lohnt, die eigene Stimme melodisch erklingen zu lassen, wann immer es geht.

Martina Riedel erinnert sich noch gut an ihre Kindheit, als sie mit der Mutter beim Wandern im Wald und auf Wiesen immer gesungen hat und Schritt und Takt des Liedes übereinstimmten. Auch mit einer Gruppe im Rothschildpark zu singen, hat sie in bester Erinnerung. Wo Bäume und andere Pflanzen rundherum noch für eine Extraportion Sauerstoff sorgen, ist der gesundheitliche Aspekt der stimmlichen Artikulation von Melodien gesteigert.

Doch zu behaupten, dass Singen heile, so weit würde weder die Mu-

siklehrerin noch der Musikwissenschaftler gehen. Professor Kreutz dämpft allzu hohe Erwartungen: „Es ist noch kein Mensch vom Singen oder von der Musik allein geheilt worden.“ Allerdings sieht er deutliche Hinweise, dass gemeinsames Singen für den Einzelnen einen größeren Nutzen hat als allein zu singen, was das psychische Wohlbefinden angeht. „Und Singen fördert den Zugang zum eigenen Körper“, ergänzt Martina Riedel.

Karin Willen

Offenes Singen wird immer beliebter. Auch dafür braucht man genügend Luft.



Foto: Oeser

Wie hängen Atmung und Stimme zusammen?

Die Grundlaute unserer Sprache werden durch das kontrollierte Ausatmen von Luft aus der Lunge und ihre Leitung durch die Stimmbänder im Kehlkopf erzeugt. Sie werden dann mithilfe des Mundes modifiziert und verstärkt. Der gesamte Vorgang wird von verschiedenen Stellen auf der Hirnrinde gesteuert.

Die Töne entstehen durch Vibration der Stimmbänder während des

Ausatmens. Das obere der beiden Faltenpaare, auch Stimmlippen genannt, ist dafür in erster Linie verantwortlich. Alle Strukturen des Atemsystems – von Mund und Nase bis zu den Lungenbläschen – wirken daran mit, Töne verschiedenster Lautstärke und Tonhöhen zu produzieren und diese Töne so zu verstärken oder zu verändern, dass eine verständliche Sprache daraus entsteht.

wil

Wussten Sie?

... dass der Impuls zum Einatmen im Ruhezustand etwa zwei Sekunden, die Ausatmungsphase etwa drei Sekunden dauert? Bei körperlicher Aktivität verkürzen sich beide Phasen, Singen verlängert das Ausatmen.

... dass wir am Tag etwa 20.000-mal atmen?

... dass Sie während des Schlafs die Menge Luft ein- und ausatmen, die sich in einem gewöhnlichen Schlafzimmer befindet? *wil*

Richtige Atemtechnik unterstützt die Gesundheit

Je besser die Zellen durch tiefes Atmen mit Sauerstoff versorgt sind und je effektiver die Giftstoffe dann abtransportiert werden, desto stärker und gesünder fühlen wir uns – sowohl körperlich als auch geistig. Gerade in einem stressigen Alltag kann der richtige Atemrhythmus zu einer verbesserten Energieversorgung und

einem widerstandsfähigeren Zustand führen.

Nicht nur Singen hilft, die Atmung zu vertiefen. Yoga und Qigong arbeiten bewusst mit dem Atem und trainieren auch den längeren Ausatem. Aber auch jede moderate Bewegung führt zu einer verbesserten Atmung. Mental beeinflusst zum Beispiel die Muskelrelaxation nach Jacobsen die Atmung positiv. *wil*

Tipps zum Durchatmen

1. Stehen Sie stabil und hüftbreit, die Schultern locker. Heben Sie die Arme und atmen tief durch die Nase ein. Dann beugen Sie sich ausatmend langsam immer tiefer vor, bis die Hände fast den Boden berühren. Einatmend rollen Sie sich langsam wieder hoch. Das Ganze dreimal wiederholen.

2. Stehen Sie stabil und hüftbreit, atmen Sie tief ein und formen Sie dann je einmal den Laut „ph“, „t“



Unsere Frau Schneider
 Dienstleistungen für Ältere

*Begleitung
 Betreuung
 Besorgungen
 Beratung*

Heidrun Schneider
 Telefon: 069-620290
 Mobil: 0151-10004077
 mail@unsere-frau-schneider.de
 www.unsere-frau-schneider.de

und „sch“. Das Ganze dreimal wiederholen.

3. Singen Sie ein bekanntes Lied einfach drauflos – vielleicht ja auch unter der Dusche. *wil*



Mit dem ambulanten Pflegedienst des Frankfurter Verbandes.