

## **Singen macht glücklich** **Vom „Straßenchor“ zum „Chor der Muffeligen“**

Wer aktiv singt, weiß, dass Singen ein gutes Gefühl und Wohlbehagen hinterlässt. Das Singen in der Gemeinschaft, in einer Chorprobe ist wie eine warme Dusche nach einem stresserfüllten Arbeitstag. Ich selbst habe jahrelang in einem Chor gesungen und habe letztendlich mein Hobby zu meinem Beruf gemacht. Auch wenn ich heute nicht mehr aktiv im Chor singe, so fasziniert mich nach wie vor das Phänomen, dass Gesang nicht nur Spaß macht, sondern bei regelmäßiger Anwendung sogar körperlich fit hält und die Gesundheit stabilisiert.

Gegenwärtig interessiert sich die Wissenschaft mehr denn je für die Auswirkung des Gesangs auf den Körper und Geist des Menschen. Auch ohne wissenschaftliche Analysen und Forschungen können wir feststellen, dass wir uns beim Singen beschwingt fühlen. Wer singt, versetzt seine Stimmbänder aktiv in Schwingung. Diese Schwingung überträgt sich auf die Knochen und erfüllt die Resonanzräume unseres Körpers mit Klängen. Unser ganzes System gerät buchstäblich in Schwingung. Aktive Chormitglieder berichten mir oft, dass sie „total beschwingt“ nach einer Chorprobe nach Hause gehen.

Hinter dem Erlebnis des Singens steckt aber noch viel mehr. Singen in der Gemeinschaft unterstützt das Zusammengehörigkeitsgefühl und fördert die Stärkung des Selbstvertrauens und Selbstwertgefühls. Die Langzeitdokumentation über den „Straßenchor“ des ZDFneo zeigte deutlich, wie sich das Verhalten seiner Mitglieder im fortlaufenden Projekt veränderte und sich letztendlich positiv auf ihr Leben auswirkte. 2009 vereinte der Konzertpianist, Stefan Schmidt in Zusammenarbeit mit ZDFneo, Straßenkinder, Obdachlose, Drogensüchtige und andere Menschen aus schwierigen Lebenssituationen zu einem Chor. Aus dieser Arbeit sind selbstsichere Menschen hervorgetreten, die heute auf einem ganz anderen Weg ihr Leben zu meistern verstehen. Ihre Arbeit, das wöchentliche gemeinsame Singen verdeutlicht, dass in uns Menschen sehr viel mehr Kraft steckt und dass die durch das Singen mobilisierte Energie als Hilfe zur Selbsthilfe verstanden werden konnte. Diese Menschen hatten Glück.

Dass Singen tatsächlich für Glücksgefühle verantwortlich ist, kam durch ein weiteres Chorprojekt zum Vorschein. 2013 wurde der „Chor der Muffeligen“ gegründet. Man kann wirklich sagen, ein Haufen deprimierter Sängerinnen und Sänger fand sich zusammen, um unter musikalischer Wirkung und wissenschaftlicher Anleitung durch den Musikwissenschaftler Gunter Kreutz zu einem deutlich besseren Wohlbefinden zu gelangen, das messbar ist. Hierfür wurden eine Zeit lang vor und nach den Chorproben Speichelproben genommen, die ausgewertet zeigten, dass sich durch das regelmäßige Singen Oxytocin im Körper ansammelte. Das Hormon hat einen stresslösenden Effekt auf den menschlichen Körper, ist wirksam gegen Ängstlichkeit und führt letztendlich zu Wohlbefinden. Kommt es zu einer vermehrten Ausschüttung des Hormons im Körper, fühlen wir uns glücklich. Nach einem halben Jahr im Kreise des Chores konnten die Betroffenen selbst bestätigen, dass sie sich stärker und fitter fühlten und dass ihr Bewusstsein eine Veränderung erfahren hat. Begleitet wurde diese Projekt von Anke Engelke mit ihrer Sendung in der ARD „So was wie Glück, eine Reise mit Anke Engelke“ (ARD, 18.11.2013; 58:33 Minuten).

Ich verdanke dem Singen oft eigene Gefühle des Glücks, nämlich dann, wenn Begeisterung und Entzücken bei den Chören über den Erhalt einer Medaille in einer Hochstimmung zum tragen kommt wie es in der Preisverleihung bei den World Choir Games der Fall ist. Da übertragen sich die emotionalen Momente jubelnder Sängerinnen und Sänger auf alle Anwesenden im Saal. Ein immer wieder bewegender Augenblick maßloser Freude.