

**Karl Adamek**

**Singen als Basisfach in der  
Berufsausbildung von Musikern.  
Transferversuch von Ergebnissen  
einer empirischen Studie.**

**JKV**

---

**Musik be-greifen**  
Künstlerische Ausbildung und Identitätsfindung

---

Herausgegeben von Hans Günther Bastian  
unter Mitarbeit von Martin Koch  
im Auftrag  
des Institutes für Begabungsforschung  
und Begabtenförderung in der Musik  
IBFF



**SCHOTT**

Mainz • London • Madrid • New York • Paris • Tokyo •

Karl Adamek

## »Singen« als Basisfach in der Berufsausbildung von Musikern

Transferversuch von Ergebnissen einer empirischen Studie

In einer empirisch-psychologischen Untersuchung<sup>1</sup> wurde gezeigt, daß Singen als Klangsprache des Körpers, als eigentliche »Muttersprache des Menschen« angesehen werden muß. Dabei ist stets von Singen als Alltagsverhalten im Sinne von Selbstbegegnung die Rede, im Unterschied zum Kunstgesang. Hierbei wird aber nicht ausgeschlossen, daß auch der Kunstgesang für einen ausgebildeten Sänger die Funktion der Selbstbegegnung erfüllen kann. Singen in der hier gemeinten ursprünglichen Form erfüllt existentielle wichtige Funktionen und ist den Ergebnissen zufolge auf keiner Stufe der Entwicklung des Menschen durch eine andere Funktion des Organismus ersetzbar ohne Einschränkung der Entfaltungsmöglichkeiten der Lebenspotentiale des Individuums. Mit Mitteln der empirischen Psychologie konnte Singen als emotionale Bewältigungsstrategie und Gesundheitsverhalten nachgewiesen werden<sup>2</sup>. Die Minderbewertung, die das Singen seit den 60er Jahren gesamtgesellschaftlich und besonders auch in der Musikpädagogik erfuhr, und die daraufhin bis heute wirksame weitgehende Singabstänze im Musikunterricht allgemeinbildender Schulen erscheint vor dem Hintergrund dieser Ergebnisse dringend korrekturbedürftig<sup>3</sup>. Auch für die Berufsausbildung von Musikern und in specie die Begabtenförderung sprechen die Befunde für eine stärkere Berücksichtigung des Singens.

### Thesen zur Funktion des Singens für Berufsmusiker

Bevor das Forschungsprojekt in einigen Einzelheiten vorgestellt wird, seien fünf Thesen zur möglichen Funktion des Singens als Selbstbegegnung für Berufsmusiker zur Diskussion gestellt, die nicht als erschöpfend anzusehen sind. Unter Singen als Selbstbegegnung wird jede Art von singender Lautäußerung verstanden, die einzig und allein zum Zwecke der Steigerung des psychischen und physischen

Wohlbefindens des Individuums vollzogen wird. Dies kann sowohl bewußt als auch unbewußt geschehen und sowohl alleine — was am häufigsten der Fall ist — als auch mit anderen gemeinsam.

1. Die »Telemann-Hypothese«: Die Entfaltung der Singfähigkeit des Berufsmusikers fördert in besonderem Maße dessen Fähigkeit, sein Instrument »beseelt« zu spielen. Singen als Selbstbegegnung ist eine eigene Dimension der Erfahrung. Sie kann durch keine andere Tätigkeit erschlossen werden. Diese Erfahrung ist für den Musiker eine wesentliche Grundlage für die volle Entfaltung seines musikalischen Potentials.
2. Beim Singen ist der Mensch Musiker und Musikinstrument in einem. Der Körper wird beim Singen Klangkörper; der Mensch kann sowohl Klang erzeugen als auch sich selbst damit in Schwingung versetzen. Zudem hat er ein Sensorium, das die Wirkung dieser Schwingung auf den Organismus und die Psyche wahrnehmen kann. Mit dem Singen verfügt der Mensch über ein durch nichts ersetzbares körpereigenes musikalisches Bio- und Psychofeedbacksystem<sup>4</sup>. Durch die Entfaltung der eigenen Singfähigkeit kann der Berufsmusiker am direktesten — nämlich am eigenen Leib — erfahren, wie musikalische Schwingungen auf die körperlichen, geistigen und seelischen Dimensionen des Menschen wirken. Die Erfahrung der Eigenresonanz beim Singen als Selbstbegegnung eröffnet dem Musiker ein tieferes Verständnis für die psychophysischen Resonanzfelder, die er mit seiner Musik für das Publikum hervorbringt.<sup>5</sup>
3. Die empirischen Befunde stützen die Annahme, daß das Singen eine effektive emotionale Bewältigungsstrategie — besonders auch von Streß — und damit ein Gesundheitsverhalten ist. Singen fördert auch die Persönlichkeitsentwicklung und kann zu einem gelingenden Leben beitragen<sup>6</sup>. Diese weitreichenden positiven Wirkungen des Singens sind ein weiterer Grund für den Musiker, sich der Entwicklung seiner Singfähigkeit zu widmen.
4. Ungefähr die Hälfte der befragten Studierenden haben durch negative Erfahrungen mit Singen ein gebrochenes Verhältnis zu diesem Persönlichkeitsausdruck, d.h., sie singen deshalb nur äußerst selten. Dies scheint hypothetisch auch bei Musikstudierenden nicht wesentlich anders zu sein. Durch Lernprozesse kann jedoch noch im Erwachsenenalter ein positiver Zugang zum Singen als Selbstbegegnung eröffnet werden<sup>7</sup>. Es erscheint in der Ausbildung von Musikern sinnvoll, dies zu berücksichtigen.
5. Singen als Selbstbegegnung ist eine Fähigkeit, deren Qualität durch Lernprozesse positiv weiterentwickelt werden kann. Dieser Lernprozeß ist mit einer Steigerung der Fähigkeit zur psychischen und physischen Selbstwahrnehmung und der Fähigkeit zur Eigenresonanz beim Singen verbunden. Es läßt sich zeigen, daß die pädagogische Vermittlung und Förderung der Fähigkeit zum

<sup>1</sup> Im folgenden Beitrag werden die zentralen Ergebnisse und Schlußfolgerungen einer empirisch-psychologischen Untersuchung über die Funktion des Singens als Alltagsverhalten vorgestellt. Außerdem werden sich daraus ergebende Anregungen für die Berufsausbildung von Musikern angesprochen. Die Untersuchung selbst wurde von 1988 bis 1994 am Psychologischen Institut II der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster vom Autor durchgeführt und unter dem Titel *Singen als Lebenshilfe. Zu Empirie und Theorie von Alltagsbewältigung. Plädoyer für eine »Erneuerte Kultur des Singens«* (Münster 1996) veröffentlicht.

<sup>2</sup> vgl. K. Adamek: a.a.O., 1996, S. 197f.

<sup>3</sup> vgl. K. Hörmann: *Das Lied in Unterricht und Therapie als Medium erfahrungsorientierter Musik- und Selbstwahrnehmung*, Frankfurt a. M./Bern/New York 1987

<sup>4</sup> vgl. K. Adamek: a.a.O. 1996, S. 2181.

<sup>5</sup> ebd., S. 219ff.

<sup>6</sup> ebd., S. 186ff.

<sup>7</sup> ebd., S. 173ff.

Singen als Selbstbegegnung erstens von Prinzipien der Freiwilligkeit und der Begeisterung zum Singen getragen werden sollten. Zweitens gedeiht Singen als Selbstbegegnung in Freiräumen jenseits von Leistungszielen. Jegliche Art von Druck kann die Fähigkeit zum Singen als Selbstbegegnung beschädigen oder zerstören<sup>8</sup>. Für eine didaktische Konzeption zur Entfaltung der Singfähigkeit des Berufsmusikers im Rahmen seiner Ausbildung scheint es unter allen Umständen zentral, auf Leistungsaspekte jeder Art in bezug auf das Singen zu verzichten.

### »Singen ist das Fundament zur Music in allen Dingen«

Georg Philipp Telemann war der Überzeugung, daß ein Musiker aus rein musikalischen Gründen seine Singfähigkeit ausbilden sollte. *Singen ist das Fundament zur Music in allen Dingen. Wer die Composition ergreift, muß in seinen Sätzen singen. Wer auf Instrumenten spielt, muß des Singens kundig seyn. Also präge man das Singen jungen Leuten fleißig ein.*<sup>9</sup> Vor ungefähr 250 Jahren faßte Telemann in diese Worte eine damals im europäischen Kulturkreis allgemein geteilte Erkenntnis, an die sich die Musikpädagogik in Deutschland nach der langen Phase selbst auferlegter Singabstinenz seit den 60er Jahren erst in letzter Zeit wieder erinnert<sup>10</sup>. Hingegen wird ein Schüler der klassischen indischen Musik prinzipiell zuerst in Gesang ausgebildet und erst dann auf dem Instrument. Man geht davon aus, daß der Schüler zuerst singen können muß, was er später auf dem Instrument spielt, damit er die Musik »mit Seele« intonieren kann<sup>11</sup>. Diese Herangehensweise ist sicherlich ein Grund für die besondere Beseeltheit vieler Interpreten klassischer indischer Musik und kommt Telemanns Auffassung sehr nahe. Doch Telemann sagt nicht nur »Singen ist das Fundament zur Music«, sondern deutet die existentielle Dimension des Singens mit den Worten »zur Music in allen Dingen« an. Welches Bild eines Berufsmusikers schwebte Telemann da vor, wenn er ihm wünschte, er möge die »Music in allen Dingen« als Grundlage seines Musizierens erspüren können? Die hier vorgestellten Untersuchungsergebnisse zeigen erstmals die grundlegende Bedeutung des Singens für den Menschen.

### Hypothesen zur psychischen Funktion des Singens

Die folgenden Ergebnisse der Untersuchung »Singen als Lebenshilfe« zeigen die mögliche Bedeutung des Singens als Selbstbegegnung für die psychische und physische Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung auf. Sie erscheinen auch für die Ausbildung von Musikern bedenkenswert. Wie eine Förderung der Fähigkeit

<sup>8</sup> ebd., S. 99f., S. 102f., S. 2321.

<sup>9</sup> G.Ph. Telemann: *Singen ist das Fundament zur Music in allen Dingen. Eine Dokumentensammlung*, Wilhelmshaven/Locarno/Amsterdam 1981, S. 17

<sup>10</sup> v.g.l. K. Hörmann: a.a.O., 1987

<sup>11</sup> v.g.l. A. Danielou: *Einführung in die indische Musik*, Wilhelmshaven 1975

zum Singen als Selbstbegegnung in die Ausbildung von Musikern integriert werden könnte, bleibt den jeweiligen Fachpädagogen vorbehalten.

Mit dieser Untersuchung wurde der Versuch unternommen, eine auf Empirie gegründete sachliche Diskussionsbasis zu schaffen. Singen wurde individualpsychologisch als alltägliches, aber wenig beachtetes, kaum gefördertes und weitgehend brachliegendes Verhalten auf seine psychische Funktionen und auf Lernbarkeit hin befragt. Dabei wurde von folgenden Fragestellungen ausgegangen: Wann singen Menschen spontan? Warum und in welchen Situationen tun sie es? Welche psychischen Funktionen hat Singen? Wie lernen sie es? Welche Rolle spielen die primären, sekundären und tertiären Sozialisationsinstanzen? Wie wichtig ist Singen für den Menschen? Es wurde ferner den Fragen nachgegangen, welches körperliche und seelische Potential der einzelne durch ein auf ihn selbst bezogenes Singen entfaltet und was es für seine Entwicklung bedeuten würde, wenn tatsächlich die Fähigkeit zu singen im heutigen Lebensalltag langsam verkümmern würde. Diese Annahme, die bisher nicht empirisch geprüft wurde, wäre eine eigenständige Untersuchung wert.

Über die psychischen Funktionen des Singens kann bisher aus wissenschaftlicher Perspektive nur wenig gesagt werden, und es fehlt noch ein in sich selbst konsistentes theoretisches Konzept. Friedrich Klausmeier<sup>12</sup> vermutet, daß die psychische Funktion dieser Verhaltensweise in der Abfuhr innerer Spannungen bestehe. Er geht erstens davon aus, daß es existentiell sei, über diese Fähigkeit zu verfügen, vergleichbar dem, was heute unter dem Begriff der emotionalen Bewältigungsstrategie in der Psychologie diskutiert wird. Zweitens nimmt Klausmeier an, daß die Fähigkeit zu singen im frühkindlichen Alter von der Mutter und dem häuslichen Umfeld gelernt werde, und drittens, daß die Einschränkung von Kindern bezüglich ihrer Lautäußerungen durch Erwachsene die Herausbildung dieser Fähigkeit behindere und zu einer Schamhemmung führe, die sich während des gesamten Erwachsenenalters negativ auswirke. Darüber hinaus ist aus der Bewältigungsforschung zu ersehen, daß sich effektive Bewältigungsstrategien positiv auf die psychische wie physische Leistungsfähigkeit in konkreten Situationen und die psychische wie physische Gesundheit über einen längeren Zeitraum auswirken<sup>13</sup>.

In dem vorliegenden Beitrag sollen die folgenden Fragen beantwortet werden:

- Kann Singen als Bewältigungsstrategie im Sinne der Regulation von Emotionen bezeichnet werden und wenn ja, welche Emotionen werden singend bewältigt?
- Was läßt sich über die Effizienz dieses Bewältigungsverhaltens sagen?
- Wodurch wird die Entwicklung des Bewältigungsverhaltens gefördert bzw. behindert, und welchen Stellenwert haben dabei primäre und sekundäre Sozialisationsinstanzen?

<sup>12</sup> F. Klausmeier: *Die Kunst, sich musikalisch auszudrücken*, Reinbek 1978; ders.: *Musik, eine Ausdrucksart menschlicher Gefühle*, in: *Musikpädagogische Forschung* 3, Essen 1982

<sup>13</sup> H. Weber: *Emotionsbewältigung*, in: R. Schwarzer (Hrsg.): *Gesundheitspsychologie. Ein Lehrbuch*, Göttingen 1990, S. 279-294

- Hat Singen unter diesem Gesichtspunkt für den Menschen eine existentielle Bedeutung?
- Ist die Fähigkeit zum Singen als Bewältigungsstrategie noch im Erwachsenenalter durch pädagogische Prozesse zu entwickeln?

Um diese Fragen zu beantworten, wurden folgende allgemeine Hypothesen aufgestellt und geprüft. Diese Hypothesen wurden konkretisiert und jeweils durch ein System von zahlreichen direkt überprüfbar empirischen Hypothesen operationalisiert, deren Darstellung hier allerdings den Rahmen sprengen würde. Die allgemeinen Hypothesen der Untersuchung lauteten:

- Singen ist eine effektive Bewältigungsstrategie im Sinne der Regulation von Emotionen. (H1)
- Die Herausbildung der Fähigkeit zum Singen als Bewältigungsstrategie wird durch primäre und sekundäre Sozialisationsfaktoren gefördert bzw. behindert. (H2)
- *Singen ist Teil der humanen Existenz der soziokulturellen Person und kann nicht ohne Beschädigung ihrer Existenz verloren werden.*<sup>14</sup> »Singer« bewältigen ihr Leben besser als »Nicht-singer«. Singen ist als Existential des Menschen zu betrachten. (H3)
- Die Fähigkeit zum Singen als Bewältigungsstrategie kann auch im Erwachsenenalter durch pädagogische Maßnahmen entwickelt werden. Pädagogische Interventionen zur Förderung der Fähigkeit, Singen als Bewältigungsstrategie zu nutzen, führen bei den betroffenen Personen zu höheren Leistungen in einem psychischen Leistungstest mit Singen. (H4)

## Design der Untersuchung: Erhebungsinstrumente und Untersuchungsgruppen

Zur Überprüfung des vielschichtigen Hypothesengeflechtes wurde das empirische Design vierteilig aufgebaut. Es umfaßt vier eigenständige Untersuchungen an jeweils unabhängigen Stichproben. Insgesamt wurden 958 Untersuchungsteilnehmer einbezogen.

- Mittels eines standardisierten, aber nicht normierten Fragebogens mit 262 Items wurde eine Befragung von 506 Personen durchgeführt. Den Fragebogen entwickelte man mit Pretests. Es wurden Daten über das Singverhalten, über Einstellungen zum und persönliche Erfahrungen mit Singen sowie primäre und sekundäre Sozialisationsbedingungen erhoben.
- Anhand eines standardisierten und normierten Konzentrationsleistungstests (K-L-T) wurde bei 34 Personen der Einfluß von Singen auf die psychische Leistungsfähigkeit untersucht<sup>15</sup>.

<sup>14</sup> F. Klausmeier: a.a.O., 1982, S. 88-95, S. 93

<sup>15</sup> vgl. G.A. Lienert (Hrsg.): *K-L-T. Der Konzentration-Leistung-Test von H. Diiker. Handanweisung für die Durchführung und Auswertung*, Göttingen 1965

- Mittels eines eigens entwickelten, standardisierten, nicht normierten »Physischen Leistungstests Singen« (PLS) wurde bei 201 Personen der Einfluß des Singens auf die physische Leistungsfähigkeit geprüft.
- Zur Frage, ob Singen einen langfristigen Einfluß auf die Persönlichkeitsentwicklung und besonders auf die psychische wie physische Gesundheit hat, wurde ein standardisierter und normierter klinischer Persönlichkeitstest (Freiburger Persönlichkeitsinventar FPI-R) mit 217 Personen durchgeführt<sup>16</sup>.

Die Wahl der Erhebungsinstrumente erfolgte mit dem Anliegen, subjektive Erlebensweisen zu dokumentieren und in ihrer Bedeutung und Wirkung zu untersuchen. Insofern bilden die vier Erhebungsinstrumente eine Einheit. Anhand des Fragebogens sollten Informationen über die subjektiven Aspekte des Untersuchungsgegenstandes gewonnen werden. Mittels der drei Tests wurde die Objektivierbarkeit überprüft.

Die Probanden der Hauptstichprobe waren Lehramtsstudierende und Psychologiestudenten der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster. Da es bei der Fragestellung um grundlegendes Verhalten ging, erschien diese Eingrenzung hinreichend. Bei den Kontrollgruppen wurden Alter und Sozialstatus variiert.

Auch wenn andere Untersuchungsgruppen als die Lehramtsstudierenden in bezug auf Alter und Sozialstatus nur für die Fragebogenuntersuchung und für einen der drei Tests herangezogen wurden, lassen die Ergebnisse auf ihre Verallgemeinerbarkeit schließen, besonders in der Zusammenschau mit den vorliegenden ethnologischen Befunden. Der größere Aufwand einer ausstehenden repräsentativen Untersuchung läßt bezüglich der Beantwortung der hier interessierenden grundsätzlichen Fragen kaum mehr wesentliche Informationen erwarten, wird aber hinsichtlich der »Ausbeute« an weiteren detaillierten Ergebnissen fruchtbar sein.

Mit der Heranziehung mehrerer methodischer Zugänge wurde beabsichtigt, eine Interpretation der Ergebnisse weitgehend unabhängig von den Vermutungen und Thesen des Autors zu ermöglichen. Dem Nachteil einer teils unvermeidlichen Voreingenommenheit kann im Forschungsprozeß durch Methodenvielfalt wirkungsvoll begegnet werden. Bei der statistischen Auswertung wurden einfache statistische Verfahren (z.B. Korrelationen) verwendet, da mit der Untersuchung ein neues Gebiet betreten wurde und der explorative Charakter überwiegt. Die Anwendung komplexer multivariater Verfahren wird erst dann sinnvoll sein, wenn es darum geht, eine aus den Ergebnissen der Exploration verallgemeinerte Theorie anhand einer weitergehenden empirischen Untersuchung zu prüfen.

<sup>16</sup> vgl. J. Fahrenberg/R. Hampel/H. Selg: *Das Freiburger Persönlichkeitsinventar FPI. Revidierte Fassung FPI-R und teilweise geänderte Fassung FPI-A1. Handanweisung*, 5. ergänzte Aufl., Göttingen 1989

## Zentrale Befunde der Untersuchung und Theorieansätze

Singen als Alltagsverhalten wurde unter dem Aspekt seiner psychischen Funktion betrachtet und konnte als emotionale Bewältigungsstrategie und Gesundheitsverhalten empirisch nachgewiesen werden. Die Kernfrage: Stellt Singen als Alltagsverhalten nicht ein musikalisches Grundphänomen dar, auf dem sich letztlich das ganze musikalische Schaffen des Menschen aufbaut und dessen Verständnis einen besonderen Schlüssel zum Musikverstehen liefern kann? Zumindest die Musikpädagogen Ernst Klusen, F. Klausmeier und Wilhelm Schepping<sup>17</sup> haben durch ein umfangreiches Œuvre immer wieder auf die existentielle Bedeutung des Singens hingewiesen. Eine schlüssige psychologische Theorie zur Funktion des Singens als Alltagsverhalten liegt aber bisher immer noch nicht vor. Der Autor hat sich für eine interdisziplinäre Perspektive bei der theoretischen Erfassung des Gegenstandes entschieden. Besondere Berücksichtigung fanden:

- Emotionstheorien (vgl. Scherer 1990, Scherer/Wallbott 1990, Schelp/Kemmler 1988, Izard 1991, Schwenkmetzger 1992, Ulich 1982),
- Ansätze der Copingforschung (vgl. Weber 1989 u. 1990),
- Ansätze der Gesundheitswissenschaften (vgl. Badura 1993, Hurrelmann/Laaser 1993, Schwarzer 1990 u. 1992),
- Aspekte der Psychoneuroimmunologie (vgl. Zänker 1991)
- systemtheoretische Ansätze allgemein und besonders der Psychologie der Wahrnehmung zu Aspekten der Selbstorganisation (vgl. Jantsch 1982, Maturana/Varela 1987, Schurian 1986),
- Fragestellungen der Hirnhemisphärenforschung (vgl. Izard 1991, Springer u. Deutsch 1995),
- entwicklungspsychologische Aspekte (vgl. Stern 1992) und
- physikalische Aspekte zum Verhältnis von Stimmklang und Psyche (vgl. Beck 1988 u. Rittner 1991).

Den Untersuchungsergebnissen zufolge wurde »Singen als Alltagsverhalten« als eine effektive Bewältigungsstrategie zur Regulation von Emotionen erkennbar, die bewußt oder unbewußt eingesetzt werden kann. Dabei steht die Erzeugung

<sup>17</sup> vgl. E. Klusen: *Der Funktionswandel des Singens in unserer Gesellschaft*, in: *Schriftenreihe der Bundeszentrale für politische Bildung*, Heft 76: *Das Politische im Lied. Politische Momente in Liedpflege und Musikerziehung*, Bonn 1967, S. 20-33; ders. (unter Mitarbeit von V. Karbusicky und W. Schepping): *Zur Situation des Singens in der Bundesrepublik Deutschland, 1. Der Umgang mit dem Lied*, Köln 1974; ders.: *Singen — ein Prozeß*, in: *Musica*, 33. Jg, 4/1979, S. 331-335; ders.: *Singen. Materialien es, einer Theorie*, Regensburg 1989; vgl. F. Klausmeier: a.a.O., 1978, 1982; W. Schepping: *Empirische Forschung in speziellen Bereichen des usuellen und funktionalen Singens der Gegenwart*, in: G. Probst-Effah (Hrsg.): *Feldforschung heute. Protokoll einer Arbeitstagung der Kommission für Lied-, Tanz- und Musikforschung in der DGV 1980 in Aichwald*, Neuss 1983; ders.: *Neue Felder populären Singens in der heutigen Großstadt*, in: *Großstadt. Aspekte empirischer Kulturforschung (= Schriften des Museums für Deutsche Volkskunde, Bd. 13)*, Berlin 1985; ders.: *Singen. Ein Grundbedürfnis des Menschen*, in: Bayerischer Landesverein für Heimatpflege e.V. (Hrsg.): *Volksmusik. Forschung und Pflege in Bayern. 10. Seminar Singen in Bayern. Alte sind neue Singformen "überlieferter Lieder"*, München 1991

positiver Zustände und die Bewältigung negativer Emotionen wie zum Beispiel Streß, Angst, Trauer, depressive Verstimmtheit und Wut im Mittelpunkt. Der Mensch besitzt mit der Fähigkeit zu singen eine Chance zur »gelingenden Lebensgestaltung«. Singen als Alltagsverhalten fördert allen Belegen zufolge die psychische und physische Gesundheit<sup>18</sup>. Mögliche Erklärungsmodelle für diese Wirkung beziehen sich auf Singen als komplexes Phänomen von Resonanz im Sinne der Aufschaukelungseffekte rückgekoppelter Regelkreise, als »vocal feedback«<sup>19</sup>. Dieser Prozeß kann durch das Betrachten des Stimmklanges als ein physikalisches Schwingungsmuster der Persönlichkeit<sup>20</sup> erklärt werden. Auch scheint Singen die notwendige Fähigkeit des Organismus zur Balance zwischen den Funktionen der Hirnhemisphären zu fördern<sup>21</sup>.

## Singen: Primäres psychisches Erfolgsmuster

Die positive Wirkung des Stimmeinsatzes beim Singen auf die psychische und physische Befindlichkeit der Person kann besser verstanden werden, wenn man erkennt, daß bereits der Säugling die Stimme einsetzt, um seine Welt zu seinem Vorteil zu beeinflussen und zu gestalten. Aus seiner eigenen Perspektive ist der Säugling gut in der Lage, seine Belange zu regeln, denn er kann z.B. die Welt »in Ordnung schreien«. Mit dem Einsatz seiner Stimme, die dem Singen näher als dem Sprechen ist, verändert der Säugling aktiv die Welt zu seinen Gunsten, wandelt z.B. sein Unlustgefühl des Hungers in ein Lustgefühl des Genährtwerdens. Sein Schreien bewirkt eine Veränderung seiner aktuellen Situation durch das Initiieren einer problemlösenden Handlung der Mutter oder der pflegenden Person. Diese Erfahrung ist als grundlegend für die Prägung anzunehmen. Hier entsteht in Verbindung mit dem Stimmeinsatz ein positives Erfahrungsmuster, das anscheinend, wenn es nicht durch spätere negative Erfahrungsmuster überlagert wird, beim Singen aktiviert wird und unter anderem für die positiven Wirkungen des Singens verantwortlich ist. Die Erfahrung der Gestaltungsmöglichkeit der Lebensumstände kann als »primäres psychisches Erfolgsmuster« angesehen werden.

## Singen und Hirnfunktionen

Erkenntnisse der Hirnphysiologie geben weiteren Aufschluß bei der Suche nach Antworten auf die Frage, welche Wirkungszusammenhänge die emotionsbewältigenden Funktionen des Singens auslösen. Es gibt bekanntlich zahlreiche Belege dafür, daß die Hirnhälften jeweils auf unterschiedliche Informationsverarbeitung

<sup>18</sup> vgl. auch W. Mastnak: *Sound Focusing. Therapie durch Stimme und gezielte Körperresonanz*, in: *Musiktherapeutische Umschau* 13/1982, S. 30-47

<sup>19</sup> K. Adamek: a.a.O., 1996, S. 218f.

<sup>20</sup> G. Beck: *Der Prozeß der Musiktherapie in der Darstellung eines offenen, rückgekoppelten Systems von Mustern*, in: K. Hörmann (Hrsg.): *Musik- und Tanztherapie*, Münster 1988, S. 193-217

<sup>21</sup> C.E. Izard: *The Psychology of Emotion*, New York 1991

spezialisiert sind. Nach heutigem Stand der Forschung wird davon ausgegangen, daß bei 95% der Rechtshänder und 60 % der Linkshänder die linke Hirnhälfte für Sprache, logisch-assoziatives Denken und Fühlen sowie Zeitgefühl von Vergangenheit und Zukunft zuständig ist. Die rechte Hirnhälfte verarbeitet die Information durch intuitiv-ganzheitliches Denken und Fühlen; dort sind die räumliche Wahrnehmung und die Wahrnehmung von Gegenwart lokalisiert<sup>22</sup>. Bei der anderen Gruppe sind die Funktionen umgekehrt angeordnet.

Die linke Hirnhälfte ist primär auf das logisch-assoziative Denken spezialisiert, welches u. a. analytisch das Ganze in seine Teile zerlegt. Entsprechend ist das Bewußtsein seiner selbst, das die linke Hirnhälfte generiert, als primär operational fragmentiert anzusehen. Die rechte Hirnhälfte ist demgegenüber schwerpunktmäßig auf das intuitiv-ganzheitliche Denken spezialisiert. Das Bewußtsein seiner selbst, das die rechte Hirnhälfte hervorbringt, integriert die Teile wieder zu einem Ganzen. Singen wird hauptsächlich von der rechten Hirnhälfte gesteuert<sup>23</sup>. Die linke Hirnhälfte scheint beim Singen automatisch untergeordnete Funktionen zu übernehmen und selbst unter Willensanstrengung nicht oder nur äußerst eingeschränkt in der Lage zu sein, sprachliche Denkopoperationen systematisch auszuführen. Aus persönlichen Berichten der Befragten über ihre Erfahrungen beim Singen geht hervor, daß es schwierig ist, gleichzeitig zu singen und zu grübeln. Mit Grübeln ist dabei ein Wiederkehren immer gleicher negativer Gedankenabläufe gemeint, von denen man nur schwer Abstand gewinnt. Es kann von einer lähmenden und gesundheitsschädlichen Wirkung des Grübelns ausgegangen werden, wenn es mit depressiven Stimmungen einhergeht. Die Annahme ist denkbar und überprüfenswert, daß die Schwierigkeit bzw. Unmöglichkeit, gleichzeitig zu singen und zu grübeln, dadurch zustande kommt, daß beim Singen in der Regel die rechte Hirnhälfte dominiert und linkshemisphärische an Sprache gebundene Aktivitäten wie das Grübeln in den Hintergrund treten oder teilweise unterbrochen werden. Grüblerische Kognitionen sind sprachliche Repräsentanten bestimmter Gefühle und perpetuieren z.B. Inhalte wie »Immer sind alle gegen mich« oder »Das kann ich sowieso nicht«. Durch Singen scheinen derartige kognitive Wahrnehmungsbarrieren bzw. Wahrnehmungsverzerrungen temporär nachzulassen. Damit ist eine Voraussetzung für eine neue Perspektive auf die Wirklichkeit freigelegt. Oftmals wird berichtet, daß die Erfahrung »zu singen« wie ein In-der-Gegenwart-Ankommen erlebt wird. Diese Aussagen stimmen mit der Zuordnung des Singens zur rechten Hirnhälfte überein, in der die Erfahrung von Gegenwart lokalisiert ist.

<sup>22</sup> vgl. 1». Dorsch/H. Häcker/K.H. Stapf (Hrsg.): *Psychologisches Wörterbuch*, 12., ergänzte Aufl., Bern u. a. 1994, S. 273f. und S.P. Springer/G. Deutsch: *Linkes – rechtes Gehirn*, Heidelberg u. a. <sup>3</sup>1995

<sup>23</sup> vgl. N.L. Wallin: *Gedanken über Musik und Sprache. Ein neurophysiologisches Entwicklungsmodell*, in: *Musikpsychologie*, Bd. I, Wilhelmshaven 1984 u. E. Klusen: a.a.O., 1989, S. 16

In den dokumentierten Erlebnisberichten zum Singen ist immer wieder sowohl die körperlich wie geistig entspannende als auch die zugleich belebende Wirkung des Singens beschrieben worden<sup>24</sup>. Derartige Wirkungen sind vor dem ausgeführten Hintergrund in ersten Ansätzen erklärbar.

Es hat den Anschein, daß die linke Hirnhälfte beim Singen »automatisch« in eine Entspannungsphase tritt und sich so kognitive Verkrampfungen lösen können, die die Wirklichkeitswahrnehmung verzerren. Wenn dies durch weitere Untersuchungen untermauert werden könnte, würde im Singen eine Entspannungsstrategie erkennbar, die möglicherweise dem Autogenen Training vergleichbare Effekte hat, deren Wirksamkeit jedoch aufgrund physiologischer Mechanismen — anders als beim Autogenen Training — nicht unbedingt längerer Lernprozesse bedarf.

#### Singen als Bio- und Psychofeedbacksystem

Aus der Perspektive der Psychologie kann Singen als komplexes Bio- und Psychofeedbacksystem betrachtet werden, das durch keine andere Funktion des menschlichen Organismus ersetzt werden kann. Es scheint folgender hypothetischer Zusammenhang zu bestehen: Alle Materie, somit auch jeder lebende Organismus, kann aus physikalischer Perspektive als ein komplexes Gebilde aufeinander bezogener Schwingungssysteme beschrieben werden. Unter diesem Aspekt ist die Gesundheit als hohes Gut der wechselseitigen Resonanzen der unzähligen Schwingungssysteme des Makrosystems Mensch erklärbar. Es könnte hypothetisch fruchtbar sein, Krankheit unter dieser Perspektive auch als Störung der Schwingungsfelder von kleineren oder größeren Subsystemen in bezug auf ihre wechselseitige Resonanzfähigkeit zu untersuchen und die daraus gewonnenen Erkenntnisse für Therapiekonzepte zu nutzen. Vermutlich korrigiert der Organismus beim Singen selbstorganisierend die Resonanzfähigkeit seiner gestörten Subsysteme in Richtung optimale Funktionsfähigkeit. Der Stimmklang ist als individuelle Schwingungsgestalt der Person in seiner aktuellen psychophysischen Befindlichkeit zu betrachten. Dies kann als eine Grundlage für die Funktionsmöglichkeit des Singens als komplexes Bio- und Psychofeedbacksystem angesehen werden. Beim Singen als Selbstbegegnung transformiert der Mensch unbewußt seine Seinsqualitäten zur Klanggestalt seiner selbst, gibt sich eine Form im Ton. Für Singen als Selbstbezug wurden unter diesem selbstreferentiellen Aspekt die Begriffe »Intonisation« bzw. »intonisieren« vorgeschlagen<sup>25</sup>. Die Nähe dieser Begriffe zur Intonation ist bewußt gewählt. Intonation betrifft die Qualität der Tongebung mittels eines Instrumentes bzw. die Anstimmung oder Einstimmung eines Tones oder Musikstückes. Anstimmung und Einstimmung sind auch zentrale Aspekte der Intonisation, des »Sich-in-Ton-Verwandeln« des Singenden zum Zwecke der Befindlichkeitsveränderung. Singen kann als eine besondere

<sup>24</sup> vgl. K. Adamek: a.a.O., 1996, S. 67ff.

<sup>25</sup> ebd., S. 225f.

Form der Erzeugung von Eigenresonanz betrachtet werden, welche die größtmögliche Resonanz darstellt. Hierdurch wird das Aufschaukeln der Energie bei Energiemangel wie auch das Abschaukeln der Energie bei Energieüberschuß, wie es beim Singen erlebbar ist, als Effekt eines rückgekoppelten Regelkreises erkennbar.

Drei wichtige Funktionen von Intonation, von Singen als Selbstbegegnung oder Bewältigungsstrategie konnten auf der Grundlage von über tausend Fallbeschreibungen herausgearbeitet werden. Ausgangspunkt war hierbei die theoretische Annahme, daß die Lebensprozesse im menschlichen Organismus auf der physischen wie psychischen Ebene durch den fließenden Austausch von Energie mittels eines komplexen, noch relativ wenig erforschten Netzes geregelt werden. Dabei geht es allen Erkenntnissen zufolge für den lebendigen Organismus um die ununterbrochene Herstellung von Fließgleichgewicht auf den verschiedenen Ebenen des Energiesystems. Es kann in einem Subsystem zuviel, aber auch zuwenig Energie vorhanden sein. Hier wirkt nach bisherigem Erkenntnisstand das Singen in Richtung optimaler Energieversorgung, d.h. zur Mitte hin ausgleichend. Die traditionelle Chinesische Medizin hat mit der Entwicklung ihres Meridian-systems, auf dem die Akupunktur fußt, das bisher theoretisch differenzierteste und zugleich auch praktisch erfolgreichste Modell eines derartigen Energiesystems entwickelt<sup>26</sup>.

Die drei Funktionen von Intonation, die aufgrund von über tausend Fallbeschreibungen verallgemeinert wurden, sind folgende:<sup>27</sup>

1. Singen als Energieintegrator,
2. Singen als Energiegenerator,
3. Singen als Energietransformator.

#### Singen als Energieintegrator

Singen kann als Bewältigungsstrategie zur Integration überschüssiger physischer und/oder psychischer Energien genutzt werden. Aufgrund der Befunde läßt sich verallgemeinern: Singen als Energieintegrator bedeutet Entspannung für Psyche und Physis, hilft dem Singenden, überschüssige, ansonsten »vagabundierende« physische und psychische Energie zu kanalisieren und zu integrieren.

Folgende zwei Funktionen des Singens als Energieintegrator lassen sich unterscheiden:

- Singen zur Integration übergroßer positiver Gefühlsenergien von Glück, Freude, Zufriedenheit, aber auch Unruhe erzeugender Erwartungsfreude, Ausgelassenheit, Tatendrang, Zuversicht;
- Singen zur Integration überschießender negativer Gefühlsenergien wie Wut, Ärger, Verzweiflung, Enttäuschung, Streß, innerer Unruhe, Nervosität.

<sup>26</sup> vgl. G. Maciocia: *Die Grundlagen der Chinesischen Medizin. Ein Lehrbuch für Akupunkteure und Arzneimitteltherapeuten*, Körtzing 1994

<sup>27</sup> K. Adamek: a.a.O., 1996, S. 209

#### Singen als Energiegenerator

Singen kann als Bewältigungsstrategie zur Freisetzung physischer und/oder psychischer Energieressourcen genutzt werden. Singen als Energiegenerator bedeutet gleichzeitig Entspannung und Erzeugung eines höheren energetischen Zustandes von Physis und Psyche. Dabei lassen sich folgende zwei Funktionen des Singens als Energiegenerator unterscheiden:

- Singen als Energetisierungsstrategie bei allgemein positiver Gefühlslage (z.B. Tatendrang mit großem Energiebedarf, Handlungserfordernisse bei Müdigkeit etc.);
- Singen als Energetisierungsstrategie bei negativer Gefühlslage (wie z.B. körperlichen und seelischen Verspannungs- und Schmerzzuständen, Verletzungen, Krankheit, Angst, Trauer, Einsamkeit, Erschöpfung etc.).

#### Singen als Energietransformator

Singen als Bewältigungsstrategie kann auch Prozesse der Selbstreflexivität fördern bzw. initiieren. Hier hat das Singen die Funktion eines Energietransformators<sup>28</sup>. Emotionale Energie wird in Bewußtseinsprozesse umgeformt und nicht zum Beispiel »blind ausagiert«. Diese Funktion baut auf den ersten beiden Hauptfunktionen auf und beinhaltet eine Bewußtwerdung bezüglich des eigenen augenblicklichen psychophysischen Zustandes mit Hilfe des Singens. Dabei sind wieder die positiven und die negativen Gefühlslagen zu unterscheiden, die beide jeweils auch andere Formen des Singens hervorbringen:

- Singen als Energietransformator bei positiver Gefühlslage,
- Singen als Energietransformator bei negativer Gefühlslage.

#### Singen als emotionale Bewältigungsstrategie und Gesundheitsverhalten

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) forderte 1985 bekanntlich die Wissenschaften auf zu untersuchen, welche Verhaltensweisen die Gesundheit nachhaltig fördern, also Gesundheitsverhalten sind, und was gesunde Menschen anders machen als kranke<sup>29</sup>. Auf der Grundlage der erwünschten Untersuchungen sollten dann begründete Konzepte für wirkungsvolle Prävention entwickelt werden. Die Ergebnisse unserer Untersuchung (s.o.) sind auch in diesen Kontext einzuordnen.

Singen ist eine Bewältigungsstrategie zum Zwecke der Regulation von Emotionen<sup>30</sup>. Sie stellt ein Potential des Menschen dar, das von ca. 50 % mehr oder weniger häufig in ihrem Lebensalltag genutzt wird. Singen als Bewältigungsstra-

<sup>28</sup> ebd., S. 212f.

<sup>29</sup> vgl. WHO 1985

<sup>30</sup> vgl. H. Weber: a.a.O., 1990

teig findet vorrangig alleine bzw. selbstbezogen statt. Immerhin haben mehr als 90 % der Befragten die Bewältigungserfahrung durch Singen schon irgendwann einmal im Leben gemacht<sup>31</sup>. Die Bewältigungseffekte werden subjektiv von den Befragten erfahren und beschrieben und zeigen sich meßbar in einem psychischen Leistungstest durch höhere Leistungen nach dem Singen und in einem physischen Leistungstest durch höhere Leistungen beim Singen. In der Alltagssprache »Singen«, in der die Selbstbegegnung zentral ist, entfaltet das Individuum sein ureigenes, jederzeit verfügbares musiktherapeutisches Selbstheilungspotential.

Zahlreiche Befunde deuten darauf hin, daß der einzelne durch Singen seine psychischen und physischen Potentiale besser entfalten kann. Menschen, die sich im Verlauf ihrer Sozialisation durch die Eltern, das soziale Umfeld, den Kindergarten, die Schule, die Jugendgruppe etc. Singen als Alltagsfähigkeit aneignen konnten, werden in diesem Kontext »Singer« genannt. Diese sind im Vergleich zu »Nicht-Singern« in dem eingesetzten Persönlichkeitstest durchschnittlich signifikant gesünder, und zwar sowohl psychisch als auch physisch. Sie sind durchschnittlich lebenszufriedener, ausgeglichener und zuversichtlicher, haben ein größeres Selbstvertrauen, sind häufiger guter Laune, verhalten sich durchschnittlich sozial verantwortlicher und hilfsbereiter und sind psychisch belastbarer.

#### Singen: Ein Existential des Menschen

Die empirischen Befunde legen nahe, daß ein Ursache-Wirkungsverhältnis zwischen Singen und Existenz angenommen werden kann, was jedoch noch genauer zu prüfen ist. Es konnten überzeugende Hinweise für die Hypothese gefunden werden: »Singer« bewältigen ihr Leben besser als »Nicht-Singer«. Alle Befunde unterstützen die Auffassung F. Klausmeiers, daß *Singen [...] Teil der humanen Existenz der soziokulturellen Person [ist] und nicht ohne Beschädigung ihrer Existenz verloren werden [kann]*<sup>32</sup>. Alle bisherigen Ergebnisse deuten darauf hin, daß der Vorteil, den »Singer« gegenüber »Nicht-Singern« haben, durch die Tätigkeit des Singens verursacht wird. Um die Ursache-Wirkungs-These einer weiteren Prüfung zu unterziehen, wurden ein physischer und ein psychischer Leistungstest eingesetzt. Auch deren Ergebnisse sind ein Argument für die Ursache-Wirkungsthese. Es wurde herausgefunden, daß 20minütiges Singen zu signifikant höherer physischer wie psychischer Leistungsfähigkeit von Probanden führt<sup>33</sup>. Aus wissenschaftstheoretischen Gründen läßt sich dies nicht einer naturwissenschaftlichen Kausallogik vergleichbar beweisen; dafür sind psychische Sachverhalte zu komplex. Aber die bisherigen Belege weisen eindeutig in diese Richtung.

<sup>31</sup> vgl. K. Adamek: a.a.O., 1996, S. 94ff. u. S. 138ff.

<sup>32</sup> vgl. F. Klausmeier: a.a.O., 1982, S. 93.

<sup>33</sup> vgl. K. Adamek: a.a.O., 1996, S. 173ff. u. S. 180ff.

#### Einfluß von Sozialisationsfaktoren

Die Vermutung von F. Klausmeier, daß die Fähigkeit zu singen im frühkindlichen Alter von der Mutter und dem häuslichen Umfeld gelernt werde, wird mit signifikanten Ergebnissen überzeugend unterstützt. Auch seine Annahme, daß die Einschränkung von Kindern bezüglich ihrer Lautäußerungen durch Erwachsene die Herausbildung dieser Fähigkeit behindere und zu einer Schamhemmung führe, die sich während des gesamten Erwachsenenalters negativ auswirken kann, wird durch die empirischen Befunde gestützt<sup>34</sup>.

Über 90 % der Befragten sagen — wie bereits erwähnt — von sich, in ihrem Leben schon einmal irgendeine Form des Singens als Bewältigungsstrategie erlebt zu haben und 87 %, daß sie gerne singen. Bei näherer Betrachtung ihres tatsächlichen Verhaltens wurde allerdings bei ungefähr der Hälfte dieser Gruppe festgestellt, daß sie faktisch im Vergleich zum Rest der Befragten deutlich seltener singt. Der Grund hierfür kann in der Regel signifikant auf traumatische Erfahrungen mit dem Singen in der Kindheit zurückgeführt werden, durch die ein gebrochenes Verhältnis zum Singen entstanden ist. Das betrifft ca. 50 % der gesamten Untersuchungsgruppe; eine bedenklich große Zahl. Diejenigen, die von sich sagen, daß sie nicht gerne singen und dies auch so gut wie nie tun (ca. 12 % der Befragten), sind signifikant stärker in bezug auf Singen traumatisiert als der Rest der Befragten. Erlebnisse, in denen sich die Befragten auf irgendeine Weise zum Singen gezwungen fühlten, wirken in der Regel traumatisierend. Sehr viele Befragte berichten von Begebenheiten, wo sie sich als Kind z.B. zum Singen vor der Verwandtschaft zu Weihnachten »gezwungen fühlten«. In bezug auf derartige traumatische Erfahrungen scheint auch die Schule trotz der weitgehenden Ausgrenzung von Singen im Musikunterricht eine Rolle zu spielen. Aber auch Kindheitserfahrungen, im Elternhaus häufig zur Ruhe ermahnt worden zu sein und negative Bewertungen des eigenen Singens erfahren zu haben, scheinen sich signifikant nachteilig für die Herausbildung der Fähigkeit auszuwirken, Singen im Erwachsenenalter als Bewältigungsstrategie nutzen zu können.

#### Singen: Die eigentliche Muttersprache des Menschen

Die Fähigkeit, über Stimmklang, Laute, Lallgesänge, Gestus etc. zu kommunizieren, erlernt der Mensch als Säugling und vor dem Erlernen der Wortsprache. Als Klangsprache des Körpers fördert die Entfaltung des Singens aus dem Juchzen, Lallen, Lachen, Schreien, Weinen etc. vom Säuglingsalter an den Umgang mit den emotionalen Dimensionen von Klang. Diese kindlichen Lautäußerungen können als die Wurzel des Singens verstanden werden.

Der differenzierte Selbstaussdruck über den Stimmklang kann als individuelle Basis der Sprache und der Kommunikationsfähigkeit angesehen werden. Wie umfassend dieser Lernprozeß stattfindet, scheint Konsequenzen für die spätere

<sup>34</sup> ebd., S. 99ff. u. S. 151f.



Kommunikation eines Menschen zu haben. Das Vermögen der Entschlüsselung oder Gestaltung des »Wie-etwas-gesagt-wird«, also der Klanggestalt, erscheint entscheidend für eine erfolgreiche Kommunikation, und es reicht bei weitem nicht aus, das »Was-gesagt-wird« formal-logisch richtig verstehen zu können. In der Kommunikationsforschung geht man bekanntlich davon aus, daß der weitaus größere Anteil der Information in einem Gespräch über die nonverbalen Kanäle, also über Stimmklang, Gestus etc. vermittelt wird und nicht über die Bedeutung der Wörter. Diese erschließt sich nur unter Einbeziehung von Sprachmelodie, Stimmklang, Gestus etc. Wie auch der Volksmund weiß: »Der Ton macht die Musik.« Die Kommunikation mittels des Klangausdrucks geschieht unmittelbar, d.h. unabhängig davon, ob dieser Prozeß vom einzelnen bewußt wahrgenommen wird, als ein psychophysisches Resonanzphänomen zwischen den Gesprächspartnern. Hier öffnet sich ein vielversprechendes Forschungsfeld.

Es kann aufgrund der Befunde angenommen werden: Wer das Singen, das musikalische Fundament der Sprache, nur unvollständig lernt bzw. diese Sprache später in seinem Leben vernachlässigt, bleibt in seiner Kommunikationsfähigkeit mit nachhaltigen Auswirkungen beschränkt. Oder umgekehrt: Wer das Singen als »Sprache der Seele« im Unterschied und in Ergänzung zur Wortsprache des Verstandes differenziert sprechen und verstehen lernt, entwickelt damit zugleich seine soziale Fähigkeit bezüglich der Klangdimension als wesentlichem Bedeutungsträger der Sprache.

Singen in diesem Sinne kann als die eigentliche »Muttersprache des Menschen« bezeichnet werden, wie Hermann Rauhe 1997 anlässlich der Tagung der Bertelsmann Stiftung zum Thema »Warum verlernen unsere Kinder Singen und Musizieren?« die Ergebnisse der hier vorgestellten Forschungsarbeit treffend zusammenfaßte. Diese »Muttersprache« ist jenseits der Worte für alle Menschen intuitiv verständlich, kann über alle Unterschiede hinweg verbinden und liefert das klangliche Material, das musikalische Fundament der späteren unterschiedlichen verbalen Sprachen der Völker.

Die Untersuchungsergebnisse weisen darauf hin, daß die Entwicklung der Singfähigkeit des Individuums sehr zur Entwicklung des EQ bzw. der Emotionalen Intelligenz<sup>35</sup> beiträgt, deren Stellenwert nach D. Goleman entscheidend für ein gelingendes Leben ist und deren Ausbildung in unserem Bildungssystem auf problematische Weise vernachlässigt wird. Für den Musiker kommt noch etwas weiteres hinzu: Der Umgang mit der emotionalen Dimension von Klang ist eine Fähigkeit, die als die individuelle Quelle musikalischer Ausdruckskraft angesehen werden kann.

Zur Lernbarkeit von Singen als Bewältigungsstrategie

Die Grundlagen der Fähigkeit, Singen als Bewältigungsstrategie nutzen zu können, werden im Säuglingsalter und der frühen Kindheit gelegt und im Laufe

<sup>35</sup> D. Goleman: *Emotionale Intelligenz*, München 1997

des Lebens differenziert. Auch im Erwachsenenalter sind Lernbemühungen in dieser Richtung noch wirkungsvoll. Dies zeigen die empirischen Befunde zur Wirkung von Singen auf die psychische Leistungsfähigkeit, die im Rahmen der hier vorgestellten Untersuchung gewonnen wurden<sup>36</sup>. Dabei konnte eine leistungssteigernde Wirkung des Singens mittels des psychischen Leistungstests K-L-T<sup>37</sup> festgestellt werden. Des Weiteren wurden die auf den Lernprozeß bezüglich des Singens rückführbaren Leistungssteigerungseffekte durch signifikante Ergebnisse bei der Wiederholung des Tests nach drei Wochen mit der gleichen Untersuchungsgruppe bestätigt. In dieser Zeit wurde dreimal ein zweistündiges Singtraining durchgeführt, das vom Autor speziell auf die Förderung der Selbstwahrnehmung beim Singen hin konzipiert wurde. Die Befunde belegen die leistungssteigernde Wirkung des Trainings und damit die relativ leichte Möglichkeit, auch noch im Erwachsenenalter Lernprozesse in diesem Bereich zu initiieren. Auf der Grundlage dieser empirischen Befunde wurde eine »Formel des individuellen, durch Intonisation erreichbaren Bewältigungspotentials« entwickelt, anhand derer die pädagogischen Wirkungsmöglichkeiten im Einzelfall geprüft werden können<sup>38</sup>.

Die Erfahrungen des Autors mit der Förderung der Fähigkeit zum Singen als Selbstbegegnung und Bewältigungsstrategie in der Erwachsenenbildung zeigen, daß die diesbezüglichen pädagogischen Prozesse absolut jenseits jeglicher Leistungsgedanken initiiert werden müssen, da sonst eher das Gegenteil erreicht wird. Da es um Selbstbezug geht, um die Steigerung der Selbstwahrnehmungsfähigkeit, der Selbstakzeptanz etc., ist Singen als Selbstbegegnung unter vielen Aspekten eher mit Meditation als mit sportlichen Körperübungen vergleichbar.

Singen als Autopoiese und Selbstorganisation

Singen wurde als wirkungsvolle Bewältigungsstrategie zur Regulation der Emotionen empirisch untersucht und theoretisch als »Vocal-Feedbacksystem« beschrieben. Es ist bekannt, daß Hören kein passiver Vorgang ist. Die Wahrnehmungsbereitschaft und der emotionale und kognitive Hintergrund des Hörenden modifizieren das Hören. Die aufgezeigten selbstreferentiellen Strukturen des Singens als Bewältigungsstrategie und seine Charakterisierung als »Vocal-Feedbacksystem« ähneln dem, was unter der systemtheoretischen Perspektive von Maturana und Varela (1987) mit dem Begriff der Autopoiese im Sinne der Selbstschöpfung bezeichnet wurde. Es erscheint vielversprechend, in der weiteren theoretischen Erfassung des Gegenstandes die in diesem Begriff erfaßte Perspektive fruchtbar zu machen.

<sup>36</sup> vgl. K. Adamek: a. a. O., 1996, S. 173ff.

<sup>37</sup> ebd.

<sup>38</sup> ebd., S. 226f.

W. Schurian übertrug den systemtheoretischen Ansatz mit seinem zentralen Paradigma der Selbstorganisation<sup>39</sup> auf die Wahrnehmungspsychologie. Hier zeigt sich ein übergeordneter theoretischer Rahmen, der das Verständnis der Bedeutung von Singen erweitert. Das systemtheoretische Wissen über die Fähigkeit eines Systems, sich selbst zu beobachten, kann helfen, die dargelegte psychische Funktion des Singens in einem größeren Zusammenhang zu erklären. Mit dem Begriff der Selbstorganisation werden Systeme beschrieben, deren Dynamik aus dem Verhältnis von eigengesetzlichen und kommunikativen Eigenschaften entsteht. Diese Eigenschaften konstituieren sich in der Hauptsache aus drei Komponenten: Selbsterhaltung, Selbstveränderung und Rückbezug (Religio).

*Mit Selbsterhaltung ist gemeint, daß ein System über Voraussetzungen verfügt, sich in seiner Funktion und seiner Struktur zu erhalten. Es verfügt damit über Bedingungen, seine eigene Entwicklung in Gang zu halten. Ursachen und Wirkungen fallen zusammen, sie werden nicht in erster Linie nach außen verlagert, d.h. anderen Bedingungen und Umständen zugeschrieben.<sup>40</sup>*

Singen als »vocal feedback« zur Emotionsbewältigung kann als Form der Selbsterhaltung des Systems betrachtet werden. Die Qualität der Regulationsfähigkeit der Emotionen bestimmt die Qualität der Anpassungsfähigkeit des Systems an die Lebensbedingungen.

*Mit Selbstveränderung ist der Zustand eines Systems bezeichnet, der über sich selbst hinausweist und sich in einen anderen Zustand versetzt.<sup>41</sup>* Es konnte gezeigt werden, daß Singen dazu benutzt wird, Emotionen und Stimmungen zu verändern und daß dies mehr oder weniger mit einer Bewußtwerdung des Systems über seinen Zustand einhergeht. Singen zeigte sich als ein Verhalten zur Evolutionierung des Eigenbewußtseins durch Förderung der Wahrnehmung der Gefühle. Besonders die Erfahrung, den Emotionen nicht hilflos ausgeliefert zu sein und sie tendenziell regulieren lernen zu können, kann als ein konkreter Aspekt der »Selbstveränderung« betrachtet werden.

*Religio beschreibt die Eigenschaft eines Systems, sich auf den eigenen Ursprung rückzubeziehen. Dies ist vor allem dann notwendig, wenn Entscheidungen einer Entwicklung nicht mehr aus der Gegenwart abgeleitet werden können, sondern wenn vorangegangene Entscheidungen dieses Systems als gegenwärtige Entscheidungshilfen dienen.<sup>42</sup>*

Hier sind besonders zwei Aspekte zu nennen, die Singen als »Religio« ausweisen: Erstens sind die beiden frühkindlichen Muster zu nennen, die offensichtlich beim Singen aktiviert werden: zum einen das »primäre psychische Erfolgsmuster« und zum anderen das »primäre psychische Zufriedenheitsmuster«. Der zweite Aspekt betrifft die beschriebene Hirnhemisphärendominanz<sup>43</sup> und die begründete Ver-

<sup>39</sup> vgl. E. Jantsch: *Die Selbstorganisation des Universums*, München 1982

<sup>40</sup> W. Schurian: *Psychologie ästhetischer Wahrnehmungen*, Opladen 1986, S. 23

<sup>41</sup> ebd.

<sup>42</sup> ebd., S. 24

<sup>43</sup> vgl. C.E. Izard: a.a.O., 1991, S. 75

mutung, daß beim Singen Wahrnehmung und Informationsverarbeitung dominant von der rechten Hirnhälfte geleistet werden«. Das Bewußtsein der eigenen Person, das die rechte Hirnhälfte hervorbringt, integriert die in Einzelteile fragmentierte Perspektive auf die Welt, die die linke Hirnhälfte durch ihr analytisches Denken produziert, wieder zu einem Ganzen. Die Perspektive des ganzen Systems einzunehmen kann in bezug auf die Teilperspektiven als eine besondere Art des »Rückbezugs auf den Ursprung« verstanden werden. Am Beispiel von Streß kann gut gezeigt werden, was »Religio« durch Singen bedeutet. Ein Aspekt von Streß ist häufig, »vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr sehen« zu können. Das analytische Bewußtsein hat alles in Teilen vor sich liegen, aber es hat den Überblick verloren, und es kommt das Emotionskonglomerat Streß auf. Durch die nach heutigem Wissensstand weitgehende Beruhigung der Aktivitäten der linken Hirnhälfte beim Singen und die dominante Aktivierung der rechten Hirnhälfte wird das intuitiv-ganzheitliche Denken mobilisiert und die Voraussetzung im System geschaffen, den Überblick über das Ganze wiederzugewinnen. Hiermit geht offensichtlich die Beruhigung der Emotionen einher.

W. Schurian unterscheidet des weiteren in Anlehnung an E. Jantsch sieben hierarchische Ebenen der Wahrnehmung. Auch wenn an dieser Stelle eine ausführliche Diskussion nicht erfolgen kann, wird dieses theoretische Modell für das allgemeine Verständnis von Singen als vorteilhaft eingeschätzt. Die von Schurian vorgeschlagene Hierarchisierung entspricht der phylo- und ontogenetischen Entwicklung. In den Ausführungen wird ein für die folgende Argumentation zentraler Sachverhalt dargelegt: Die jeweils höheren Ebenen bauen auf den jeweils tieferen auf, die zur gleichen Zeit in gleichem Sinne zum Erhalt des Gesamtsystems wirksam sind. Dabei gilt, daß die oberen Ebenen von den unteren abhängig sind, weil sie auf ihnen gründen. Die unteren Ebenen können, wenn auch mit einem Verlust an existentieller Qualität, ihre Lebensprozesse ohne die oberen organisieren. Dieser Sachverhalt ist besonders vor dem Hintergrund der verbreiteten Auffassung zu betonen, gemäß derer die höheren Entwicklungsebenen wertend als positiv angesehen werden und die Person deshalb die negativen unteren Ebenen hinter sich zurücklassen will. Emotionen wären nach dieser Ansicht Repräsentationen niederer Entwicklungsstufen und müßten überwunden werden. Die Erkenntnisse der Emotionspsychologie weisen den lebenserhaltenden Stellenwert der Emotionen zwar aus, doch selbst in der Psychologie galten die Emotionen lange Zeit als die »Niederungen«, und ihre Erforschung wurde noch bis vor ungefähr 20 Jahren weitgehend vernachlässigt.

Unter systemtheoretischer Perspektive ist erklärbar, warum ein menschliches System mit diesem Konzept des »Zurücklassens der unteren Entwicklungsstufen« aus dem Gleichgewicht gerät. Es verliert den Bezug zu seiner Verwurzelung in der Materie, aus der es sich immer wieder selbst erschafft. Auch hier deutet sich eine Parallele zum möglichen Stellenwert des Singens als musikalische Basis des Berufsmusikers an. — Im folgenden sollen zum besseren Verständnis die sieben

<sup>44</sup> vgl. E. Klusen: a.a.O., 1978, S. 16

Ebenen der Wahrnehmung zumindest benannt werden: Die unterste wird als dissipative Strukturebene bezeichnet. Ihr entsprechen bei den psychischen Prozessen Schwingungen und der Übergang von innen nach außen; die organelle Ebene korrespondiert mit intrazellulären Prozessen; die zelluläre Ebene mit der Stoffwechselempfindung; die organismische Ebene mit den Gefühlen; die reflexive Ebene mit dem bewußten Anpassen; die selbstreflexive Ebene mit Planung, Sozialisation und Individuation; die evolutiv-symbolische Ebene mit dem Überbewußtsein und der Ästhetik".

Wenn man Singen unter der Perspektive des vorgeschlagenen Ordnungssystems betrachtet, wird deutlich, daß unseren Befunden zufolge Singen von der untersten Ebene der Schwingungen bis zur höchsten Ebene des ästhetischen Selbstschöpfungsprozesses wirken kann. Als Schwingungsphänomen reicht Singen bis zur dissipativen Strukturebene; die beschriebenen Resonanzphänomene können dafür als Beleg gewertet werden.

Die Regulation von Emotionen liegt schwerpunktmäßig auf der organismischen Ebene. Die Beispiele der Befragten sowie die ethnologischen Befunde weisen Singen als selbstorganisierendes Subsystem aus, das der einzelne von der untersten bis hinauf zur evolutiv-symbolischen Ebene aktivieren kann. In dieser Spannweite liegt wahrscheinlich auch das besondere Potential des Singens, das die Ergebnisse der Tests dieser Untersuchung andeuten. *Singend sich zu äußern, gehört zu jenem alten Bestand der früh erworbenen und zuletzt sterbenden Inhalte des menschlichen Bewußtseins — im Gegensatz zur Sprache.*<sup>45</sup> Die Reduktion der psychischen Funktion des Singens auf eine funktionale Regression des Individuums auf die kindliche Entwicklungsstufe, wie dies F. Klausmeier nahelegt, kann vor dem Hintergrund der Befunde und des systemtheoretischen Ansatzes von W. Schurian in ihrer Verkürzung erkannt werden. Die Reduktion des Singens auf seine durchaus möglichen Effekte im Sinne einer Regression verstellen aber den Blick auf das ganze Potential des Singens, das durch die vorliegende Untersuchung deutlich wird.

### Gibt es einen Verfall der Singfähigkeit?

Vor diesem Hintergrund ist es um so bedenklicher, daß es ernst zu nehmende Anzeichen dafür gibt, daß wir zur Zeit eine gesellschaftliche Entwicklung erleben, in deren Folge die Mehrzahl der Kinder in Deutschland gar nicht mehr oder nur noch rudimentär zu lernen scheint, sich in der Sprache des Singens auszudrücken. Auch bei immer mehr Erwachsenen, die in der Kindheit einen Zugang zum Singen gefunden haben, scheint diese Fähigkeit im Laufe ihres Lebens zu verkümmern<sup>47</sup>. Andere wiederum ziehen bis ins hohe Alter großen Nutzen aus diesem Vermögen. Die Behauptung dieser Entwicklungstendenz stützt sich auf

<sup>45</sup> vgl. W. Schurian: a. a. O., 1986, S. 101

<sup>46</sup> E. Klusen: a. a. O., 1978, S. 59

<sup>47</sup> vgl. K. Adamek: a. a. O., 1996, S. 113ff.

unsystematische Voruntersuchungen in Form von informellen Expertenbefragungen und Befragungen von Erzieherinnen, die schon zwanzig und mehr Jahre Berufserfahrung haben, sowie auf Informationen von Frau Rawert und Frau Hachenberg, in ihrer Funktion Fachberaterinnen für Tageseinrichtungen für Kinder beim Vorstand des Roten Kreuzes, Landesverband Nordrhein. Diese haben die Frage der Singfähigkeit der Kinder auf verschiedenen auch bundesweiten Konferenzen thematisiert und kommen zu der Einschätzung, daß es aufgrund ihrer Erfahrung und ihres fachlichen Austausches in den letzten zwanzig Jahren eine deutliche Entwicklungstendenz in die Richtung gibt, daß immer mehr Kinder Schwierigkeiten haben, einen Zugang zum Singen zu finden. Es wäre sinnvoll, diese Hinweise aus der Praxis empirisch repräsentativ zu prüfen. Auch die Tatsache, daß die Mitgliederstärke von Laienchören um 21 % zugenommen hat und jetzt je nach Berechnungsgrundlage ca. 3,3 Millionen Menschen in Laienchören organisiert sind<sup>48</sup>, ist kein Beleg dafür, daß sich die Alltagskultur des Singens — also Singen als Alltagsgestaltung und Lebensbewältigung — nicht zur gleichen Zeit in einem Verfallsprozeß befindet. Es ließe sich nämlich mit guten Gründen auch vermuten, daß gerade die Zunahme an Chormitgliedern ein Ausdruck dafür sei, daß das Singen im Lebensalltag immer mehr verlorengeht. Dann zeigt die Zunahme von organisiertem Singen lediglich, daß wir es mit einem grundlegenden menschlichen Bedürfnis zu tun haben, das sich aufgrund von Mangelsituationen im Alltag in verstärktem »organisiertem« Singen kanalisiert. Darüber hinaus muß berücksichtigt werden, daß die Zahl von 3,3 Millionen absolut gesehen zwar hoch erscheint. In bezug auf die deutsche Gesamtbevölkerung handelt es sich aber nur um 4 %. Wenn lediglich die aktiven Mitglieder gezählt werden, kommt Iran auf ca. 1,8 Millionen Personen, was einem Anteil von ca. 2 % der Bevölkerung gleichkommt. Es bleibt die Frage offen, wie es um das Singen der übrigen 96 % bzw. 98 % unserer Bevölkerung steht. Die erste und bisher einzige empirische Untersuchung zur Situation des Singens in der Bundesrepublik Deutschland, die E. Klusen vor mehr als zwanzig Jahren durchführte, bedürfte sicherlich einer Aktualisierung.

Die Hypothese von der »Tendenz des schleichenden Verfalls der Singfähigkeit der Menschen in unserer Gesellschaft« wurde noch nicht systematisch geprüft. Wenn sie sich durch wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen ließe, forderte dies vor dem Hintergrund der hier referierten Ergebnisse wirksame Konsequenzen in der Bildungspolitik und Pädagogik. Es konnte in unserer Untersuchung signifikant gezeigt werden, daß sowohl der positive als auch der negative Zugang zum Singen im Laufe des Lebens gelernt bzw. auch verlernt wird. Es ist die begründete These aufzustellen, daß sich in der Gesellschaft zunehmend genauer zu bestimmende Bedingungen entwickelt haben und weiter zu entwickeln scheinen, die die Herausbildung der Singfähigkeit behindern. Ferner gibt es Gründe für die These, daß diese negativen Bedingungen empirisch bestimmt und im Prinzip zum

<sup>48</sup> vgl. H. Allen: *Vokale Laienmusizieren*, in: Deutscher Musikrat (Hrsg.): *Musik-Almanach 1996/97*, Kassel 1995

Positiven gestaltet werden können. Aufgrund der nachgewiesenen Bedeutung dieses Themas wird ein großer Forschungsbedarf deutlich.

### Zum Rezeptionskontext der Untersuchungsbefunde

Angesichts unserer Befunde ist der Mangel an Interesse in den letzten Jahrzehnten gegenüber diesem Themenbereich von Seiten der Musikwissenschaft, der Musikpädagogik und auch der Musiktherapie erstaunlich<sup>49</sup>. Das Desinteresse oder eine dezidiert ablehnende Haltung ist historisch erklärbar, ohne dies weiter ausführen zu wollen. Der Ausspruch H.M. Enzensbergers in der Nachkriegssituation, der stellvertretend für eine ganze Entwicklungsphase der Musikpädagogik steht, »Seid wachsam, singt nicht!« ist als Reaktion auf den Mißbrauch des Singens zur Zeit des Nationalsozialismus verständlich. Vor dem Hintergrund der Untersuchungsergebnisse allerdings sind sowohl diese Entwicklungen insgesamt als auch die wirkungsvollen Positionen von Th. W. Adorno überdenkenswert. Die weitgehende Verbannung des Singens aus dem Musikunterricht allgemeinbildender Schulen und die gesamtgesellschaftlich eher abwertende Haltung gegenüber dem Singen als Alltagsverhalten seit den 60er Jahren muß als problematisch angesehen werden und bedarf der Korrektur. Deshalb sind vielleicht die Ergebnisse der hier vorgestellten Studie für manche Vertreter dieser Fächer noch nicht so leicht in ihr bisheriges Verständnis zu integrieren. Die Arbeitsgemeinschaft Deutscher Chorverbände (ADC), die die etwa 1,8 Millionen organisierten Chorsänger vertritt, sieht darin wissenschaftlich bestätigt, was sie intuitiv »schon immer gewußt« hat. Andreas Eckhardt — ehemaliger Generalsekretär des Deutschen Musikrates — teilte mit, daß die Befunde einer empirische Basis liefern können, Sparargumentationen für die Abschaffung des Musikunterrichts an allgemein- bildenden Schulen begründet zurückweisen zu können. Ergänzend weist der Rechtswissenschaftler Gerhard Huhn in seiner Arbeit *Kreativität und Schule*<sup>50</sup> darauf hin, daß die einseitige Überbetonung der rationalen Dimension in den Lehrplänen der allgemeinbildenden Schulen, ihre Verwissenschaftlichung, besonders auch im Fach Musik, die freie Entfaltung der Persönlichkeit ernsthaft gefährde und damit verfassungswidrig sei.

Mit den hier vorgestellten Untersuchungsergebnissen können die eingangs formulierten Thesen zum Sinn der Förderung des Singens als Alltagsfähigkeit in der Ausbildung von Berufsmusikern unterstützt werden. Gerade der hohe berufliche Streß eines Musikers legt dies nahe. Inwiefern Singen auch die Entwicklung eines »beseelteren« Spielens des Musikinstrumentes fördert, muß weiteren empirischen Untersuchungen vorbehalten bleiben.

<sup>49</sup> vgl. K. Hörmann: a.a.O., 1987

<sup>50</sup> G. Huhn: *Kreativität und Schule*, Offenbach 1990

Folgende Aspekte wären in diesem Kontext prüfungswert:

- Lassen sich die empirischen Befunde für die These, daß Singen für den Menschen ein Existential darstellt, auch auf repräsentativer Basis empirisch verifizieren?
- Kann die Entfaltung der Singfähigkeit des Berufsmusikers seine Fähigkeit, sein Instrument »beseelt« zu spielen, auf besondere und durch nichts anderes ersetzbare Weise fördern?
- Ist eine Entwicklungstendenz eines schleichenden Verfalls der Singfähigkeit der Menschen in unserer Gesellschaft repräsentativ belegbar?
- Ferner scheint es zentral, ein Ursache-Wirkungsverhältnis zwischen Singen und positiven Effekten für die Persönlichkeitsentwicklung und die psychische wie physische Gesundheit empirisch zu verifizieren.
- Nicht zuletzt wäre es erforderlich, die Integration der bestehenden Theorieansätze zum Singen in allgemeine Theoriezusammenhänge der verschieden relevanten wissenschaftlichen Disziplinen zu leisten, auf dieser Grundlage eine konsistente Theorie des Singens zu erarbeiten und entsprechende Hypothesen mittels multivariater Verfahren empirisch zu prüfen.