

Karl Adamek

Gesundheitserreger Singen

Körperklang und Eigenresonanz – Public Health durch Alltagskultur

Selber-Singen im Alltag erfüllt unersetzliche Funktionen für die Gesundheit des Einzelnen und für die Gemeinschaft. Das zeigen neueste wissenschaftliche Forschungen. In diesem Beitrag möchte ich Angehörige aus heilenden oder helfenden Berufe auf diese freudvolle Möglichkeit von selbstverantwortlicher Krankheitsprävention aufmerksam machen, damit sie ihre Patienten neben allem anderen Notwendigen auch auf diesen Weg der Förderung der Selbstheilungskräfte aufmerksam machen können bzw. sogar selber entsprechende Angebote für die Patienten begründet erwägen können.

Uns beschäftigt dabei nicht primär das Singen als spezifische Behandlungsform bei spezifischen Krankheiten, auch wenn hierzu durchaus schon interessante Einzelerfahrungen vorliegen. Es geht vor allem erst einmal darum, den unersetzbaren Wert einer lebendigen Alltagskultur des Singens als unspezifische Möglichkeit zur Verbesserung aller Randbedingungen von Heilungsprozessen im Sinne von Public Health ins Bewusstsein zu heben.

Kulturgeschichte

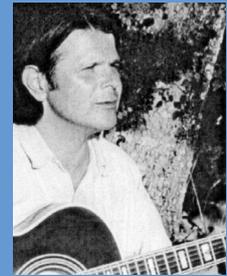
Die Ureinwohner Australiens erzählen in ihrem Schöpfungsmythos:

„Die Götter sangen die Welt in die Existenz“. Ein indianischer Mythos mahnt, dass die Götter sterben, wenn die Menschen nicht singen. Es gibt indianische Kulturen, in denen der Reichtum eines Menschen einzig an seinen Liedern gemessen wird. Martin Luther betonte: Singen ist doppelt Beten. Für den Sufi Hazrat Inayat Khan ist Singen und Tanzen der Königsweg zur Gottese Erfahrung des Menschen. Die Wolgaschlepper und baumwollpflückenden Sklaven sangen sich angeblich körperliche Kräfte zu. Auch von Soldaten wurde die Kraft des Singens immer wieder in der Geschichte genutzt. Überlebende von Konzentrationslagern erzählten mir, dass sie ohne das Singen, und sei

es auch nur stumm und in Gedanken gewesen, nicht überlebt hätten. Keine politische Bewegung für Frieden und Menschenrechte, die nicht Kraft und Hoffnung aus dem Singen bezog. Im alten China wurde sogar systematisch das Klang-Qi-Gong entwickelt, bei dem der Mensch mit speziellen Tönen gezielt auf die Energiekreisläufe des Körpers einwirken lernen kann. Im tibetisch-buddhistischen und indisch-hinduistischen Kulturkreis wird von der heilenden Kraft des Singens spezieller Mantras ausgegangen. Auch im indisch-hinduistischen Kulturkreis finden wir komplexe Lehren über die gezielte Beeinflussung der sechs körperlichen Zentren, der so genannten Chakren, durch Töne. Singen ist sicherlich die erste gezielte Klanggestaltung in der Menschheitsgeschichte. Mehr oder weniger ausgefeilt finden wir Hinweise und Techniken zur Heilkraft des Singens in allen Kulturen. Was jedoch wirkt davon lediglich eingebunden in die jeweilige Kultur, und was kann prinzipiell für alle Menschen unabhängig von ihrer kulturellen Herkunft und Glaubensvorstellungen nützlich sein? Hier scheint jedenfalls ein großer ungeborgener Schatz für die Menschheitsentwicklung zu ruhen.

In Deutschland wurde das alltagskulturelle Singen seit Mitte der sechziger Jahre im Echo auf die Nazizeit als überflüssig und

KARL ADAMEK



arbeitet freiberuflich als Forscher, Autor, Sänger, Komponist und Seminarleiter. Er promovierte nach einem Studium der Soziologie, Psychologie, Pädagogik und Musik zur Soziologie des Singens. Danach erforschte er empirisch viele Jahre am Psychologischen Institut der Universität Münster die Auswirkung des Singens auf die psychische und physische Gesundheit. Er veröffentlichte zahlreiche Bücher und Schallplatten sowie Forschungsarbeiten zum Thema und bildet Menschen in helfenden Berufen in der Kunst des heilsamen Singens aus. Er ist Initiator und Gründungsmitglied von Il canto del mondo – Internationales Netzwerk zur Förderung der Alltagskultur des Singens e.V., das unter der Schirmherrschaft von Yehudi Menuhin ins Leben gerufen wurde.

ewiggestrig verpönt. In der Folge bis heute verschwand es immer mehr aus der Pädagogik und dem Lebensalltag und wurde an Fachleute delegiert, die für uns singen. Selbst in den großen Kirchen ist der Verfall der Alltagskultur des Singens schon weit fortgeschritten. Droht uns da vielleicht et-

was Unerstetzliches verloren zu gehen? Ist es vielleicht ein alarmierendes Zeichen von Degeneration?

Endorphine

Aus medizinischer Perspektive ist Singen ziemlich unerforscht, aber wir wissen zumindest, dass die verschiedenen Drüsen des Körpers beim Singen eine große Anzahl von Substanzen ausschütten. Das geschieht nicht nur durch die vertiefte Atmung und Aktivierung des Zwerchfells beim Singen und die vermehrte Sauerstoffzufuhr. Die feinen Schwingungen beim Singen regen die Durchblutung des ganzen Körpers und besonders des Gehirns und somit den Stoffwechsel an. Singen kann unter bestimmten Bedingungen leicht zu der Emotion Euphorie führen, die immer mit der Ausschüttung von Endorphinen einhergeht, wodurch die gesamte Selbst- und Weltwahrnehmung in Richtung Optimismus, Hoffnung, Zuversicht, Tatkraft gelenkt wird. Das Singen wurzelt vereinfacht gesagt in der rechten Gehirnhälfte. Das Singen fördert ersten Erkenntnissen zufolge sowohl die Entwicklung als auch die Integration beider Gehirnhälften. Beim Singen können sich Emotionalität und Rationalität verbinden. So entsteht eine balancierte Empfindsamkeit.

Unsere Gesellschaft hingegen droht immer mehr eine sterile Gesellschaft entkernter Rationalität zu werden, die keine Kultur des Empfindens und der Empfindsamkeit hervorbringen kann. Das kann in seiner pathogenen Bedeutung nicht genug beachtet werden.

Autopoiesis

Wenn jemand um seiner selbst willen singt, nicht als Darbietung oder mit Leistungsaspekten, sondern als Selbstausdruck und zum Selbstzweck, sei es alleine oder gemeinsam mit anderen, dann geschieht etwas ausgesprochen Erstaunliches. Denn ein lebendiger Organismus kann auch unter dem Gesichtspunkt seiner Existenz als ein komplexes Schwingungssystem bis hinunter auf die subatomare Ebene begrif-

fen werden. Klang ist eine bestimmte mathematische Ordnung von Schwingungen. Durch Resonanzphänomene kann Klang unter bestimmten Bedingungen ungeordnete Schwingungsstrukturen ordnen. Die Qualität der Schwingungssysteme in Richtung von Klangstruktur und die Qualität des Lebendigeins korrespondieren anscheinend. Durch Singen ordnet der Mensch anscheinend die komplexen Schwingungsstrukturen des Körpers selbstreflexiv mit Klangstrukturen. Die Qualität der Selbstwahrnehmungsfähigkeit bestimmt die Qualität dieses Prozesses.

Gesundheit wäre unter diesem Aspekt ein komplexes schwingungsmäßiges Fließgleichgewicht im nahen Umfeld von Klangstrukturordnungen, und Krankheit begänne bei der nachhaltigen Störung dieses Fließgleichgewichtes. Die krankmachende Wirkung von dauerhaften Geräuschfeldern, die nichts anderes als nicht klingende Schwingungsfelder sind, ist bekannt und belegt diesen Ansatz. Die negativen Folgen von akustischer Umweltverschmutzung werden heute im Umweltministerium als gravierender für die Gesundheit angesehen als die der sonstigen Umweltverschmutzung. Unter dieser Perspektive kann man sich dem Singen und seiner Bedeutung für das Menschsein unabhängig von Glauben und Weltanschauung auf ganz neue Weise nähern. Singen kann unter systemtheoretischer Perspektive als Autopoiesis oder Selbstschöpfung begriffen werden. Die Forschungsergebnisse zeigen, wie das Singen als „Vocal-Feedback-System“ zum Zwecke der Emotionsregulation auch ohne Anleitung intuitiv von Menschen benutzt wird. Denn beim selbstbezogenen Singen wirkt der Mensch zum Zwecke der Vermehrung des eigenen Wohlfühlens durch Erzeugung von Klangschwingungen mittels seiner Stimme auf sich selbst ein. Der Körper wird zum sich selbst wahrnehmenden Klangkörper. Gleichsam erklingt der Körper-Geist-Seele-Zustand, das ganze Sein des singenden Menschen, als Klanggestalt. Die entstehenden physikalischen Klangmuster sind messbar und sowohl ein-

zigartig individuell als auch aktuell durch die jeweiligen körperlichen und seelischen Befindlichkeiten modifiziert. Diese Klanggestalt ist sogar von anderen Menschen entsprechend des Grades ihrer Sensibilität tendenziell dekodierbar. Das ist ein Phänomen der organischen Resonanz. Es soll in der Antike griechische Ärzte gegeben haben, die an Hand des Stimmklanges diagnostizierten. Singen ist ein einzigartig komplexer Vorgang. Der Singende ist dabei zugleich sowohl das sich selbst in Schwingung wahrnehmende Musikinstrument, der Spieler, manchmal auch der Komponist und immer auch noch der Zuhörer des Ganzen. Der Mensch wirkt singend mit seiner Klanggestalt auf sich selbst zurück, indem er ihr lauscht. Er erzeugt so Eigenresonanz, das heißt die größtmögliche Resonanz: eine sich auf- und abschaukelnde Regelspirale, in der der singende Mensch sich selbst gestaltet. Darüber hinaus können die Klangkörper vieler Menschen auch noch beim gemeinsamen Singen zu einer größeren sozi-

alen Ganzheit im Klang verschmelzen, in welchem bestenfalls jeder als Teil aufgehoben ist – sowohl im Sinne von „erhoben“ als auch im Sinne von „geborgen“.

Fakten

Vor einigen Jahren musste ich erstmalige empirische Basisinformationen zum Thema gewinnen. Die Untersuchungsergebnisse mit annähernd 1.000 Studenten am Psychologischen Institut der Universität Münster führten zu allen hier ausgeführten Verallgemeinerungen. (Vgl. Adamek 2003)

Einige detailliertere Ergebnisse der Untersuchung mögen das Bild konkretisieren (vgl. Adamek 2003):

Singen ist auch eine Bewältigungsstrategie zum Zwecke der Regulation jeglicher Emotionen.

Dies wird subjektiv von den Befragten so erfahren und zeigt sich objektiv in einem psychischen Leistungstest durch höhere Leistungen nach dem Singen und in einem physischen

Leistungstest durch höhere Leistungen beim Singen. „Singer“ sind im Vergleich zu „Nicht-Singern“ durchschnittlich signifikant gesünder, und zwar sowohl psychisch als auch physisch. Sie sind durchschnittlich lebenszufriedener, sind ausgeglichener und zuversichtlicher, haben ein größeres Selbstvertrauen, sind häufiger guter Laune, verhalten sich durchschnittlich sozial verantwortlicher und hilfsbereiter und sind psychisch belastbarer. Schon zwanzigminütiges Singen führt zu signifikant höherer physischer wie psychischer Leistungsfähigkeit von Probanden. Wer gelernt hat, aus Herz und Seele zu singen, kommt zum Beispiel weniger in Gefahr, an seinen negativen Gefühlen, deren Bewältigung nun einmal zum Leben dazugehört, zu ‚ersticken‘ und psychosomatische Krankheits-symptome zu entwickeln. „Singer“ bewältigen ihr Leben durchschnittlich besser als „Nicht-Singer“.

Singen ist eine Bewältigungsstrategie. Der Mensch kann durch Singen alle negativen Befindlichkeiten in positive wandeln und positive verstärken. Singen stabilisiert immer von innen heraus. Singen verbessert alle in der jeweiligen Person liegenden Randbedingungen für persönliche Entwicklungsprozesse sowie nahezu alle Aufgaben, die ein Mensch in seinem Leben zu bewältigen hat. Singen ist ein somato-psychischer Prozess, denn auch der Körper wird erlebt. Singen fordert und fördert alle Sinne. Das macht diese Kommunikationsform besonders wichtig in einer Zeit, in der wir auf der einen Seite eine krank machende Überforderung von Auge und Ohr im Leben der meisten Menschen zu beklagen haben und auf der anderen Seite eine ebenso krank machende Verkümmern aller anderen Sinne.

Ob man an einer chronischen Krankheit leidet oder sich grundsätzlich gesund fühlt, ob man jung ist oder alt:

Singen fördert immer die Gesundheit und Lebensqualität, ist Gesundheitsreger. Beim Singen entfaltet der Mensch sein ureigenes, jederzeit verfügbares musiktherapeutisches Selbstheilungspotenzial.

Kinder

Tatsächlich aber lernen die wenigsten Kinder in Deutschland noch singen. Das Singen droht also auszusterben. Die meisten von uns lassen stellvertretend noch die Stars für sich singen. Durch die „Superstarisierung“ des Singens als Darbietung droht Singen jedoch allgemein eher zu einer Art Kampfsportart zu mutieren. Nur noch etwa 15% der Erzieherinnen können Kinder zum Singen begeistern. Welche Eltern wissen heute noch ihre Kinder in den Schlaf zu singen? Stattdessen werden unbedacht immer häufiger Schlaftabletten und Psychopharmaka an Kleinkinder verabreicht, wie der ehemalige Sozialminister von Nordrhein-Westfalen feststellte. Alfred Tomatis findet in all seinen Forschungen überzeugende Belege, dass das Singen der Mutter und des Vaters für das ungeborene Kind sowie für den Säugling und mit dem Kleinkind zentrale Bedeutung für die gesunde Entwicklung des Kindes hat. Das belegen auch eigene empirische Untersuchungen mit Kindergartenkindern in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt Münster. Dr. Fuchs von der Universität Leipzig stellte im letzten Jahr auf dem 13. Interdisziplinären Leipziger Phoniatrie-Symposium warnend fest, dass die Mehrheit der heutigen Kinder in Deutschland schon degenerierte Stimmbänder hat, weil sie so gut wie nicht mehr singen. Die Fähigkeit, durch Stimme und Sprache mit anderen zu kommunizieren, sei auf diese Weise deutlich schlechter geworden.

Angstbewältigung

Singen ist eine optimale Bewältigungsstrategie bei Angst bzw. Prävention von Angst. Angst greift in unserem Zeitalter der Verunsicherung als Hauptbefindlichkeit der Menschen wie eine Seuche um sich und macht die Menschen krank. Die Zusammenhänge sollen deshalb differenziert betrachtet werden. Die gesundheitlichen und sozialen Auswirkungen von Angst sind unermesslich. Durch Singen, es muss nur lang genug sein, nämlich mehr als 20 Minuten und aus ganzer Seele, nämlich als authentischer Selbstausdruck und nicht als

Nachahmen von Sounds anderer, kann man sicher Angstzustände auflösen. Angst ist pathogen und zersetzt wie keine andere Befindlichkeit die gesellschaftlichen Bindungskräfte. Angst reduziert empirisch nachgewiesen die Lernleistungen extrem, obwohl wir heute auf lebenslanges Lernen angewiesen sind. Die häufigsten Fehlverarbeitungen von Angst führen zu einem aggressiven Grundverhalten, das sich bis zur Gewalttätigkeit hochschaukeln kann. Sie zeigen sich in der Projektion beliebig konstruierter Feindbilder auf beliebige andere.

Angst untergräbt auf allen Ebenen den sozialen Frieden als Grundpfeiler von Gesundheit.

Angst entsteht nach der erstmals konsistenten, phänomenologisch orientierten psychologischen Theorie von Wolfshohl durch negativ erlebte Verunsicherung. (Vgl. Wolfshohl 1993) Man verliert seine Sicherheit. Angst lähmt und macht tendenziell handlungsunfähig. In Angst erscheint die Welt dem Verängstigten als haltlos. Angst ist negative Verunsicherung im Gegensatz zu Liebe, die unter dieser psychologischen Perspektive als positive Verunsicherung zu beschreiben ist. Wer in Angst ist, kann keine Liebe empfinden. Das macht die Ausbreitung von Angst sozial gefährlich. Angst kennt kein Gegenüber, ist eine ziellose, diffuse Befindlichkeit. Das unterscheidet sie grundsätzlich von der Furcht. Die kennt die direkte Bedrohung durch irgendetwas Konkretes und mobilisiert im Gegensatz zur Angst sogar ungeheure Kräfte. Angst ist ein unerträglicher Zustand motorischer, vegetativer und geistiger Lähmung (Hypo-Aktivität) bei gleichzeitiger sensorischer Überempfindlichkeit (Hyper-Aktivität). Angst kann nur durch den Aufbau von Sicherheit überwunden werden.

Die durch die körperliche, geistige und vegetative Lähmung gesparte Energie schießt bei Angst in die Nerven, und das führt zu einer überhöhten Nervenleitgeschwindigkeit. In Angst kann der Mensch dadurch bis zu 100-mal soviel Bilder pro Sekunde verarbeiten wie im Normalzustand. Menschen in Dauerangst neigen zu phantasierten

Feindbildprojektionen als asoziale Angstlösung. Diese bewirken die Umkehr von Angst in Furcht. Jetzt gibt es, wenn auch phantasiert, ein Gegenüber, einen Feind, durch den man sich bedroht fühlen kann. Das wird wegen der damit verbundenen enormen Kraftschübe von der betroffenen Person als Erlösung erlebt. Furcht zeigt demgegenüber mit motorischer, vegetativer und mentaler Überaktivität bei gleichzeitiger sensorischer Unteraktivität, also abgesenkter Nervenleitgeschwindigkeit, das genau entgegengesetzte Bild zur Angst. Auch wenn das Feindbild ein Trugbild ist, hat die betroffene Person jetzt wieder Sicherheit, nämlich wo angeblich das Übel liegt, wer angeblich Schuld ist usw. Angstbewältigung durch ein Feindbild fängt schon im frühesten Kindesalter an, wenn nichts anderes gelernt wird. Das schafft sozialen Unfrieden und ist der Nährboden für Gewalt. Denn bei Furcht, auch wenn die Bedrohung durch den Feind nur ein Bild im Kopf ist, werden die Nerven durch eine große Absenkung der Nervenleitgeschwindigkeit unsensibel. Die ganze Energie geht jetzt aus dem Nervensystem in den Körper. Man kann zwar kämpfen oder fliehen. Man wird bei Furcht aber zugleich stumpf für sich selbst und andere, schmerzunempfindlich und rücksichtslos. Das Denken verengt sich dabei auf strategisches Denken, und man wird blind für Gesamtzusammenhänge. Das ist sozial gefährlich. Verunsicherte Menschen, deren Grundbefindlichkeit Angst ist, sehen tendenziell in allem Feinde. Wer Angst hat, dem erscheint auch Nicht-Bedrohli-

ches, also Normales, als bedrohlich. Das einzige Mittel gegen Angst ist, Sicherheit zu geben. Das geschieht beim Singen. Wer singt, erlebt in der Regel nur wirklich Bedrohliches als bedrohlich. Damit können die Feindbilder der Reflexion zugänglich gemacht werden. Beim Singen schwinden entsprechend auch die vegetativen, motorischen und mentalen Lähmungen, die mit der Angst einhergehen. Denn Singen schafft körperliche und emotionale Sicherheit vor allem durch das Schwingen des Zwerchfells. Singen und Angst schließen sich aus. Und zwar ganz gleich, welche Verunsicherung zur Angst geführt hat. Durch die Zwerchfellschwingung wird der Solar Plexus aktiviert, der für die Regulation der Nervenleitgeschwindigkeit zuständig ist. Das führt zu ihrem Sinken und damit einhergehend zum Schwinden der Angst. Wer bei Angst nur lange genug singt, bekommt wieder einen klaren Kopf und kann angemessen handeln. Singen ist also auch eine sozialverträgliche Bewältigungsstrategie bei Angst. Wer singt, braucht in der Regel keine Feindbilder und auch keine Medikamente gegen die Angst.

Vision

Wenn heute gründlich und interdisziplinär zum Singen geforscht würde, dann fänden wir mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit in nächster Zukunft folgendes im Lexikon:

Der Mensch braucht zur gesunden Entfaltung seines Menschseins individuell und gesellschaftlich unverzichtbar

das Singen. Singen gehört zur Definition des Menschen wie der aufrechte Gang und die Sprache. Singen gehört zur Natur des Menschen, und es kann ihn auf einzigartige Weise sozialisieren durch sinnliche Erfahrung der vielen Menschen als Ganzheit im Klang. Singen ist noch vor seinen Ausformungen als Kunstform im existenziellen Kern eine unverzichtbare Selbstgestaltungsform des Menschen, mit der er das Fließgleichgewicht seiner einzigartig komplizierten Körper-Geist-Seele-Ganzheit gestalten kann, die sich auch in den mehr oder weniger geordneten Schwingungsstrukturen des Körpers wiederfindet. Dies kann immer wieder durch ordnende Beeinflussung der Schwingungsstrukturen an Hand von einwirkenden Klangstrukturen beim Singen geschehen. Singen fördert die Selbstheilungskräfte.

Ohne das Singen fehlt dem Menschen eine essenzielle Handhabe zur eigenverantwortlichen Gestaltung seiner psychischen und physischen Gesundheit.

Die Qualität der Singfähigkeit eines Menschen bestimmt entsprechend neben vielen anderen Bedingungen auch die Weite der Grenzen seiner gesamten Entfaltungsmöglichkeit als Mensch. Das Recht auf Entfaltung der Singfähigkeit ist deshalb als zentrales Menschenrecht anzusehen.

Im Singen steckt ein derart großes Potenzial für die Entwicklung der Menschheit, dass Yehudi Menuhin (1916-1999) in den noch ungeahnten Ent-

faltungsmöglichkeiten dieser Kommunikationsform bis hin zur transverbalen Universal-sprache des Menschen ein unverzichtbares Mittel sah, welches die Menschheit gesunden lassen und die Menschen in Richtung Weltfrieden friedensfähig machen kann. Er sah im Singen die eigentliche Muttersprache des Menschen. Er engagierte sich deshalb als Schirmherr des Internationalen Netzwerkes zur Förderung der Alltagskultur des Singens Il canto del mondo. Fühlen Sie sich zur Zusammenarbeit eingeladen.



Literatur

Adamek, Karl: Singen als Lebenshilfe. Zu Empirie und Theorie von Alltagsbewältigung. Plädoyer für eine „Erneuerte Kultur des Singens“. Münster 2003.

Adamek, Karl: Die Stimme - Quelle der Selbstheilung. Freiburg 1989a, Neuauflage Dortmund 2004.

Cramer, Annette: Das Buch von der Stimme. Ihre formende und heilende Kraft verstehen und erfahren. Düsseldorf 1998.

Wolfshohl, Ernst Otto: Wirksame Beziehungen. Lehrbuch kleiner Psychotherapie. Essen 1993

Anschrift des Autors:

Dr. Karl Adamek
Südstr. 17

57632 Eichen

adamekk@uni-muenster.de
www.karladamek.de und
www.il-canto-del-mondo.org