

„Singen baut Angst ab“

INTERVIEW Gesang ist gesund, sagt Dr. Karl Adamek. Am Wochenende gibt es bei einer Tagung ganz viel davon. Der Dozent und Singforscher erklärt, wieso jeder viel mehr singen sollte und wie man am besten damit startet.

Bad Kissingen – Heute schon geträllert? Als Singforscher und Liedermacher: Wo und wann singen Sie, Herr Dr. Adamek?

Dr. Karl Adamek: Heute morgen habe ich unter der Dusche vor mich hingesummt. Fast immer singen in mir lautlos innere Melodien. Später habe ich im Auto zu einer CD gesungen. Dort singe ich oft. Besonders, wenn ich Teil eines Staus bin. Dann bleibe ich ruhig. Am meisten singe ich natürlich in meinen Weiterbildungen zum sogenannten „Heilsamen Singen“ für Laien und Fachleute.

Singen soll mehr sein als Kunst. Von einer „heilsamen Kraft“ ist die Rede. Das müssen Sie uns erklären, bitte...

Jeder Mensch kann singen. So, wie ihm der Schnabel gewachsen ist. Und jeder Mensch kann von Natur aus durch sein einfaches Singen im Alltag jenseits von Leistung und Kunstanspruch sein Wohlbefinden steigern, Trauer bewältigen, Stress abbauen, negative Gefühle auflösen. Dabei ist es nicht von Bedeutung, ob andere Menschen dieses Singen als gut beurteilen. Das einfache Singen ist aber heute den meisten Menschen verloren gegangen. Besser gesagt, sie haben es einfach bei allem Trubel vergessen. Das ist ein größerer Verlust, als es uns bewusst ist. Aber man braucht nur beginnen. Es liegt in unserer Natur als Menschen.

Welches Potenzial steckt dahinter, was kann das Singen auslösen?

Beim Singen werden im Gehirn nicht nur verstärkt Glückshormone wie zum Beispiel Serotonin ausgeschüttet. Stresshormone wie Adrenalin werden verstärkt abgebaut. Die Liste solcher wissenschaftlichen Befunde, die ich aufzählen könnte, ist lang. Alles in allem: Singen optimiert die gesunde Funktionsweise unseres Gehirns, fördert die Gesundheit und macht glücklich. Singen ist im wahrsten Sinne ein Gesundheitserreger, denn es wirkt ansteckend. Dafür haben wir wohl dieses Potenzial von der Natur mitbekommen. Wir können es heute vor dem Hintergrund dieser wissenschaftlichen Erkenntnisse noch einmal neu entdecken.

„Wer singt, lebt glücklicher.“

KARL ADAMEK
Singforscher

Singen als Medizin?

Singen in dieser lockeren Art und Weise fördert auf alle Fälle die Gesundheit in einem erstaunlichen Maße. Das ist wissenschaftlich nachgewiesen. Deshalb engagieren sich Musiker, Musiktherapeuten oder Ärzte im Verein „Singende Krankenhäuser“ und bringen das Singen ins Gesundheitswesen. Das fördert die Genesung der Patienten. Etwas salopp gesagt: durch Singen können wir die innere Hausapotheke aufschließen. Jeder trägt sie in seinem Körper mit sich herum. Doch den Schlüssel haben die Meisten verlegt. Wer möchte, kann sofort mit dem einfachen Singen beginnen und spüren, wie es wirkt. Je leidenschaftlicher jemand singt, desto größer ist die Wirkung. Schon nach zwanzig Minuten kann man den Effekt deutlich spüren. Ein Versuch lohnt sich. Man sollte nur darauf achten, dass man niemanden dabei stört.

Wir können beim Singen Selbstheilungskräfte in Gang setzen?

Ja, das ist wissenschaftlich erwiesen. Das Schöne ist, wir haben die Stimme immer bei uns und können sie jederzeit nutzen. Selbst wenn man still nur im Inneren singt und es niemand hören kann: auch das hat schon positive gesundheitliche Effekte. Singen baut vor allem Angst ab. Sehr viele Menschen haben unterschwellig immer Angst. Dadurch wird aber auf die Dauer Krankheit gefördert. Wer singt, tut dabei zugleich etwas für seine Gesundheit und lebt glücklicher. Wichtig dabei ist: es muss Freude machen und in einer spielerischen Haltung geschehen.

Wem empfehlen Sie zu singen – und was? Ist es wichtig, ob alleine für sich, in der Gruppe, laut, leise, in der Muttersprache? Gibt es spezielle Lieder für spezielle Bedürfnisse...?



Dr. Karl Adamek forscht seit Jahrzehnten rund ums Singen. Er ist sich sicher: „Singen ist im wahrsten Sinne ein Gesundheitserreger, denn es wirkt ansteckend.“

Foto: Torsten Ventzke

Das sind gleich viele Fragen. Also der Reihe nach: Singen ist für jeden Menschen in jedem Alter gut. Kinder, die singen, entwickeln sich auf allen Ebenen besser als Kinder, die nicht singen. Das konnte wissenschaftlich nachgewiesen werden. Man sollte vor allem das singen, woran man Freude hat. Mal laut, mal leise, mal alleine, mal gemeinsam, mal auf dem Popkonzert, mal mit dem Radio. Wie auch immer, Hauptsache es fühlt sich gerade gut an. Natürlich gibt es auch spezielle Lieder für das sogenannte „Heilsame Singen“ zum Beispiel auf CDs zum Mitsingen. Das geht natürlich noch tiefer.

Was wünschen Sie sich, wie sollte das Singen in Zukunft wahrgenommen werden?

Wenn immer mehr Menschen dieses einfache Singen für sich entdecken, dann wird das große positive Effekte für den Einzelnen und die Gesellschaft haben. Das zeigt die Wissenschaft und die Praxis. Dafür setzen wir uns mit dem sogenannten internationalen Netzwerk zur Förderung der Alltagskulturen des Singens „Il canto del mondo“

ein. Singen ist die eigentliche Muttersprache des Menschen. Das sagte der weltberühmte Musiker Yehudi Menuhin, unter dessen Schirmherrschaft wir das Netzwerk 1999 gegründet haben. Wir beginnen in den Kitas mit unserem Singpatenprogramm „Canto elementar“. Denn die Kinder sind die Zukunft. Jungen Eltern legen wir ans Herz, wie gut es ihnen selbst und ihren Säuglingen tut, wenn sie einfach für sie singen. In die-

sem Jahr feiern wir mit unserem Netzwerk den zwanzigsten Geburtstag. Die Entwicklung zeigt: Es entsteht in den letzten Jahren nicht nur in Deutschland ein begrüßenswerter neuer Trend zum einfachen Singen. Alle dürfen sich eingeladen fühlen, diese noch brachliegende Ressource als persönliches Lebenselixier nutzen zu lernen.

Das Interview führte Carmen Schmitt.

Singen als Wissenschaft

Person Karl Adamek ist Sozialwissenschaftler, Autor, Musiker, Dozent und gilt als Pionier der Singforschung und des Heilsamen Singens. Er initiierte vor 20 Jahren des Netzwerks „Il canto del mondo“, aus dem der Verein „Singende Krankenhäuser“ hervorging. Der Singforscher erhielt zahlreiche Auszeichnungen für seine ehrenamtlichen Sozialprojekte zur Förderung der Alltagskulturen des Singens. Seit 2017 ist er Träger des Bundesverdienstkreuzes.

Tagung Der Verein „Singende

Krankenhäuser“ veranstaltet an diesem Wochenende eine öffentliche Tagung unter dem Titel „Musik - Embodiment - Körperresonanz. Wie Singen uns hilft, in Einklang zu kommen“. Von Freitag bis Sonntag gibt es Vorträge zur aktuellen Singforschung, Erfahrungsberichte und Workshops an der Heiligenfeld Akademie. Kommen kann jeder - ohne Anmeldung. Morgen Abend findet in der Parkklinik ein Mitsing- und Lauschkonzert statt. Mehr Infos gibt es unter www.singende-krankenhaeuser.de. bcs