

„WIR FÜHLEN UNS AUFGEHOBEN“

Singen ist eine Form der Gesundheitsprävention,
davon ist Jochen von Wahlert, Arzt und Psychotherapeut, überzeugt

Herr von Wahlert, welche Wirkung hat das gemeinsame Singen?

Durch das gemeinsame Singen fühlen wir uns zugehörig, wir erfahren Anerkennung und Wertschätzung, denn in der Gruppe ist jede Stimme wichtig. Und wir lernen, einander zu vertrauen. Aber das sind nur einige Gründe, warum das Singen in einer Gruppe uns so gut tut. Viele der Faktoren, die unsere Widerstandskraft fördern, werden beim gemeinsamen Singen trainiert oder gestärkt: Wir üben so auch, eigene Gefühle wahrzunehmen und zu regulieren, und wir bekommen die Emotionen der anderen Sänger mit. Wir kommunizieren auf verschiedenen Ebenen mit den anderen, üben uns im Bewältigen von Aufgaben, beispielsweise wenn wir eine neue Melodie erproben. Über das gemeinsame Singen pflegen wir soziale Kontakte, aus denen oft langjährige Freundschaften entstehen, wie Forschungen zeigen.

Menschen mögen das Gefühl, mit anderen verbunden zu sein. Wir genießen diese Gemeinschaft sehr. Und hier bietet das gemeinsame Singen uns etwas ganz Besonderes: Indem wir gemeinsam singen, erfahren wir eine tiefe Form der Resonanz. **Was verstehen Sie unter Resonanz?**

Ich verstehe Resonanz als die Fähigkeit zum Mitschwingen mit den Gefühlen und Gedanken anderer. Wir Menschen sind auf diese Form der Einfühlung angewiesen, wir brauchen und genießen das Gefühl, und wir sind alle in der Lage, Resonanz zu geben. Diese Fähigkeit sehen wir schon in der frühen Entwicklung, wenn Mütter und Väter mit ihren Kindern interagieren.



Was da zwischen Eltern und Kind hin- und hergeht, nennen Fachleute auch „Babytalk“. Wir können es als eine Art von Gesang verstehen. Es ist ein heimeliger Singsang, in den nicht nur Eltern verfallen, sondern wir alle, wenn wir mit kleinen Kindern sprechen: Wir modulieren unsere Stimme, nutzen ein breiteres Tonpektrum als sonst beim Sprechen, formen unterschiedliche Töne und Melodien. Man könnte sagen: Die ersten Resonanz Erfahrungen in unserem Leben machen wir über das gemeinsame Singen mit unseren ersten Bezugspersonen. Aus der Forschung wissen wir inzwischen, dass dieses Resonanz erleben einen sehr günstigen Einfluss auf die Bindungsfähigkeit und damit auf die

soziale und emotionale Entwicklung von Kindern hat.

Und dieses „empathische Mitschwingen“ mit anderen lässt sich dann später beim gemeinsamen Singen in einer großen Stärke erleben?

Ja, genau. Das gemeinsame Atmen, der gemeinsame Ton, die Erfahrung, gemeinsam ein Werk zu schaffen, all das fördert eine Form von Verbindung zwischen den Menschen, die seelisch und körperlich erfahrbar ist. Diese Erfahrung berührt uns Menschen zutiefst. Wir erleben dann, Teil einer Gemeinschaft zu sein.

Wie stark Menschen, die zusammen singen, sich tatsächlich aufeinander einstimmen, zeigen übrigens neue Forschungsergebnisse: Wir wissen beispielsweise, dass sich unter Sängern der Herzschlag synchronisiert. Beim Singen in der Gruppe werden auch Geborgenheitsgefühle wach, die jenen ähneln, die wir als

Kind in der Beziehung zu unseren Bezugspersonen erfahren: Wir fühlen uns aufgehoben, zugehörig, in Verbindung mit anderen Menschen. Diese Geborgenheitsgefühle immer wieder zu erfahren, ist für uns Menschen enorm wichtig, denn sie signalisieren uns: „Ich bin als Mensch in Ordnung.“ „Ich kann Verbindung zu anderen Menschen herstellen und auch spüren.“

Diese Komponenten, sich geborgen, als Mensch angenommen, sicher und zugehörig zu fühlen, beschreiben Psychotherapeuten auch als eine Erfahrung des Urvertrauens. Es stellt eine wichtige Basis für unseren guten Umgang mit Problemen und Stress dar – und durch das gemeinsame Singen wird es erneuert und regeneriert.

Gibt es weitere Forschungen dazu, wie sich das Singen auf Psyche und Körper auswirkt?

Wir können heute sicher sagen, dass Menschen körperlich und psychisch vom Singen profitieren. In der Psychosomatischen Akutklinik Urbachtal, die ich leite, ist das gemeinsame Singen daher ein Teil der Behandlung. Aus Studien wissen wir: Allein die Beschäftigung mit Musik, also auch ein Konzertbesuch, stärkt das Immunsystem. Aber diese Wirkung lässt sich steigern, indem wir selbst singen. Studien zeigen, dass sich die Lebenserwartung bei Menschen, die singen, erhöht.

Neue Forschungen belegen außerdem günstige Wirkungen bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Parkinson, Alzheimer und Schmerzstörungen. Besonders hilfreich sind die Wirkungen des Singens bei psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen und Traumafolgestörungen. Außerdem ist belegt, dass Menschen durch das Singen mehr Lebensfreude empfinden, offener und flexibler werden und besser für ihre psychosozialen Grundbedürfnisse sorgen. Forschungen belegen außerdem, dass Chorsänger deutlich besser mit Belastungen umgehen können. Hier nimmt man an, dass das Singen die Stressantwort des Organismus, das *stress response system* unterstützt. Durch das gemeinsame Singen werden außerdem Hirnbotenstoffe wie Dopamin, Opioide und Oxytocin ausgeschüttet, die uns Energie geben, Schmerz lindern, das Einfühlungsvermögen fördern oder Wohlgefühle auslösen. Und schließlich wird mit diesen

Botenstoffen auch Neurotropin ausgeschüttet, das für unser Nervenzellwachstum sorgt.

Das klingt gut. Nun schämen sich aber viele, vor anderen zu singen. Was können Menschen tun, die denken: Es wäre ja schön, aber ich traue mich nicht?

Das stimmt, viele Menschen sind da regelrecht traumatisiert. Oft wurden sie als Kind beschämt, sie mussten vielleicht vor-

singen oder immer unbedingt den richtigen Ton treffen. Trotzdem empfehle ich allen, die sich angesprochen fühlen: Probieren Sie es aus! Der Trick ist, dass man versucht, durch die Angst durchzugehen und nicht vor ihr zu fliehen. Wir können Singen als eine Form der Gesundheitsprävention verstehen. Meine Beobachtung ist, dass Menschen immer seltener aktiv etwas für ihre Gesundheit tun, eher lassen sie sich Pillen oder Massagen verschreiben. Diese passive Rolle ist für unsere psychische Gesundheit aber kein guter Weg. Nur wenn wir uns als selbstwirksam erleben, wenn wir entdecken, dass wir selbst in der Welt etwas bewirken können, stärkt das unser Selbstvertrauen und hilft uns, mit aktuellen Krisen und künftigen Widrigkeiten umzugehen. Ich möchte daher generell für den zunächst etwas unbequemen

Weg werben, der uns aber stark macht. Das gilt auch für das Singen, bei dem manche erst eine Scham überwinden müssen.

Wer es ausprobieren will, muss die Bereitschaft mitbringen, durch die eigene Scham hindurchzugehen. Schafft man das, wird man reich belohnt. Man erweitert seinen Lebensradius und die Handlungsspielräume. Vielleicht traut man sich dann noch ganz andere Dinge zu, die man vorher nie gewagt hätte. Und diese neue Erfahrung hat wiederum auf das Gehirn so positive Wirkungen, dass man es dann immer wieder machen möchte.

PHc

INTERVIEW: SUSIE REINHARDT

Jochen von Wahlert ist Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Traumatherapeut und Coach. Er begleitet Unternehmen bei Veränderungsprozessen und bei der Einführung von Betrieblichem Gesundheitsmanagement. Von Wahlert leitet die Akutklinik Urbachtal in Bad Waldsee, eine Privatklinik für Menschen mit psychischen Erkrankungen.