

# Singen im Chor als Quelle der Gesundheit und des Wohlergehens

*„Der Mann, den nicht die Eintracht süßer Töne rührt, taugt zu Verrat, zu Räuberei und Tücken“*

*William Shakespeare!*

## **Gute Argumente für das Singen:**

- Wer singt, macht aktiv Musik – das ist der Anfang, Kultur nicht nur zu konsumieren. Wer singt gestaltet die Kultur mit.
- Singen im Chor hält Körper und Geist fit. Singen ist eine der Sportarten, die bis ins hohe Alter ausgeübt werden kann, und - bei uns singst du immer in der ersten Mannschaft.
- Wer im Chor singt bereitet anderen Freude – und der verdiente Beifall ist ein Lohn, den jeder gern empfängt.
- Wer in einem aktiven Chor singt, z.B. beim Männergesangverein Lehen, trifft andere aktive Sänger. Das schafft Freundschaften und überwindet Grenzen.
- Singen ist die eigentliche Muttersprache des Menschen. Singen ist zudem eine wunderbare Art, sich von Ängsten und Sorgen zu befreien oder seiner Freude Ausdruck zu verleihen.
- Singen pustet die Zellen durch und macht einfach glücklich.
- Singen ist nicht unmännlich!

## **Singen, Geist und Körper**

Unser Körper ist ein Musikinstrument. Wenn wir singen, können wir das Einmalige des Singens erleben, nämlich zugleich Spieler, Instrument und Zuhörer zu sein. Es ist für die Qualität und Gesundheit unseres Lebens nicht gleichgültig, ob wir dieses Instrument spielen oder nicht. Singen entfaltet die Persönlichkeit und fördert die körperliche und seelische Gesundheit. Hier ist auch vom Singen die Rede „so wie uns der Schnabel gewachsen ist“. Das Wissen um die Heilkraft des Singens können wir in den geistigen Traditionen fast aller Völker finden.

## **Singen in der Gemeinschaft**

Singen in der Gemeinschaft entspannt, lässt den Alltagsstress vergessen und es macht Spaß, auf der Bühne zu stehen und mit dem Erlernten anderen Freude zu bereiten. Singen ist eine gute Übung zur Förderung der Konzentration, auch im hohen Alter - unsere ältesten Sänger haben die 85 Jahre überschritten und halten in allen Belangen noch sehr gut mit. Nicht vergessen sollte man das Gesellige in einem Chor; es gibt immer wieder was zum Lachen, manchmal etwas zu trinken und durch die wöchentlichen Singstunden, die Probenwochen-enden und die Chorausflüge entsteht ein sehr harmonischer Zusammenhalt.

## **Singen und Gesundheit konkret**

Wer regelmäßig singt, profitiert gesundheitlich in mehrfacher Hinsicht:

**Gehirn:** Gesang wird von anderen Regionen kontrolliert als gesprochene Sprache. Das langsame Artikulieren kann Sprachstörungen lindern.

**Nebenhöhlen:** Sänger nutzen die Nebenhöhlen des Kopfes als Resonanzraum und lassen sie schwingen. Das stärkt die Abwehrfunktion der Schleimhäute.

**Kehlkopf:** Die Durchblutung wird gesteigert, das Gewebe bleibt elastisch. Das hält den Stimmklang jung.

**Atmung:** Der Einsatz der Zwerchfellatmung verbessert die Belüftung der Lungen und baut Stress ab.

**Frage:** *Warum singst Du nicht in unserem Chor?*

*„Die Musik hat von allen Künsten den tiefsten Einfluss auf das Gemüt. Ein Gesetzgeber sollte sie deshalb am meisten unterstützen!“*

*Napoleon Bonaparte*