

Singen - Balsam für Körper und Seele

Das hingebungsvolle Singen, ohne Stress und ohne dass es bewertet wird, ist eine Quelle der Freude, aus welcher ganz mühelos vielfältigstes Lernen sprudelt. Es ist Balsam für die Seele. Aus der Hirnforschung wissen wir, dass alle, Kinder wie Erwachsene, am besten in einem entspannten Umfeld lernen, da alles was wir zu lernen trachten an Emotionen und Gefühle gekoppelt wird. Es ist dem Menschen nicht möglich ohne Emotionen, nur rein sachlich zu lernen.

Wenn wir es nun daher verstehen, unseren Kindern ein entspanntes Umfeld zu bieten, in welchem sie in gelöster Atmosphäre alles was sie interessiert lernen können, dann bieten wir ihnen die beste Grundlage für's Leben. Denn gelernt wird sowieso dauernd. Nur stellt sich die Frage, ob das Gelernte negativ oder positiv geladen ist, ob es uns für's Leben stärkt oder schwächt, ob man sich gerne daran erinnert oder ob der Körper zur Selbsthilfe greift und das unter schwierigen Umständen erlernte ausblendet, sprich vergisst.

Durch das unangestregte, freudige Singen miteinander hingegen werden Glückshormone im Körper ausgeschüttet, es entspannt, wirkt aggressionsreduzierend und hat eine stark gemeinschaftsfördernde Wirkung. Wer miteinander singt, kann seine Bedürfnisse besser formulieren und auch Konflikte werden viel klarer und deutlicher ausgetragen. Denn durch das Singen wird die Liebe zueinander gefördert, da wir, wenn auch unbewusst spüren, dass jeder alleine diese Klänge nicht herstellen kann. Diesen Sound können wir nur alle miteinander ertönen lassen. Ein wunderbares Gefühl der Zusammengehörigkeit kann sich dadurch einstellen, wodurch Mobbing keinen Platz mehr erhält.

Menschen, die unangestregte und das betone ich, unangestregte, miteinander singen, entwickeln ein grosses soziales Empfinden füreinander. Vielleicht kommt das daher, weil sie durch das Singen erleben, wie wenig es braucht, um miteinander glücklich zu sein, um miteinander Grosses, welches das Herz zu bewegen vermag, schaffen zu können. Denn singen bewegt, wissenschaftlich untermauert sogar, die Herzen, es öffnet sie und er-öffnet uns dadurch einen mühelosen Zugang zum Empfinden oder gar Eintauchen in andere Welten. Die ganze Schöpfung schwingt in einem bestimmten Rhythmus. Alles hat seine Ordnung und dieses im Puls des Liedes mitschwingen verleiht Sicherheit und Stabilität.

Doch um die eigene Stimme erklingen zu lassen, braucht es auch Mut. Sie ist wohl das intimste Instrument das es gibt. Eröffnet es der Welt doch wie wir gestimmt sind, wenn wir unserer Stimmung ‚einfach so‘ freien Lauf lassen. Und da viele bereits in den zarten Anfängen zu hören meinten, ihre Stimme sei nicht stimmig genug, getrauen sie sich in späteren Jahren kaum mehr sie kühn und frei erklingen zu lassen und versagen sich dadurch die Schönheit dieses Erlebens.

Dabei gilt beim Singen genauso was beim Erlernen jedes Instrumentes gilt: durch das Tun verändert sich das Können, der Ton kann sich entfalten, ich kann lernen ihn zu hören und ihn zu verändern.

Im Laufe der Jahre in welchen ich mit Menschen singe, bin ich zur Ueberzeugung gelangt, dass wir innerlich die Töne alle verschieden hören. Es gibt Kinder, die jahrelang zu mir in den Chor kommen und trotz des vielen Singens alle Lieder auf zwei, drei Tönen singen. Sie wirken jedoch immer glücklich dabei. Daher nehme ich an, dass sie sich innerlich anders hören als

Menschen, welche mehr Töne zur Verfügung haben.

(Es freute mich sehr, als ich diese Annahme, durch den französischen Arzt Dr. Professor Alfred A. Tomatis, bekannt durch seine von ihm entwickelte Horchpädagogik, bestätigt sah). Ich bin mir auch sicher, dass diese Kinder nicht wissen, dass sie nicht das Lied, welches ich angestimmt habe singen, sondern ihr eigenes. Sie wissen es nicht, weil sie es auf ihre eigene Art hören und Freude an ihrem Tun haben. Und das ist der Punkt. Die Freude daran, die Lebensfreude. Die ist es, welche gefördert wird durch das Singen, durch das miteinander machen, tanzen, klatschen, bewegen, schunkeln und lachen. Und Hand auf's Herz: was wollen wir mehr als glückliche, starke, in sich ruhende Menschen, die sich spüren und die sich in einer Gruppe als stimmiges Mitglied erleben?

Das gemeinsame Singen wird in unserer Gesellschaft markant unterbewertet, weil es von aussen betrachtet keinen unmittelbaren Nutzen, wie zum Beispiel das Erlernen eines Instrumentes, bringt. Doch den immateriellen Wert, den es in sich birgt ist, bescheiden gesagt, enorm. Ausserdem sagen sich viele, dass sie ja jederzeit auch alleine singen könnten - nur machen es leider die wenigsten.

Singen begleitet die Menschheit seit Jahrtausenden und kann als eines der archaischsten Bedürfnisse des Menschen betrachtet werden. Es wirkt heilend, befreiend, es stärkt das Immunsystem und das Selbstbewusstsein und man hat festgestellt, dass Menschen die singen, weniger depressionsanfällig sind, da es seelisch und geistig stärkt.

Deshalb möchte ich Sie ermuntern: singen sie zuhause, im Auto oder wo immer Sie gerade sind, singen Sie alleine und miteinander - es macht glücklich.