

Die gesundheitlichen Vorteile des Chorsingens

Von Margrethe Ek, Dirigentin, Lehrerin und Autorin

Etliche Chorsänger sagten aus, dass sie müde und erschöpft zur Probe erschienen, jedoch nach zwei oder drei Stunden Singen glücklich und voller neuer Energie nach Hause gingen. Die Chorprobe sei das Highlight der Woche.

Warum sind der Chor und das Singen so wichtig für Tausende von Menschen, die dieser Aktivität jeden Tag nachgehen? Wie kann das Chorsingen solche eindeutigen gesundheitlichen Vorteile haben?

Jeden Tag gehen Tausende von Menschen zur Chorprobe. In Norwegen alleine gibt es etwa 200.000 Menschen, die Mitglieder verschiedenster Chöre sind.

Die Linderung von Trauerschmerzen

Vor einigen Jahren rief mich ein Mann an. Er hatte die Webseite des Chores besucht, den ich damals dirigierte, und sah, dass wir Sänger suchten. Auf der Webseite hatten wir über die lebhaft soziale Atmosphäre berichtet, über die großen Konzerte die wir gaben, und wie wir auch kleinere Aufgaben übernahmen. Die Teilnahme an Chorwettbewerben und das gemeinsame Reisen waren alles Teil der jährlichen Aktivitäten des Chores. Der Mann, der mich kontaktierte, nennen wir ihn Ivan, hatte nie zuvor in einem Chor gesungen und war gerade 50 Jahre alt geworden. Er erzählte mir, seine Motivation für das Chorsingen rühre von dem Wunsch her, ein neues Hobby zu finden. Er hatte keine Freunde oder Bekannte unter den Chormitgliedern und hatte den Chor auch noch nie auftreten sehen. Ivan hatte einen interessanten Beruf, eine tolle

Familie, sowie mehrere andere Hobbys und Freizeitaktivitäten, die er genoss.

Ivan trat dem Chor bei. Er übte. Er war bei jeder Probe anwesend, konnte alles auswendig und war sehr eifrig und motiviert. Er war ein kontaktfreudiger Mann und kam zu allen Aktivitäten, die der Chor geplant hatte; Proben, Konzerte und gesellige Treffen. Nach ungefähr zwei Jahren nahm der Chor an einem renommierten Konzert teil, gefolgt von einer Feier. Ivan und ich hatten nach dem Konzert eine Unterhaltung, in der er mir den Grund für seine Motivation erzählte und warum er zwei Jahre zuvor nach einer neuen Herausforderung gesucht hatte. Ivan hatte eine Tochter verloren. Das Leben seiner Frau, seiner anderen Kinder und sein eigenes kamen zum Stillstand. Das Leben erdrückte ihn und war schwierig zu bewältigen. Seine Familie änderte sich und Ivan wusste, er musste ein Hobby finden, das ihm ein Gefühl von Zugehörigkeit und Verantwortung geben würde. Er suchte nach einer Zufluchtsstätte, die ihn nicht an den Schmerz erinnerte, den er durchgemacht hatte. Er durchsuchte das Internet und stieß auf kor.no (eine norwegische Webseite für Chöre). Ivan las mehr über Chöre und entdeckte, dass es eine ganze Welt von Chören gab, aus denen er wählen konnte. Ivan sagte, der Grund, speziell diesen Chor zu kontaktieren, waren die Geschichten über die tolle soziale Atmosphäre des Chores und seine musikalischen Eigenschaften.

Die Vermittlung eines Gefühls der Erfüllung

Ivan erzählte mir, dass der Chor und das Singen das Beste waren, das ihm in seiner schwierigen Zeit passieren konnte. Er gewann Freunde und lernte seine Atmung und sein Zwerchfell kennen, was ihm half, Verspannungen zu lockern. Das Singen verschaffte ihm emotionale Erleichterung und führte zu einem Abbau von Stress. Er fühlte sich wohl und gewann eine positive Einstellung, was dazu führte, dass er besser mit seiner eigenen Familie kommunizierte. Er spürte, wie seine Energie

zunahm, und er machte die Erfahrung, mehr Kontrolle über seine eigene Psyche zu erlangen. Das Chorsingen gab ihm ein erhöhtes Selbstwertgefühl und ein Gefühl der Erfüllung. Er lernte und entwickelte sich weiter, nicht nur in Bezug auf seine musikalischen Fähigkeiten, sondern auch in Bereichen wie Erinnerungsvermögen, Konzentration und Lernvermögen.

Die Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft

Das Singen gab Ivan ein Zusammengehörigkeitsgefühl durch eine koordinierte Aktivität, die demselben Takt folgt. Er gewann Freunde, bildete ein neues Netzwerk und hatte das Gefühl, durch Konzerte und Aufführungen einen Beitrag für eine größere Gemeinschaft zu leisten. Außerdem hatte er das Gefühl, eine Zufluchtsstätte zu haben, wo keiner seine Geschichte kannte. Er konnte aufblühen und Erfolgserlebnisse erfahren, ohne an die tragischen Ereignisse der Vergangenheit erinnert zu werden, und ohne dass andere Leute den Verlust seiner Tochter berücksichtigten, wenn sie mit ihm zusammen waren. Ivan gewann viel Energie durch den Chor und das Singen; Energie, mit der er sich darauf konzentrieren konnte, Vater, Ehemann und Kollege zu sein. Vor kurzem rief Ivan mich an und erzählte mir, dass er den restlichen Chormitgliedern nun nach all den Jahren den wahren Grund für seinen Beitritt sagen wolle. Er wolle ihnen von seiner Tochter erzählen, dass der Chor sein Zufluchtsstätte sei und von all den positiven Effekten, die das gemeinsame Singen auf ihn hatte.

Die Freisetzung eines Liebeshormons

Das Singen an sich kann ziemlich ermüdend sein, da es eine körperliche Anstrengung ist. Man steht oft für längere Zeit und muss höchst konzentriert sein. Oft muss man in mehreren verschiedenen Sprachen singen, und sowohl Rhythmen als auch Klangfarbe stellen eine Herausforderung dar. Töres Theorell,

Professor für psychosoziale Medizin und Stressforscher, hat den Zusammenhang zwischen dem Singen und unserem Befinden, sowie den Einfluss, den Lieder und Musik auf uns haben, intensiv erforscht. Untersuchungen zeigten, dass der Pegel des Hormons Oxytocin in Sängern anstieg, was dabei half Schmerzen zu lindern. Die Sänger wurden ruhiger und entspannter, weil im Körper das Hormon Oxytocin, auch bekannt als das Liebeshormon, freigesetzt wurde.

Durch diesen Prozess kann das Singen einen gesundheitsförderlichen Einfluss haben. Chormitglieder können zu Anfang der Probe verspannungsbedingte Kopfschmerzen haben und ohne Schmerzen nach Hause gehen. Dies ist möglich aufgrund der körperlichen Übungen, die mit dem Singen und Atmen einhergehen, der Geselligkeit und dem Spaß, den sie miteinander haben. Das Chorsingen erhöht den Sauerstoffgehalt im Körper, stimuliert die Muskeln und setzt Endorphine und Dopamine frei. Das Lied kann auf jede Zelle des Körpers einwirken. Dies steigert das allgemeine Wohlbefinden, die Lust, das Engagement und die Energie, was wiederum beim Abbau von Stress und Anspannungen helfen kann.

Die gesundheitlichen Vorteile des Chorsingens

Das Chorsingen kann zu Erfahrungen führen, die den Menschen im alltäglichen Leben stärken und das allgemeine Wohlbefinden steigern. Es spielt eine wichtige Rolle hinsichtlich der eigenen Lebensqualität, Persönlichkeit, dem Selbstwertgefühl und der Erfüllung, was eine [ganzheitliche](#) Wirkung auf die Gesundheit nach sich zieht.

Margrethe Ek arbeitet seit dem 14. Lebensjahr als Dirigentin. Sie hat einen Hochschulabschluss in Gesang vom Barratt Dues Music Institute und in Dirigieren von der Norwegian Academy of Music, sowie weitere Erfahrungen in zwei Fachgebieten, 'Musik

Performance und Produktion' und 'Musik und Gesundheit'. Margrethe hat mehrere Chöre dirigiert und 11 Jahre lang an der University of Oslo unterrichtet. Momentan arbeitet sie als Lehrerin am Gymnasium, wo sie Gesang unterrichtet, und ist die Autorin von *Kor og Helse* (Chor und Gesundheit, Cantando, 2012, erhältlich auf Norwegisch). Margrethe dirigiert zur Zeit den Chor Moss Ensemble Consensus und ist als Dirigentin und Dozentin sowie als Jurorin bei Chorwettbewerben sehr gefragt. Email: mareks@ostfoldfk.no

Übersetzt aus dem Englischen von Stefanie Stephensen, USA