

# Benefit des Singens

Chorsingen zeigt auf, inwiefern das gemeinsame Singen zu unserer körperlichen und mentalen Gesundheit und zu unserem Wohlbefinden beiträgt und daher von Interesse sein sollte.

## KÖRPERLICH

Herz / Herzfunktion  
Kommunikation  
Immunität  
Lungen  
Schmerzbefreiung /  
Schmerzentlastung

## MENTAL/ PSYCHOLOGISCH

Stressentlastung  
Gehirn  
Gedächtnis  
Stimmungsaufheller /  
Stimmungserheber

## LEHRREICH/ WEITERBILDEND

Konzentration  
Musikalität /  
musikalische Fähigkeiten  
Sprachliche Weiterbildung  
Sozialkompetenzen  
Gemeinschaftsbildung

## SOZIAL/ EMOTIONAL

Ermächtigung  
Wohlbefinden  
Identität

### KÖRPERLICHE VORTEILE

**Singen reguliert die Herzfunktion und den Kreislauf**  
Singen reguliert den Blutdruck, erhöht die Sauerstoffzufuhr im Blut und reduziert Schwankungen der Herzfrequenz.

**Singen verbessert die Lungen- und Atemfunktion**  
Singen ist verknüpft mit tiefem kontrolliertem Atmen und verbessert nachweislich die Lungenfunktion. Vielmehr, medizinisches Fachpersonal empfiehlt das Singen als Therapieform für Menschen mit Atembeschwerden.

**Singen regt das Immunsystem an**  
Singen in Gruppen regt das Immunsystem nachweislich an. Ein wachsender Kanon an Studien bestätigt eine erhöhte Produktion von Immunglobulin A, ein Antikörper, welcher zur Krankheitsbekämpfung benötigt wird, beim gemeinsamen Singen.

**Singen unterstützt die Erneuerung der Kommunikation**  
Singen kann Faktoren der produktiven und rezeptiven Kommunikation stärken. Jeder und jede kann von richtigem Atmen und stimmlicher Unterstützung profitieren, insbesondere Menschen, die für Beschwerden wie Aphasien (Wortfindungsstörungen), Stottern, Parkinson, Lungenbeschwerden und Hörverlust anfällig sind.

### MENTALE/PSYCHOLOGISCHE VORTEILE

**Singen stimuliert die Gehirnfunktion**  
Die Teilnahme an musikalischen Aktivitäten, z.B. das Singen, ist eine wirksame Möglichkeit, das Gehirn zu stimulieren. Singen aktiviert und verbindet nachweislich verschiedene Regionen des Gehirns, auch jene, die für das Gedächtnis, den Denkprozess, Bewegungen, Aufmerksamkeit, Sprache und Emotionen zuständig sind.

**Singen reduziert Stress**  
Egal ob im Chor oder solo unter der Dusche: Singen ist ein effektiver Stressentlaster. Studien beweisen, dass Menschen nach dem Singen nicht nur entspannter sind, sondern auch, dass die Konzentration von Cortisol, wohlbekannt als das Stresshormon, im Speichel deutlich nachgelassen hat.

**Singen erhöht die Schmerztoleranz**  
Studien belegen, dass Menschen nach dem Singen mehr Schmerzen aushalten können. Die Resilienz wird durch die Gruppenbindung erhöht. Einige Forscher glauben, dass dieses Phänomen mit schmerzlindernden Endorphinen, die während des gemeinsamen Singens freigegeben werden, in Verbindung steht.

**Singen hellt die Stimmung auf**  
Es gibt wissenschaftliche Beweise dafür, dass Singen, insbesondere in einer Gruppe, Menschen befähigt, den individuellen Gemütszustand zu regeln und ihre Stimmung aufzuheitern. Singen kann die Stimmung direkt nach dem Musizieren verändern und manche dieser Effekte sind noch eine Woche später nachweisbar.

### SOZIALE/EMOTIONALE VORTEILE

**Singen stärkt die individuelle und kulturelle Identität**  
Singen steigert Kompetenz, Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen von Sängerinnen und Sängern. Sich auf ein Lied einzulassen schafft eine Plattform für Selbstdarstellung von individuellen Personen und bietet einen Einblick in soziale und kulturelle Teilhabe an einer Gemeinschaft. Singen hilft unter anderem, sich mit kulturellen Identitäten auseinanderzusetzen und den Weg zurück zu finden.

**Singen erhöht die Lebensqualität**  
Es wurde belegt, dass gemeinsames Singen zum mentalen Wohlbefinden und zur persönlichen Weiterentwicklung beiträgt. In den letzten Jahrzehnten dokumentieren viele Studien, dass das Singen eine Verbesserung der Lebensqualität bewirken kann.

**Singen unterstützt prosoziales Verhalten und Kooperation**  
Studien zeigen, dass das gemeinsame Singen zu mehr prosozialem Verhalten, wie Helfen, Teilen und Kooperieren, führt. Dieser Effekt wurde sogar bei Babys und Kleinkindern nachgewiesen.

**Singen ermächtigt marginalisierte Gruppen und stigmatisierte Menschen**  
Umfangreiche Forschungen haben untersucht, wie stigmatisierte Menschen positive Erfahrungen durch die Teilhabe an Gruppen machen und/oder Ermächtigung durch Chorsingen erfahren. Studien zeigen auch, dass das Singen in Gruppen eine effektive Möglichkeit ist, um Bewusstsein für wichtige soziale Herausforderungen, welche von unterrepräsentierten sozialen Gemeinschaften und Gruppen bearbeitet werden, zu schaffen.

### WEITERBILDENDE VORTEILE

**Singen ermöglicht Lernen und regt das Gedächtnis an**  
Singen ist eine hoch effektive Möglichkeit zu lernen und sich an Informationen zu erinnern. Es ist einfach, sich das Alphabet, eine Telefonnummer oder Phrasen in einer Fremdsprache zu merken, wenn man sie singt!

**Singen erhöht die Konzentration in der Schule**  
Forscher untersuchen noch den Einfluss des Singens auf Fähigkeiten, die nichts mit Musik zu tun haben. Jedoch wurde bereits nachgewiesen, dass Singen in der Schule das Engagement und die Konzentration der Schülerinnen und Schüler stärkt.

**Singen unterstützt das Erlernen einer Sprache**  
Lieder und Bewegung sind hervorragende Hilfsmittel, um eine Sprache vorzustellen und anfängliche sprachliche Fähigkeiten zu unterstützen. Diese Erfahrungen erhöhen die Wirksamkeit von Sprach- und Lesekursen und deren Lernprozess maßgeblich.

**Singen hilft dabei, ein Verständnis für Musik zu entwickeln**  
Durch Singen in Gruppen entwickelt man ein Verständnis für musikalische Konzepte und Elemente, wie Form, Rhythmus, Klangfarbe, Tonlagen, Textur, Dynamik, Phrasierung und mehr, so dass Kunstfertigkeit und musikalischer Ausdruck verwirklicht werden können. Auditive Fähigkeiten werden gemeinsam mit musikalischem Gedächtnis und Gedanken in einer Tonfolge entwickelt.

Quelle: [choralcanada.org](http://choralcanada.org)  
Übersetzung: Eva Fink