



Artikel aus «meine Eltern»

<https://www.meineeltern.ch/aktivitaeten/singen-im-chor-gesund-fuer-koerper-und-seele-77>



Warum macht Chorsingen gesund?

Das Chorsingen wirkt auf Körper und Geist ähnlich entspannend wie eine Stunde Yoga. Dies fanden Forscher der schwedischen [Universität Göteborg](#) heraus. Ihre Erkenntnisse veröffentlichten sie in der bekannten Fachzeitschrift [«Frontiers in Neuroscience»](#).

Laut den Forschern verbessert das gemeinsame Singen die Nerven- und Muskelkoordination erheblich. Der Atem fliesst spürbar ruhiger und gleichmässiger. Auch die Herzaktivität wird positiv beeinflusst. Ein zu schneller Puls reguliert sich bereits nach wenigen musikalischen Takten. Die Beruhigung der Atem- und Herzfrequenz wirkt sich unmittelbar auf die Psyche aus: Ein Gefühl der Entspannung stellt sich ein. Viele Chorsänger beschreiben, dass sie beim Singen alles um sich herum vergessen würden. Alltagsorgen und Probleme rücken für eine Weile in den Hintergrund. Auf diese Weise lässt sich neue Kraft schöpfen.

Wie eingangs erwähnt, spielt auch die soziale Komponente eine Rolle. Ein Chor ist immer ein Ort der Begegnung. Die gemeinsame Freude am Singen verbindet, sodass man leicht Freundschaften knüpfen kann.

Was fördert wird beim Singen gefördert?

Das Singen im Chor ist für Senioren ein effektives Gedächtnistraining. Schliesslich müssen sie regelmässig neue Liedtexte einüben. Dies hält die grauen Zellen sprichwörtlich auf Trab. Darüber hinaus werden die motorischen und kreativen Fähigkeiten gezielt angesprochen und gefördert. Der Austausch mit anderen Menschen trägt ebenso zum Erhalt der geistigen Fähigkeiten bei.

Auch wenn bereits eine Demenz diagnostiziert wurde, kann sich das Chorsingen positiv auswirken. Zu diesem Schluss kommen Wissenschaftler der [finnischen Universität von Helsinki](#) in einer [Studie](#). Musizieren kann die Abbauprozesse im Gehirn nachweislich verlangsamen. Demenzpatienten sind sogar in der Lage, mithilfe von musikalischer Förderung kleine Fortschritte zu machen. Gesang erreicht die Betroffenen auf einer emotionalen Ebene. Gemeinsames Singen schafft Nähe und ermöglicht eine vollkommen neue Art der Kommunikation, wenn die verbalen Fähigkeiten nicht mehr ausreichen.





MÄNNERCHOR HARMONIE KREUZLINGEN

Können Senioren mit einem Hörgerät im Chor singen?

Ist es möglich, im Chor zu singen, wenn man ein Hörgerät trägt? Es gibt viele Seniorinnen und Senioren, die diese Frage stellen. Hörgeräte sind kein Ausschlusskriterium für eine Mitgliedschaft in einem Chor. Allerdings kann es vorkommen, dass Trägerinnen und Träger die Musik, insbesondere die hohen Töne, als unangenehm empfinden. Dies ist häufig der Fall, wenn die Hörgeräte noch neu sind. Der Körper benötigt eine Weile, um sich an die neuen Klangwelten zu gewöhnen. Selbst ein laufender Wasserhahn ist für viele Hörgeräteträger in den ersten Tagen nahezu unerträglich laut. Nach einigen Wochen sollte sich dies jedoch reguliert haben, sodass das Singen im Chor ohne Probleme möglich ist.

Bleiben die Beschwerden jedoch bestehen, lohnt es sich zu prüfen, ob die Hörgeräte korrekt eingestellt sind. Moderne Geräte verfügen oftmals über eine Rückkopplungsautomatik, die hohe Töne herausfiltert. Suchen Sie einen erfahrenen Hörakustiker auf. Dieser kann die Einrichtung einer musikkompatiblen Einstellung der Hörgeräte vornehmen.

Warum macht Singen glücklich?

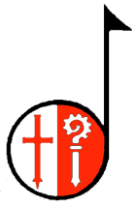
Musik und Gesang wirken unmittelbar auf das limbische System unseres Körpers. Dort entstehen Emotionen. So lässt sich erklären, dass sanfte und ruhige Klänge einen in eine entspannte Stimmung versetzen, während melancholische Lieder zu Tränen in die Augen führen können.

Die moderne Medizin macht sich die heilende Energie der Musik mittlerweile in vielen Bereichen zunutze. Insbesondere Patienten mit psychosomatischen Beschwerden, aber auch Schlaganfall- oder Alzheimerpatienten profitieren von der Musiktherapie. Wer selbst singt, kann den positiven Effekt noch verstärken: Beim Singen wird die Produktion des «Glückshormons» Serotonin noch stärker angeregt. Therapeutisches Singen für Senioren erfreut sich aus diesem Grunde wachsender Beliebtheit.

Ist Singen gut für die Lunge?

Beim Singen atmet man tief in den Bauch ein, anstatt oberflächlich nur in die Brust. Auf diese Weise gelangt die Luft in den unteren Teil der Lunge, was die Lungenfunktion deutlich verbessert. Das Zwerchfell senkt sich und lässt die Bauchorgane nach unten sinken, sodass die Lunge sich ausdehnen kann. Die Sauerstoffversorgung des Körpers wird optimal gewährleistet. Singen wirkt sich daher sehr belebend auf den Organismus aus. Insbesondere ältere Menschen profitieren von einem starken Energieschub: Schmerzen werden gelindert und die Motivation, körperlich aktiv zu werden, steigt.





Ist Singen gut für das Immunsystem?

Gesang ist ein wahres Wundermittel für die Gesundheit: Eine [Studie](#) der deutschen Universität Frankfurt am Main hat erwiesen, dass Chorsingen sogar zur Stärkung des Immunsystems beiträgt. Nach einer Chorprobe wurden die Probanden Speichelproben entnommen. Im Speichel zeigte sich ein Anstieg der Immunglobuline A. Das sind Antikörper, die Krankheitserreger in den Schleimhäuten bekämpfen.

Singen im Chor: Diese Gefühle kommen auf

Was man beim Singen empfindet, kann individuell verschieden sein. Die meisten (Chor-)Sänger beschreiben jedoch:

- ein Gefühl der Entspannung und Leichtigkeit.
- Ängste und Sorgen rücken für eine Weile in den Hintergrund.
- Nach einer Chorprobe fühlen sich die Teilnehmer oftmals mutiger, glücklicher und selbstbewusster.
- Darüber hinaus fördert das Singen die Kreativität. Musik lässt Bilder im Kopf entstehen, manchmal sind die Lieder auch mit angenehmen Erinnerungen verknüpft.

Kann jeder in einem Chor singen?

Ja. Man benötigt in der Regel weder Vorkenntnisse noch muss die eigene Stimme bestimmten Standards entsprechen. Hinzukommt: Singen im Chor hat Vorteile gegenüber anderen Freizeitaktivitäten für Senioren. Es ist vollkommen frei von Verletzungsrisiken, macht Spass, fördert die Geselligkeit und ist in der Regel nicht teuer. Spezielle Aufnahmevoraussetzungen existieren nicht. Bei der Vielzahl an Chören ist es dennoch wichtig, den richtigen Chor zu finden, der den eigenen Vorstellungen entspricht und zur individuellen Stimme passt.

Singen im Chor: mit wem singen?

In der Schweiz gibt es eine grosse Auswahl an Chören. Immer mehr Angebote richten sich an Senioren. Die Gesangsrepertoires solcher Chöre sind speziell für reifere Stimmen konzipiert.

Natürlich stehen für Senioren auch andere Arten von Chören offen. Dabei sind nicht nur die Stimme, sondern auch die Funktion des Chors (z. B. Kirchenchor) sowie die persönlichen Musikpräferenzen (z. B. Popchor, Gospelchor, Jazzchor) von Bedeutung.

Das Internet ist die beste Anlaufstelle, um Angebote zu recherchieren. Viele Chöre haben wichtige Informationen auf ihrer Webseite veröffentlicht. Auf der Webseite der [Schweizerischen Chorvereinigung](#) kann man sich einen ersten Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten verschaffen.





MÄNNERCHOR HARMONIE KREUZLINGEN

Singen im Chor: Wer singt mit?

Bevor man sich für einen Chor entscheidet, ist zu klären, ob man lieber in einem gemischten Chor oder in einem reinen Frauen- oder Männerchor singen möchte. Auch hinsichtlich der Altersverteilung gibt es Unterschiede. Folgende Fragen sollte man sich stellen:

- Fühle ich mich in einem Chor gemischter Generationen wohl?
- Möchte ich lieber mit Menschen musizieren, die in meinem Alter sind?

Um die positiven Effekte des Singens im Chor voll entfalten zu können, ist die Harmonie innerhalb der Gruppe entscheidend. Wer sich mit den anderen Chormitgliedern nicht versteht, sollte nach einer Alternative suchen.

Singen im Chor: Wieso die Motivation wichtig ist

Vor dem Eintritt in einen Chor ist es wichtig, die eigene Motivation zu hinterfragen: Möchte ich den Chorgesang professionell betreiben und eines Tages internationale Wettbewerbe gewinnen? Möchte ich auf Konzerten auftreten? Oder möchte ich mich einmal wöchentlich ohne jeden Leistungsanspruch mit Gleichgesinnten treffen?

Sofern eine bestimmte Motivation verfolgt wird, sollte geprüft werden, ob die eigenen Fähigkeiten den benötigten Anforderungen entsprechen. Wer beispielsweise dem [Chor der Nationen](#) beitreten möchte, sollte über ausreichende Deutschkenntnisse verfügen und bereit sein, regelmässig an den Proben teilzunehmen.

Singen im Chor: Fragen Sie den Chorleiter

Wer sich zum ersten Mal mit dem Thema Chorgesang beschäftigt, kann seine eigenen Fähigkeiten nicht immer zuverlässig einschätzen. Deswegen macht ein Probesingen Sinn. Bei einer Probe, z. B. beim Singen im [Chor in Basel](#), kann man unverbindlich vorbeischaun. *)

Von Lina Wagner

- *) – und natürlich auch bei uns
Männerchor Harmonie Kreuzlingen
www.harmonie-chor.ch
infos@harmonie-chor.ch

