

## Froher Schall

### Das gemeinsame Singen ist gesund für Körper und Geist

[Christoph Drösser](#), Redakteur der ZEIT erlaubt uns den Abdruck eines Auszugs seines Artikels „Froher Schall“ aus DIE ZEIT, 24.12.2009 Nr. 53.

Jeder kennt die Macht, mit der die Musik schon beim passiven Hörer andächtige, euphorische oder melancholische Stimmungen auslösen kann. Noch viel mächtiger ist Musik, wenn man sie selbst erzeugt, vor allem in ihrer ursprünglichsten Form, dem reinen Gesang. Laiensängerinnen und -sänger schwärmen von den starken Emotionen, vom Gemeinschaftsgefühl, vom körperlichen Kick, den ihnen die wöchentliche Chorprobe gibt. Dass dies mehr ist als die subjektive Begeisterung für ihr Hobby, zeigen neue Ergebnisse von Wissenschaftlern, die der Frage nachgehen, warum die Menschen so gern zusammen singen.

[Warum die Evolution des Menschen die Musik überhaupt hervorgebracht hat](#), dazu gibt es unterschiedliche Theorien. Als plausibelste gilt derzeit jene, die in ihrer Funktion als »sozialer Kitt« den Hauptgrund sieht: Mit wem ich musiziere, dem gehe ich nicht an die Gurgel – das gilt heute unterm Weihnachtsbaum genauso wie früher am Lagerfeuer unserer Urahnen.

Wie entfaltet Musik ihre Gruppenwirkung? Im Wesentlichen über den Rhythmus, glauben Wissenschaftler. Der amerikanische Historiker William H. McNeill hat ein Buch mit dem Titel *Keeping Together in Time* geschrieben.

Auch die Teilnehmer der Love-Parade, die Jecken im rheinischen Karneval oder die Zuschauer eines Fußballspiels in der Fankurve spüren ganz unmittelbar, wie rhythmische Synchronisierung den Gruppenzusammenhalt fördert. Kürzlich ist das auch objektiv gemessen worden. Im Frühjahr 2009 berichteten Scott Wiltermuth und Chip Heath von der Universität Stanford in der Zeitschrift *Psychological Science* von Experimenten, in denen sie das Phänomen sozusagen auf sein nacktes Gerippe reduziert haben: In einem ersten Versuch ließen sie Studenten in Dreiergruppen über den Campus marschieren, mal im Gleichschritt und mal unkoordiniert. Danach absolvierten die Probanden eine Aufgabe, die am besten kooperativ gelöst werden konnte. Durchweg bessere Ergebnisse erzielten dabei diejenigen, die vorher rhythmisch marschiert waren. Und sie gaben auch an, sich den anderen Teilnehmern stärker verbunden zu fühlen.

In einer zweiten Runde verzichteten die Psychologen auf Bewegung und ließen ihre Probanden lediglich zusammen singen, und zwar die kanadische Nationalhymne *O Canada* (die Studenten waren alle US-Bürger, man wählte bewusst eine fremde Hymne). In einer Gruppe sollte jeder für sich singen, in der anderen alle zusammen. Auch hier zeigte sich:

Kollektiver Gesang erzeugt Kooperation und Selbstlosigkeit.

Aber auch positive Auswirkungen auf den einzelnen Sänger lassen sich messen. Der britische Psychologe Robin Dunbar von der Universität Liverpool hat untersucht, ob beim Singen in der Kirche der Pegel der Endorphine steigt – das sind körpereigene Opiate, die unsere Toleranz gegenüber Schmerz und Stress erhöhen. Direkt messen konnte sein Team das nicht (dazu hätte man das Rückenmark der Kirchgänger punktieren müssen).

Stattdessen legte man ihnen gleich nach dem Gottesdienst eine Blutdruckmanschette an und pumpten diese auf, bis es wehtat. Die überraschende Erkenntnis: Gemeindemitglieder, die mitgesungen hatten, hielten den Schmerz deutlich länger aus als jene, die stumm geblieben waren. Offenbar schüttet der Körper just beim gemeinsamen Singen den natürlichen Stressschutz aus.

Solche Befunde machen jene gut sechs Prozent der Bevölkerung, die regelmäßig im Chor oder im Verein mit anderen singen, zum aufschlussreichen Forschungsgegenstand. Wenn Chorsänger von ihrem Hobby erzählen, geraten sie selbst schnell ins Schwärmen. Aber sind sie auch objektiv sozialer, glücklicher, gesünder als andere Zeitgenossen?

Gunter Kreutz, Musikwissenschaftler an der Universität Oldenburg, erforscht seit mehreren Jahren sowohl das Seelenleben von Chorsängern als auch die körperlichen Wirkungen ihrer Sangesstunden. Ein Indikator für einen guten physischen Gesamtzustand ist das Protein Immunglobulin A (IgA). Seine Konzentration zeigt an, wie fit das Immunsystem ist. Für ein Experiment ließ Kreutz 31 Sänger eines Laienchors zwei Sitzungen absolvieren: In der ersten wurde ganz normal Mozarts *Requiem* geübt, in der zweiten durften die Sängerrinnen und Sänger dasselbe Stück nur von CD hören. Vor und nach den Proben gaben sie jeweils eine Speichelprobe ab, deren IgA-Werte im Labor bestimmt wurden. Ergebnis: Nach der Singstunde waren diese kräftig emporgeschwungen, das reine Zuhören hatte hingegen nur einen kleinen, statistisch nicht signifikanten Anstieg hervorgerufen.

Diese trockenen Laborwerte korrelieren durchaus mit den subjektiven Auskünften von Chorsängern. In einer großen psychologischen Studie unter Chormitgliedern aus Deutschland, Großbritannien und Australien, die Wissenschaftler aus den drei Ländern im vergangenen Jahr veröffentlicht haben, zeigten sich die Sänger überzeugt davon, dass das Chorsingen auf mehrfache Weise zu ihrem körperlichen und seelischen Wohlbefinden beiträgt:

- Singen hebt die Stimmung und blendet Alltagssorgen aus – auch wenn die äußeren Lebensumstände nicht danach seien. Das zeigen auch Erfahrungen mit Chören von Arbeitslosen, Obdachlosen oder Gefangenen.
- Singen fördert eine gute Atmung. Die allein kann schon helfen, Stress und Ängste abzubauen.

DIE ZEIT N° 53/2009, 24. Dezember 2009

- Dazu kämen noch Vorteile, wie sie jede Gemeinschaft bietet, in der man sich regelmäßig engagiert: lebenslanges Lernen, stabile soziale Kontakte, die Struktur ins Leben bringen.

Wenn aber dieses Hobby so umfassend gesund ist – warum wird es dann nicht von mehr Menschen gepflegt? Schließlich rangiert das Musik *hören* ja in allen Umfragen unter den liebsten Freizeitbeschäftigungen. Währenddessen suchen Chöre händeringend nach Mitgliedern. Sie kämpfen dabei gegen einen ganzen Haufen von Vorurteilen an: 60 Prozent der Menschen gaben in Umfragen an, sie könnten nicht singen – bei den meisten ist das nachweislich falsch. Peter Pfordresher von der University of Texas kam 2007 in einer Studie zu dem Ergebnis, dass tatsächlich die meisten zumindest die Töne treffen – nur 15 Prozent sangen wirklich schief. Und selbst bei denen muss nicht Hopfen und Malz verloren sein: Pfordresher kam zu dem Schluss, dass der größte Teil von ihnen mit etwas Üben die Umsetzung der gedachten Töne mit dem Stimmapparat lernen könne.

Mittlerweile legen viele Chorleiter die Latte niedriger, machten zum Beispiel Notenkenntnisse nicht mehr zur Aufnahmebedingung. Es gibt inzwischen Chöre für alle Musikrichtungen von Klassik bis Jazz, vom Volkslied bis zum Top-40-Hit.

*Die ungekürzte Version dieses Artikels finden Sie als Audiodatei im Premiumbereich unter [www.zeit.de/audio](http://www.zeit.de/audio)*

**ADRESSE** <http://www.zeit.de/2009/53/B-Singen>