

## Was passiert mit uns, wenn wir singen?

**Singen tut gut und ist gesund. Zu den Ursprüngen des menschlichen Gesangs gibt es verschiedene Theorien. Die moderne Wissenschaft glaubt, dass Singen wichtig für das Gemeinschaftsgefühl ist.**

Gemeinsames Singen spielt in vielen Kulturen eine wichtige Rolle. Der **Evolution**sforscher Charles Darwin glaubte im 19. Jahrhundert, dass der Mensch anfang zu singen, um bei der Partnersuche mehr Erfolg zu haben. Doch die Wissenschaft **teilt** heute eher **die Ansicht** des **antiken** griechischen Philosophen Platon. Er meinte, dass Menschen singen, um soziale **Harmonie** zu erleben.

Dass gemeinsames Singen das Gemeinschaftsgefühl stärkt, etwa bei der Arbeit oder im Chor, **gilt als bewiesen**: Nach mehr als einer halben Stunde gemeinsamen Gesangs produziert das **Gehirn** das **Hormon** Oxytocin, das die Beziehung zu anderen Menschen stärkt. Gemeinsamer Gesang kann außerdem Ängste **vertreiben**. Größere Menschenmengen kann Gesang aber auch **auf** eine Religion oder eine Ideologie **einschwören**. Noch stärker ist diese Wirkung, wenn die Singenden die gleiche Kleidung tragen oder sich auf die gleiche Art bewegen.

Viele Menschen singen, weil es ihnen Spaß macht und es guttut. Auch dieses Gefühl lässt sich wissenschaftlich erklären: Beim Singen werden **körpereigene** Glückshormone produziert und Stresshormone **abgebaut**. Bei Menschen, die gern singen, verbessert sich so der allgemeine Gefühlszustand. Singen hilft aber auch bei Schlafproblemen und wirkt **tumorhemmend**. Wenn man gemeinsam mit anderen singt, werden diese Effekte noch verstärkt.

In den 1990er-Jahren zeigte das schwedische „Choir Singing Health Project“ mit mehr als 12.000 Teilnehmenden, dass Mitglieder von Chören und Gesangsgruppen eine höhere **Lebenserwartung** haben als Menschen, die nicht singen. Durch das Singen werden **Herzschlag**, **Blutdruck** und **Atemfrequenz** positiv beeinflusst. Auch in Therapien wird Gesang und Musik eingesetzt, zum Beispiel bei **Depressionen**, Ängsten oder **Demenz**.

*Autor/Autorin: Alexander Freund; Arwen Dammann*

## Glossar

**jemandem gut | tun** – jemandem ein gutes Gefühl geben; gut für jemanden sein

**Ursprung, Ursprünge** (m.) – hier: der Beginn von etwas

**Gesang, Gesänge** (m.) – das Singen

**Evolution** (f., nur Singular) – die genetische Entwicklung einer biologischen Art

**die Ansicht von jemandem teilen** – die gleiche Meinung haben wie jemand

**antik** – hier: aus der Zeit von etwa 800 vor Christus bis 600 nach Christus

**Harmonie, -n** (f., meist Singular) – hier: ein gutes, angenehmes Miteinander

**als bewiesen gelten** – so, dass etwas wissenschaftlich als richtig angesehen wird

**Gehirn, -e** (n.) – das Organ im Kopf eines Menschen oder Tiers, mit dem er/es denkt

**Hormon, -e** (n.) – ein Stoff, der im Körper gebildet wird und Prozesse im Körper steuert

**etwas vertreiben** – hier: dafür sorgen, dass etwas weggeht

**jemanden auf etwas ein | schwören** – jemanden emotional stark an etwas binden

**körpereigen** – so, dass etwas im Körper entsteht

**etwas ab | bauen** – hier: dafür sorgen, dass etwas weniger wird

**tumorhemmend** – so, dass die Krankheit Krebs nicht leicht entstehen kann

**Lebenserwartung, -en** (f.) – die Zeit, die Menschen im Durchschnitt leben

**Herzschlag, -schläge** (m.) – hier: die Häufigkeit, mit der das Herz im Körper schlägt

**Blutdruck** (m., nur Singular) – der Druck, den das Blut im Körper erzeugt

**Atemfrequenz, -en** (f.) – die Häufigkeit, mit der jemand ein- und ausatmet

**Depression, -en** (f.) – eine psychische Krankheit, bei der man länger sehr traurig ist

**Demenz** (f., nur Singular) – eine Krankheit, bei der die Menschen vieles vergessen