

# Komplementärmedizin

## Der Zauber des Gesangs

### Die Wiederentdeckung eines Gesundheitserregers

„Singen ist eine nützliche Therapie, nicht nur für die Lunge, sondern besonders auch Nahrung für die Seele. Früher habe ich mich nicht einmal getraut zu telefonieren, da ich Angst hatte, durch die „Husterei“ nicht verstanden zu werden. Je mehr ich sang, desto besser fühlte ich mich und es befreite nicht nur meine Lunge, sondern auch meine Seele von Müll.“ Manfred Schilz (40, CF, in „Leben mit CF, Zeitschrift CF Austria 2/2006)

Ich selbst kann bestätigen, dass Singen gut tut. Ich habe 10 Jahre in einem Kirchenchor Tenor gesungen, dann 4 Jahre in einer Band. Nach 6 Jahren Pause habe ich jetzt wieder einen Chor gefunden, den „Funchor Vaterstetten“ ([www.funchor.de](http://www.funchor.de)). Die wöchentliche Chorprobe ist für mich Atemtherapie, die Spaß macht, und auch die Choraktivitäten anderer CFler brachten mich auf die Idee, dieses „Hobby“ hier einmal vorzustellen: Singen ist gesund, denn es

gehört zur Natur des Menschen. Schwingungen durchfluten den ganzen Körper und regen Durchblutung und Stoffwechsel an - Singen löst körperliche Verspannungen, lässt den Atem tief und den Geist ruhig werden. Die Stärkung der Immunabwehr lässt sich nachweisen: Nach einstündigem Chorgesang ist mehr Immunglobulin A und Kortisol im Blut. Wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge mobilisiert das Singen auch psychische Ressourcen: Gemeinsames Singen fördert Übereinstimmung und Harmonie in der Gruppe. Kinder, die viel singen, kontrollieren ihre Sprache besser, lernen schneller und können kreativer mit dem Gelernten umgehen.

Es zeigt sich, dass selbst eine gute Mannschaft hart trainieren muss, um einen vierstimmigen Chorsatz fehlerfrei zu singen. Aber wenn es zum ersten Mal gelingt, wenn sich die unterschiedlich geführten Stimmen zur Harmonie fügen, dann ist das für die Beteiligten ein Erlebnis, das nur ein Wort verdient: COOL.

### Zugang zum Singen

Viele Menschen singen nicht, weil sie sich nicht trauen. Doch jedermann kann singen, auch mit einer chronischen Krankheit. Fangen Sie einfach an! Das erstbeste Lied, das Ihnen in den Sinn kommt - es ist gleichgültig, was Sie anstimmen. Falls Sie Ihre Stimme nicht zu zaghaft einsetzen, dann werden Sie merken, dass etwas mit Ihnen passiert. Singen hat mit Zaubern zu tun! Yehudi Menuhin sagte: „Das Singen ist die eigentliche Muttersprache aller Menschen: denn sie ist die natürlichste Weise, in der wir ungeteilt da sind und uns ganz mitteilen können – mit all unseren Erfahrungen, Empfindungen und Hoffnungen.“

Stephan Kruij (42, CF)

Karl Adamek: Singen als Lebenshilfe, Waxmann Münster 1996  
 Susanne Amberg-Schneeweis: Singen macht glücklich. Neue Wege, 2006  
[www.saengerbund.de](http://www.saengerbund.de), [www.singen-mit-kindern.de](http://www.singen-mit-kindern.de)

