

GESANG

Froher Schall

In deutschen Wohnzimmern wird immer weniger gesungen, auch an Weihnachten. Dabei ist das gemeinsame Singen gesund für Körper und Geist

VON Christoph Drösser | 22. Dezember 2009 - 07:00 Uhr

© Peter Macdiarmid/Getty Images



Allenfalls in der Kirche wird noch ausgiebig zur Weihnachtszeit gesungen. Bei den meisten Menschen kommen die Weihnachtslieder von der CD

Durch der Engel Halleluja tönt es laut von fern und nah...« – bloß, wer tönt da?

Unter deutschen Weihnachtsbäumen dominiert die Klangkonserve. Drei von fünf Bundesbürgern lassen sich an den Feiertagen mit Weihnachtsliedern von der CD beschallen. Demgegenüber singt nur ein Fünftel selbst Weihnachtslieder, so das Ergebnis einer repräsentativen Umfrage des Marktforschungsunternehmens Ears and Eyes.

Und Hand aufs Herz: Wer ist schon noch textsicher in der dritten Strophe von *Stille Nacht* oder *Süßer die Glocken nie klingen*? Ganz zu schweigen von weniger präsenten, aber wunderschönen Weihnachtsliedern wie *Maria durch ein Dornwald ging* oder *Tochter Zion*? Selten sind Familien geworden, in denen es an Weihnachten ohne Gesang keine Geschenke gibt. Selbst wenn sie wollten, könnten die Generationen kaum noch zusammen singen, weil Alt und Jung kein gemeinsames Repertoire mehr haben. Und so allgegenwärtig jahreszeitliche Musik in den Wochen vor Weihnachten aus den Radios und durch die Geschäfte tönt – Singen unterm Weihnachtsbaum, das hat für viele einen arg spießigen Beigeschmack.

Doch all den Nichtsängern entgeht dabei einiges. 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.

Rhythmus synchronisiert Gruppen und euphorisiert den Einzelnen

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 Urahren. Freilich lässt sich die gemeinschaftsstiftende Funktion von Musik auch für aggressive Zwecke nutzen – böse Menschen haben, entgegen dem Sprichwort, auch ihre Lieder. Noch heute nutzen Militärs in aller Welt Musik in ihrem Sinne, und auch die Nazis und Kommunisten mobilisierten ihre Massen mit Musik – und brachten damit zumindest in Deutschland das gemeinsame Singen nachhaltig in Misskredit.

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, in dem er die Funktion von »Tanz und Drill in der menschlichen Geschichte« (so der Untertitel) beschreibt. Darin geht er von seiner eigenen Erfahrung als Rekrut aus. Der rhythmische Drill durch einen gnadenlosen Ausbilder habe da eine wesentliche Rolle gespielt: Sogar scheinbar sinnlose kollektive Übungen hätten ihn in einen Zustand von Euphorie versetzt, ein Gefühl allgemeiner Wärme hervorgerufen. *Muscular bonding*, eine »muskuläre Verbundenheit« nennt McNeill das so erzeugte Gemeinschaftsgefühl. Es ist der Grund, warum noch heute am Gleichschritt festgehalten wird, obwohl dieser im tatsächlichen Kampfeinsatz überhaupt keine Funktion mehr erfüllt.

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 Immunoglobulin 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 Sängerinnen 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 emporgeschnellt, das reine Zuhören hatte hingegen nur einen kleinen, statistisch nicht signifikanten Anstieg hervorgerufen.

Chöre haben Nachwuchssorgen, Fernsehcastings werden überrannt

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 fördere eine gute Atmung. Die allein kann schon helfen, Stress und Ängste abzubauen.
- 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.

Aber wer einmal in der Schule aus dem Chor geschmissen wurde, weil er angeblich »brummt«, der findet auch später nur schwer den Weg zurück zum Gesang. Die meisten Mitglieder von Chören, das zeigen Erhebungen, machen seit ihrer Jugend aktiv Musik. Mittlerweile legen viele Chorleiter die Latte niedriger, machten zum Beispiel Notenkenntnisse nicht mehr zur Aufnahmebedingung. Es gibt inzwischen auch Chöre für alle Musikrichtungen von Klassik bis Jazz, vom Volkslied bis zum Top-40-Hit. Aber soziologisch gesehen bleibt der Chorgesang vor allem ein Hobby von Mittelschichtmenschen.

Während aber Chöre und Gesangsvereine von Nachwuchssorgen geplagt werden, erlebt das gemeinsame Singen auch in partiturfernen Schichten eine Renaissance – zum Beispiel in Form von Karaoke-Videospielen wie Singstar. Vor dem Fernseher singen die Spieler zum Playback und können in Echtzeit verfolgen, ob sie Tonhöhen und -längen treffen und wie nahe ihr Gesang der aus dem Radio bekannten Vorlage kommt.

Die Spiele profitieren auch von der Popularität von Castingshows wie *Deutschland sucht den Superstar*, die von Bewerbern regelrecht überlaufen werden. Auch wenn manche Musiklehrer das mit gemischten Gefühlen – Kommerzialisierung! Konkurrenzdruck! Fragwürdige Vorbilder! – sehen: Das Bedürfnis zu singen bricht sich auch hier Bahn. Der Musikpädagoge Wolfgang Pfeiffer von der Universität Erlangen-Nürnberg erfuhr am Beispiel seiner 14-jährigen Tochter, dass vor allem junge Mädchen sich für die Karaoke-Spiele begeistern – und versucht das nun für den Schulunterricht fruchtbar zu machen, mit Unterrichtseinheiten, in denen das Klassenzimmer zur Castingbühne wird. »Letztlich«, davon ist Pfeiffer überzeugt, »ist alles gut, was die Kinder wieder zum Singen bringt!«

Diesen Artikel finden Sie als Audiodatei im Premiumbereich unter www.zeit.de/audio

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