

Singen macht glücklich!

Wann haben Sie das letzte Mal gesungen? Unter dem Weihnachtsbaum, in der Badewanne oder vor vielen Jahren als Schüler?

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Singen und Musik die soziale, psychische und körperliche Gesundheit fördern. Die Abwehrkräfte des menschlichen Körpers werden schon nach 20 Minuten Singen aktiviert, das Stresshormon Adrenalin abgebaut und die Sauerstoffversorgung der Organe deutlich verbessert. Und ganz obendrein macht Singen auch noch Spaß.

Singen aktiviert also, darüber sind sich viele Wissenschaftler und Musiktherapeuten einig, die Selbstheilungskräfte des Körpers.

Das klingt einfach? Das ist es!

Marion Willmanns ist Vocalcoach / Stimmtrainer und spricht hier über die häufigsten Fragen bezüglich des Singens:

-> "Wer sprechen kann, kann auch singen und dabei ist es egal wie alt man ist", stimmt das? Ja das stimmt grundsätzlich, so Willmanns, wobei es darauf ankommt, ob die drei beteiligten Organe: Gehirn, Ohren, Stimmapparat die ankommende Impulse "richtig" verarbeiten. Wer zum Beispiel das Gefühl hat "schief" zu singen ist nicht unbedingt unmusikalisch. Hier muss herausgefunden werden, wo genau der Impulse fehlerhaft weiter gegeben wird (Stimme zu Ohr, Gehirn zu Ohr, Gehirn zu Stimme). In vielen Fällen kann das "Schiefsingen" deutlich optimiert werden und das in kürzester Zeit!

-> "Meine Stimme ist nicht mehr so wie früher, wirkt kratzig und ich komme nicht mehr so hoch", sind häufige Fragen an die Gesangstrainerin. Das ist ein physiologisch natürlicher Vorgang, erklärt Willmanns. Hierbei haben wir es zumeist mit dem 3. Stimmbruch zu tun. Jeder Mensch durchlebt 3 Stimmbrüche. Den ersten im Alter des Schuleintritts (mit ca. 6 Jahren), den zweiten während der Pubertät (auch die Mädchen haben einen Stimmbruch, nur fällt dieser weicher, im Stimmumfang geringer und damit nicht so auffällig hörbar auf) und der dritte Stimmbruch stellt sich zwischen dem 45 und 55 Lebensjahr ein. Warum: Der Stimmbruch erfolgt auf Grund von körperlichem Wachstum! Nun ist es klar, dass wir mit 6 und 17 Jahren wachsen. Was aber ist mit der Lebensmitte? Hier "erschläfft" das Bindegewebe, Sehnen und Bänder verlieren ihre Spannkraft und erschlaffen langsam. Und genau aus diesem Grund verringert sich auch beim Stimmapparat der nötigen "Halt". Dies macht die Stimme "unsicherer" in ihrer Erscheinung. Eine trainierte Stimme hält grundsätzlich deutlich länger als eine untrainierte. Hier stellt man sich am besten einen Muskel eines Bodybuilders vor. Je mehr er diesen trainiert desto kräftiger wird und bleibt er bei regelmäßigem Tun. Der Stimmapparat ist in ein sehr komplexes Muskelkonzept eingebettet und will trainiert werden wie jeder andere Muskel auch um zu funktionieren.

-> "Meine Stimme wird nach oben hin immer dünner, kraftloser". Das geschieht, so klärt hierzu Willmanns auf, wenn wir den hohen Ton ausschließlich mit unseren Stimmbändern erzeugen wollen. Wichtig ist, dass wir den Körper dabei mitnehmen. Stellen wir uns vor, wir wollen einen großen Blumenkübel tragen, mit leicht rumgebogenen Rücken. Das wäre der richtige Stand wenn schwierige Passagen gesungen werden. Pavarotti hat oft in dieser Pose gesungen. Wir Sänger sprechen von der "Stütze" und meinen damit das körperunterstützte Singen.

Marion Willmanns ist Musical-Sängerin, Vocalcoach und Songwriterin im Musikparadies zu Prombach.  
[www.profigesang.com](http://www.profigesang.com)