

**KOMM
SING** UND

**WEITERE
INFORMATIONEN**

KONZEPT KOMM-UND-SING

Komm-und-Sing ist ein gesundheitsvorsorgliches Angebot von Intres gGmbH unter der Leitung von Andrea Jäger, die neben ihrer Tätigkeit als Ärztin freiberuflich seit 25 Jahren als Chorleiterin arbeitet. Sie ist Mitglied im Natural-Voice Practitioner's Network, ein Netzwerk von SinglelehrerInnen, für die Singen ein Geburtsrecht ist. Die menschliche Stimme ist einzigartig wie ein Fingerabdruck und ein wichtiger Teil unserer Persönlichkeit, wir können mit ihr Gefühlen Ausdruck verleihen, wir können Stimmung in Stimme umsetzen. Seit Tausenden von Jahren wird auf der Erde gesungen, zum Zusammenkommen, zum Feiern, zum Trauern, beim Kochen und beim Arbeiten, oder um Heilung zu unterstützen. In unserer Kultur meinen viele, sie könnten nicht singen, weil sie keine Noten lesen können und ständig mit Beurteilungen konfrontiert werden, was eine „gute“ Stimme ist. Bei Komm-und-Sing gibt es keine Noten.

TEXTE UND INFORMATIONEN VON ANDEREN MUSIKBEGEISTERTEN

Karl Adamek, Vorsitzender von “Il Canto del Mondo e.V.:

Singen kann den Menschen von innen heraus friedlich stimmen, eine optimistische Lebenskraft und Tatkraft fördern. Für den Menschen ist das Singen für die Entfaltung des Fühlens so wichtig wie die Sprache für die Entwicklung des Denkens. Die höchste Stufe des Fühlens ist das Mitgefühl. Singen liegt im Kern des Menschseins. Singen ist ein Gesundheits-erreger. Die weltweite Musikalisierung der Menschen durch Singen kann die notwendige Entwicklung hin zum Frieden mehr fördern, als die meisten das heute ahnen. Denn Singen hat das Zukunftspotenzial, zu einer Universalsprache des Mitgefühls jenseits der Worte weiterentwickelt zu werden...

Lord Yehudi Menuhin:

Das Singen ist die Muttersprache aller Menschen.

Wolfgang Bossinger und Wolfgang Friedrich:

Singen ist seit Jahrmillionen in unserer Biologie verankert.
Zu Lande (Grillen, Affen Frösche),
im Wasser (Fische, Delfine, Wale),
am Himmel (Vögel, Insekten) –
überall umschmeichelt sich eine Vielzahl von Tieren mit Gesängen.

Evolutionsbiologen vertreten inzwischen die Ansicht, dass Gesangs-Stärke eine Art Fitness-indikator ist. Dies wird besonders deutlich bei gesangs-starken Vogelarten. Die Weibchen können aufgrund der gesanglichen Fähigkeiten ihrer potentiellen Partner ziemlich genaue Rückschlüsse auf deren Fitness ziehen und wählen mit den gesangs-stärksten Männchen auch die vitalsten und besten Garanten für eine gesunde Nachkommen-schaft aus.

Beeindruckend ist die Tatsache, dass der Gesang männlicher Kanarienvö-gel sogar nachweisbare biologische Konsequenzen hat: Mit ihrem Gesang sind die Männchen dazu in der Lage, die Eier im Eierstock weiblicher

TEXTE UND INFORMATIONEN VON ANDEREN MUSIKBEGEISTERTEN

Kanarienvögel anschwellen zu lassen. Wirklich große Eier, die mehr Nährstoffe enthalten und den Nachkommen auf diese Weise einen besseren Start ins Leben ermöglichen, entstehen immer dann, wenn die Männchen lange und intensiv singen.

Einer anderen originellen Methode, die Weibchen mittels Sangeskunst zu verführen, bedienen sich die auf Borneo heimischen Engmaulfrösche. Diese nur zwei Zentimeter großen Sänger suchen sich Baumhöhlen, die sie gewissermaßen als Lautsprecher verwenden, um den Regenwald im Umkreis von mehreren Kilometern zu beschallen. Dazu stimmen sie sich solange auf die jeweilige Baumhöhle ein, bis sie die passende Resonanzfrequenz gefunden haben und die ganze Höhle dröhnt. Erst dann senden sie besondere Lockrufe aus, denen offensichtlich kaum ein Engmaulfrosch-Weibchen widerstehen kann.

Nicht weniger faszinierend sind die teilweise wirklich anspruchsvollen Gesangsduette, die man in der Tierwelt findet- die der Siamang-Gibbon-Affen sind besonders gut erforscht. Dabei konnte nachgewiesen werden, dass die Duette die soziale Bindung des Paares stärken. Je intensiver koordiniert solche Gesänge sind, umso stärker halten die Bande zwischen dem Paar. Siamang-Gibbonpärchen, die über hochentwickelte Duettgesänge verfügen, singen nicht nur schöner zusammen, sondern gehen auch liebevoller und fürsorglicher miteinander um. Der gemeinsame Gesang macht gewissermaßen die Qualität der Liebesbeziehung hörbar.

Gerade das Singen stellt eines der wirksamsten Mittel dar, um das Gehirn zur Ausschüttung glücksfördernder Hormone zu bewegen. So werden verstärkt der Neurotransmitter Serotonin sowie körpereigene Opioide produziert. Schon nach wenigen Minuten des Singens sorgt unser Gehirn für die Bildung des „Kuschelhormons“ Oxytozin, das Frauen zum Beispiel bei der Geburt ihres Kindes und beim Stillen ausschütten und das die Verbundenheit zwischen Menschen stärkt.

TEXTE UND INFORMATIONEN VON ANDEREN MUSIKBEGEISTERTEN

Zu den weiteren Hormonen, deren Produktion beim Singen angeregt wird, zählen Melatonin und DHEA. Melatonin spielt eine wichtige Rolle bei der Steuerung unserer Biorhythmen und unterstützt das Immunsystem durch Abbau freier Radikale. Auch beim DHEA geht man heute von einer Schutzwirkung gegenüber Krebszellen aus und von einer Verlangsamung des Alterungsprozesses. Singen veranlasst den Körper außerdem, Stresshormone wie Adrenalin und Kortisol herunterzufahren.

Der US-amerikanische Professor Robert Beck von der University of California wertete Speichelproben von 32 Mitgliedern des Pacific-Choral-Chores aus, die er nach einer Aufführung von Beethovens „Missa Solemnis“ entnommen hatte und verzeichnete einen Immunglobulin-A-Anstieg von 240 %. Eine ähnliche Steigerung des Immunsystems konnte in einer weiteren Untersuchung mit leukämiekranken Kindern nach 30-minütigem Singen nachgewiesen werden.

Wenn Sie einer Erkältung oder Infektion vorbeugen wollen, empfiehlt es sich, mehrmals täglich ein Liedchen anzustimmen- ganz besonders dann, wenn Sie sich geärgert oder eine stressige Situation erlebt haben. Bereits fünf Minuten Ärger führen nämlich zu einer Verringerung der Konzentration von Immunglobulin A, die durchschnittlich etwa sechs Stunden anhält. Singen hilft Ihnen dann nicht nur dabei, in eine bessere Stimmung zu kommen, sondern aktiviert auch ihr Immunsystem wieder.

Zudem zeigen wissenschaftliche Untersuchungen, dass das Singen umso stärker positiv auf ihr Immunsystem wirkt, je intensiver Sie beim Singen beteiligt sind. Es kommt nicht darauf an, besonders schön oder perfekt zu singen- nein, je mehr Freude und Begeisterung, je mehr emotionale Beteiligung und Resonanz, je mehr Sie also aus dem Herzen singen, umso stärker ist die gesundheitsfördernde Wirkung.

Körperrhythmen sind Schwingungsvorgänge und diese können – wie auch physikalische Schwingungen- durch Resonanz angeregt werden. Faszinierenderweise enthält die Musik ebenso wie die menschliche Sprache

TEXTE UND INFORMATIONEN VON ANDEREN MUSIKBEGEISTERTEN

offenbar ähnliche Zeitmuster wie unsere Körperrhythmen. Die relativ neue Forschungsrichtung der Chronomedizin erforscht die Zusammenhänge zwischen kosmischen Rhythmen (z.B. Tag-Nacht-Rhythmus, Jahresrhythmus) und Rhythmen innerhalb des menschlichen Organismus. Dabei zeigt das Leben eine erstaunliche Musikalität.

In der Chronomedizin ist bereits seit längerem bekannt, dass Stresssituationen und eine Vielzahl von Erkrankungen (z.B. auch Krebs) mit einem Verlust des harmonischen Zusammenschwingens der Körperrhythmen einhergehen. Umgekehrt zeichnet sich eine hohe körperliche und seelische Gesundheit gerade durch das harmonische Schwingen der Körperrhythmen aus, in der Regel versucht der Körper im Tiefschlaf, seine Rhythmen wieder zu synchronisieren. Beim Schlaf zeigt sich besonders in den Tiefschlafphasen, wie Puls, Atmung, Blutdruck und peripherer Durchblutungsrythmus harmonisch im Verhältnis doppelter Oktaven zusammenschwingen. Dies ermöglicht es dem Körper, sich zu regenerieren und zu erholen.

Wolfgang Bossinger beschäftigt sich intensiv mit den Wirkungen des Singens auf Körperrhythmen. Beim gemeinsamen Singen und Musizieren tendiert Ihre eigene Herzfrequenz und die Ihrer Mitsänger dazu, sich aufeinander und die dabei entstehende Musik einzuschwingen. Bossinger und Moser entwickelten Formen heilsamen Singens, um zum eigenen Rhythmus zurückzufinden. In verschiedenen Reha-Kliniken werden bereits Therapieformen wie „die Heilkraft der Stimme“ entwickelt, es werden Lieder komponiert, die die einzelnen Organe zur Selbstheilung anregen sollen.

TEXTE UND INFORMATIONEN VON ANDEREN MUSIKBEGEISTERTEN

Auszüge aus der Philosophie der Natural Voice Practitioner:

Natural Voice practitioners... we believe that singing is our birthright. For thousands of years all over the world people have sung – to express joy, celebration and grief, to accompany work and devotion, to aid healing – without worrying about having a „good“ voice or „getting it right“. Song has been a part of life, a way of binding the community together. We aim to recreate the sense that vocalising, singing and singing together is natural and open to all.

Each person's voice is as unique as their fingerprint and, respecting that individuality, we aim to provide people with opportunities to express themselves vocally and to develop their full vocal potential. The voice we are born with is capable of freely expressing a full range of emotions, thoughts and experience - this is what we mean by the „natural voice“. However, the tensions and stresses of daily life create physical and emotional blocks to the natural voice. We therefore focus on breath and body-work as the foundations of healthy voice use.

We are principally concerned with the melodic voice – the voice as it moves from speech to melody – the voice that is instinctively used in folk traditions around the world. In this culture many people see themselves as non-singers because of previous experiences of criticism and judgement. Many are excluded from singing groups if they do not have music reading skills. Therefore, in our work we aim to counteract these experiences and to give people confidence in their melodic voice by providing a supportive learning environment.

We believe that vocalising, creativity and song should be accessible to all regardless of previous musical ability or experience. Therefore, creating a sense of an accepting community is an essential element of our approach in working with groups.

TEXTE UND INFORMATIONEN VON ANDEREN MUSIKBEGEISTERTEN

These underlying principles inform our work practice in the following ways:

(a) we provide a range of opportunities for people to explore their voices and enjoy song including running voice and song workshops, offering training, short courses and creative projects and by running community choirs. Within each context we work according to our guiding principles.

(b) we work at a pace and using an approach which recognises the needs of the less experienced and slower learners

(c) we use demystifying and accessible language and strive to avoid technical language and jargon

(d) the majority of music in the world comes from the oral tradition and we aim to teach songs as far as possible by ear recognising that this is the most accessible and effective way for the majority of people to learn and retain songs in the longer term

(e) vocal and physical warm ups are an essential element of our work. They ensure healthy vocal use by anchoring the voice in the body and breath and generally prepare the voice for action. They also allow opportunities for increasing creativity, practising listening to others and creating a sense of community

(f) we are concerned with the enjoyment of singing and accessibility and so in our work the main focus is on the process of coming together to sing whilst at the same time developing people's vocal skills and, within the context of performance, aiming for the highest standards

(g) respect for individuals, traditions and creativity is essential to our work

LITERATURHINWEISE

Chanten, von Wolfgang Bossinger und Wolfgang Friedrich, Südwest Verlag

Schwingung und Gesundheit, Wolfgang Bossinger und Raimund Eckle, Traumzeit Verlag

Musik im Kopf, Manfred Spitzer, Schattauer Verlag

Wege zur Stimme, Ralf Peters, Unverzagt Verlag

Angst oder Vertrauen- Singen von Kindheit an und soziale Zukunft: Empirische Fakten und mögliche Konsequenzen. Karl Adamek und Thomas Blank. Waxmann Verlag

Singen als Lebenshilfe, Karl Adamek, Waxmann Verlag