

## Macht Singen glücklich?



Musik generell und insbesondere das Singen hat einen hohen Stellenwert in allen Kulturen, auf allen Kontinenten. Gesungen wird an Festen wie z.B. Weihnachten, zur Beruhigung von Kleinkindern, gesungen wird zur Arbeit oder ganz einfach weil es Spass macht.

In der Kindheit der über 80 Jährigen war das Singen ein Bestandteil des Alltages. Ältere Menschen berichten, dass sie als Kind beim Erledigen der Arbeit z.B im Haushalt oder auf dem Feld gesungen haben, oder dass am Abend nach getaner Arbeit die ganze Familie zusammengesessen ist und zusammen gesungen und musiziert hat. Beim Wandern half das Singen über die Müdigkeit hinweg.

Lieder lösen Erinnerungen und Emotionen aus sowohl positive wie auch traurige oder belastende, je nachdem welche Erinnerungen mit einem Lied gekoppelt ist. Gerade bei an Demenz erkrankten Menschen können Lieder eine Möglichkeit sein, den Zugang zu ihnen zu finden. Auch wenn bei fortschreitender Demenz die Sprache verloren geht, das Singen bleibt lange erhalten.

### Singen Sie?

Wenn ja, dann tun Sie Gutes für sich und Ihren Körper. Denn Singen löst nicht nur Erinnerungen und Emotionen aus. Das Singen hat auch positive Auswirkungen auf unseren Körper. Es verbessert die Lungenfunktion und somit die Sauerstoffversorgung, stärkt das Herz-Kreislauf-System und durch die Atembewegung auch die Verdauung. Forscher wie Dr. Erich Vanecek und Thomas Biegl konnten nachweisen, dass beim Singen der Spiegel der sogenannten Glückshormone Serotonin und Noradrenalin ansteigen und die Konzentration des Stresshormons Adrenalin abnimmt. Dies haben auch die Probanden festgestellt. Bei der Befragung gaben sie an, dass sie sich wohler fühlen und dass die Stimmung sich verbessert habe. Allfällige Müdigkeit oder Angst haben sich reduziert. Der Musikwissenschaftler Prof. Dr. Gunter Kreuz wies nach, dass das Singen einen positiven Effekt auf das Immunsystem hat, da durch das Singen die Konzentration des Antikörpers Immunglobulin A zunimmt und über längere Zeit hoch bleibt.

Sie können nicht singen? Egal, der Effekt hält sich nicht an die gängigen Wertvorstellungen des Singens und wirkt sich auf jeden Fall positiv aus. Nutzen Sie die Gelegenheit und singen oder summen Sie – unter der Dusche oder im Wald, singen Sie – alleine, zu zweit oder in der Gruppe.

Freundliche Grüssen  
Vera Uetz

### Beratung

- [Kultursensibilität in der Altersinstitution](#)

### Weiterbildung

- [Transkulturelle Kompetenz](#)
- [Alltagsgestaltung, aktivierende Begleitung und Betreuung](#)
- [Hörbehinderung - Auswirkungen auf das Leben in der Altersinstitution](#)
- Weitere gerontologische Themen auf Anfrage