

Mit Halleluja zum Wohlbefinden



Singen und Musizieren »hat etwas Besonderes«, sagt Katrin Poesse. Mit diesem »etwas« befassen sich weltweit viele Forscher.

Bildnachweis: Klaus Ulrich Ruof

Die Musikwissenschaft versucht zu verstehen, warum Singen gut tut. Ein Artikel des EmK-Magazins »unterwegs« widmet sich dieser Frage.

Macht Singen glücklich? Viele Chorsänger würden ohne Zögern mit Ja antworten. Auch die Wissenschaft interessiert sich für diese Frage. Aus vielen Studien setzt sich wie aus Puzzleteilen langsam ein Gesamtbild zusammen. Dabei spielen Speichelproben eine Rolle, Gehirnareale und unterschiedliche Definitionen von Zufriedenheit.

Wie lässt sich Wohlbefinden messen?

Jeder, der beim Singen im Gottesdienst Gemeinschaft erlebt, kennt es. Auch wer mit einem Chor ein Konzert gibt und sich danach leicht und heiter fühlt, der ist sich sicher: Mit dem Musizieren hat es etwas Besonderes auf sich. Was dieses gewisse »Etwas« ist, damit befassen sich heute viele Forscher weltweit. Für solche Themen gibt es ein eigenes Fach: die Musikpsychologie. Gerade Fragen zu Glück und Zufriedenheit erleben in der Wissenschaft derzeit einen regelrechten Boom. Seit dem Jahr 2000 gibt es eine Strömung, die sich »Positive Psychologie« nennt. Sie verfolgt einen neuen Ansatz. Statt sich anzusehen, wie Störungen und Krankheiten zustandekommen – bislang war das meist der Fokus in der Forschung –, setzen sich diese neuen Studien damit auseinander, warum Gesundheit und Wohlbefinden mehr sind als die Abwesenheit von Übeln. Hier kommt die Musikpsychologie ins Spiel. Denn dass schöne Klänge bei vielen Menschen für gute Laune sorgen, ist eine gefühlte Wahrheit. Aufgabe der Forschung ist es, solche Vermutungen mit Daten zu untermauern. Genau hier liegt die Schwierigkeit, denn Glück lässt sich nicht in Messbecher füllen; Zufriedenheit lässt sich aus einer Blutprobe nicht einfach herauslesen wie ein Cholesterin-Wert; und noch dazu verstehen Menschen ganz unterschiedliche Dinge unter Wohlbefinden. Forscher müssen also Umwege gehen.

Der Körper reagiert positiv auf Singen

Mit einem Trick hat es zum Beispiel der Kölner Musikwissenschaftler Gunter Kreutz versucht. Er hat in mehreren Studien Speichelproben von Sängern vor und nach einer Chorprobe genommen. Und tatsächlich: Die Konzentration des Stresshormons Cortisol sank während des Singens, dafür stieg zum Beispiel das Immunglobulin A als Hinweis auf ein gut funktionierendes Immunsystem an. Auch das Hormon Oxytocin, das für das Gemeinschaftsgefühl eine Rolle spielt, war nach der Probe stärker zu messen. Es tut sich etwas im Körper, wenn Menschen zusammen Musik machen.

Die Frage nach dem Glück wartet noch auf Antwort

Was das aber bedeutet, lässt sich nicht ohne Zweifel sagen. Dass das Immunsystem aktiver ist, wenn viele Menschen auf kleinem Raum zusammensitzen, ist an sich noch keine Sensation, schließlich werden viele Krankheitserreger über die Luft übertragen. Wie groß die Effekte wirklich sind, wird sich erst durch weitere Untersuchungen zeigen. Einig sind sich Psychologen inzwischen darin, dass für das Wohlbefinden viele Faktoren eine Rolle spielen. So untersuchen Forscher zum Beispiel mit Interviews, ob Senioren eine neue Identität entwickeln und einen neuen Sinn im Leben entdecken, wenn sie in einer Band spielen. Oder sie benutzen Fragebögen, mit denen die positiven und negativen

Emotionen der Probanden erfasst werden. Das Musizieren wird dabei auch mit Kaffeekränzchen oder Yoga verglichen. Mal sind die Effekte kleiner, mal größer. Aber insgesamt finden viele Studien heraus, dass es eine positive Tendenz für einzelne Puzzleteile gibt. Vielleicht setzen sie sich irgendwann zu einer Antwort auf die große Frage nach dem Glück zusammen. Solange müssen wir uns darauf beschränken, es beim Singen einfach zu fühlen.

Die Autorin

Katrin Poesse ist Musikwissenschaftlerin und Journalistin aus dem bayerischen Eichstätt. Kontakt: [redaktion\(at\)emk.de](mailto:redaktion(at)emk.de)

Zur Information

Dieser Artikel ist zuerst im [EmK](#)-Magazin »Unterwegs« 9/2018 vom 29. April 2018 erschienen