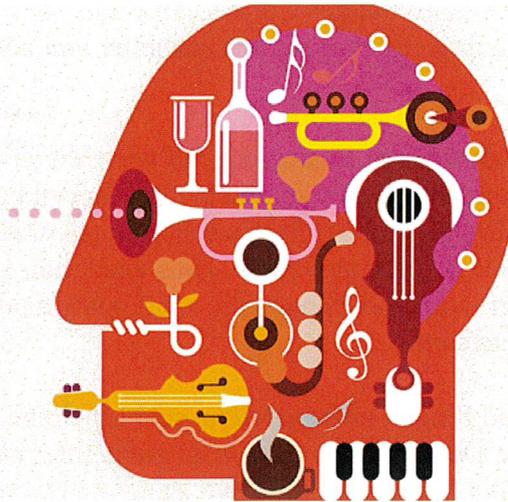


Ratgeber Gehirn



© mauritius images

Singen Sie täglich

Die meisten von uns kennen die wohltuende Wirkung des Singens und der Musik. Doch wissen Sie, dass Musik und Singen unsere geistige Fitness erhöht, zufriedener und gesünder macht? Neurowissenschaftlerin und Musikerin Barbara Studer erklärt, warum das so ist.

Schon lange gehen die Neurowissenschaften der Frage nach, wie Musik und Singen die Gehirnfunktion und das menschliche Verhalten beeinflussen. Die Forschung zeigt eindrücklich die vielseitigen positiven Wirkungen auf – dazu gehören die Verringerung von Stress, Schmerzen und depressiven Symptomen. Aber auch die Verbesserung der kognitiven und motorischen Fähigkeiten, des räumlich-zeitlichen Lernens und der Neurogenese, d. h. der Fähigkeit des Gehirns, neue Nervenzellen (Neuronen) zu bilden.

So erstaunt es nicht, dass Singen sogar lebensverlängernde Effekte zu haben scheint. Eine Längsschnittstudie aus den 1990er-Jahren, die rund 12 000 Menschen aller Altersgruppen untersucht hat, kam zum Schluss, dass Mitglieder von Chören und Gesangsgruppen eine merklich höhere Lebenserwartung zu haben scheinen als Menschen, die weder singen noch musizieren.

Auch bei neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer oder Parkinson, stimulieren Singen und Musik das Wohlergehen und die Gehirnfunktionen. Sobald man Menschen mit Alzheimersymptomen Kopfhörer aufsetzt und deren Lieblingsmusik spielt, leuchten ihre Augen. Sie beginnen sich zu bewegen und manchmal zu singen. In einer kürzlich veröffentlichten Studie kam heraus, dass Demenzpatientinnen und -patienten besser auf Musik reagieren, die ihnen aus jungen Jahren vertraut ist. Erinnerungen im Zusammenhang mit Musik verblassen offensichtlich nie, da sie in den emotionalen Registern abgespeichert sind. Lieder sind somit ein grosser Schatz fürs Leben.

Warum sind Musik und Singen denn so gesund für Körper, Gehirn und Gemüt? Fangen wir beim Gehirn an: Dabei werden praktisch alle Bereiche des Gehirns gleichzeitig beansprucht, insbesondere der visuelle, auditive und der motorische Kortex. Dabei werden Informationen in komplizierten, miteinander verknüpften und erstaunlich schnellen Abläufen verarbeitet. Singen und Musizieren verbinden die sprachliche und mathematische Präzision, an der die linke Hemisphäre (Gehirnhälfte) stärker beteiligt ist, mit den neuen und kreativen Inhalten,

die die rechte Hemisphäre auszeichnen. Aus diesen Gründen hat sich gezeigt, dass Singen und Musizieren das Volumen und die Aktivität des Corpus callosum, der Brücke zwischen den beiden Gehirnhälften, erhöht, so dass die Botschaften schneller und auf vielfältigen Wegen durch das Gehirn gelangen.

Für den Körper ist Singen und Musizieren so anstrengend wie Dehnübungen oder leichter Sport. Schon nach 10 bis 15 Minuten bewusstem und lautem Singen kommt das Herz-Kreislauf-System in Schwung. Dabei wird der Stoffwechsel angekurbelt, so dass der Körper und das Gehirn mit mehr Sauerstoff versorgt werden. Dies wiederum stärkt die Konzentrationsfähigkeit. Zudem wird beim Singen die Verdauung angeregt und auch das vegetative Nervensystem wird gestärkt.

Auf das Gemüt wirkt Musik, und Singen im Speziellen, sehr erhellend, weil dabei die Hormone Endorphin, Serotonin, Dopamin und Adrenalin freigesetzt werden, was einen sofortigen positiven Effekt auf den Gefühlszustand hat. Zeitgleich werden Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin abgebaut. Auch das sogenannte Kuschelhormon oder Bindungshormon Oxytocin wird gebildet, wodurch wir Verbundenheit und Zufriedenheit erleben.

Kurzum, Singen ist etwas vom Schönsten, das wir unserem Körper, Gehirn und Gemüt schenken können. Und das Beste daran: Unser körpereigenes Instrument haben wir immer dabei, müssen es nicht schleppen und können es somit bei jeder Gelegenheit einsetzen – nicht nur unter der Dusche.

Beitrag vom 16.01.2023



Barbara Studer

Dr. phil, Neuropsychologin/ Dozentin an der Uni Bern, Referentin (studertalk.ch) und Geschäftsführerin der [hirncoach GmbH](http://hirncoach.ch) (hirncoach.ch)