

Was ist Singen?

Schreien, Seufzen, Lachen und Weinen stehen dem Singen sehr nahe. Sie verbinden starke Emotionen und ein Gebrauch der Stimme, der über das normale Sprechen hinausgeht. Die ältesten, auf Java gefundenen Kunstzeugnisse werden auf 500'000 Jahre alt geschätzt. Diese Funde markieren den Beginn von künstlerischen Beschäftigungen – der Mensch musste sich nicht mehr ausschliesslich mit dem physischen Überleben beschäftigen, sondern konnte Musse für andere Tätigkeiten entwickeln. Es ist sehr wahrscheinlich, dass damals auch kunstvoller Stimmgebrauch in Form von ersten Melodien seinen Anfang hatte. Eine Mutter, die ihr Kind in den Schlaf wiegt und dazu summt, könnte die erste Sängerin der Menschheit gewesen sein. Hand in Hand mit der weiteren Entfaltung des Menschen und der Ausbildung von kulturellen Praktiken hat sich der Gebrauch der Singstimme entwickelt. Je nach Epoche und Region lassen sich je eigene Hochblüten des Singens belegen.

Wie funktioniert das Singen?

Den Abschluss der Luftröhre bilden zwei Stimmlippen, die sich – wie die Lippen des Mundes – ganz verschliessen können. Für die Stimmgebung legen sie sich locker aneinander und werden durch die ausströmende Luft in Schwingung versetzt – ähnlich wie bei einem Lippen-Brrrr. Die Positionen von Zunge und Kehlkopf bestimmen die Tonhöhe und Klangfarbe. Damit höhere Töne erklingen, werden die Stimmlippen durch Muskelanspannungen in die Länge gezogen und wie eine Saite stärker angespannt. Diese Schwingungen werden im Resonanzraum, den der Hohlraum im Rachen und Mund bildet, verstärkt. Bereits bei der Geburt sind die Stimmlippen voll funktionsfähig; der erste Schrei des Säuglings erklingt etwa bei 440 Hz.

Auswirkungen auf den Organismus

Singen verlangt eine verstärkte Atmung, die wiederum die Durchblutung, den Sauerstoffaustausch und die Erhaltung der Lungenkapazität fördert. Mit jedem Atemzug hebt und senkt sich auch das Zwerchfell, das die inneren Organe bewegt und sich dazu positiv auf den Verdauungstrakt auswirkt. Die fürs Singen notwendige gute Haltung trainiert die Muskeln im Rücken, Schulter- und Nackenbereich. Der Gebrauch der Singstimme erfordert eine hochkomplexe Koordination verschiedener Muskeln und muss immer wieder geübt werden.

Singen hat messbar positive Auswirkungen auf den Körper: Wenn Menschen miteinander singen, so gleicht sich der Herzrhythmus an, der Blutdruck sinkt und das Kuschel- oder Liebeshormon genannte Oxytocin wird ausgeschüttet. Ausserdem sinkt der Cortisolspiegel. Cortisol ist auch unter dem Namen Stresshormon bekannt. Dagegen steigt die Ausschüttung von Immunglobulin A, einem Protein, das für eine starke Immunabwehr wichtig ist.

Auswirkungen des Singens auf die Psyche

Die eigene Stimme ist etwas sehr Persönliches. Mit ihr drücken wir unsere innere Welt aus. Nicht zufällig haben Stimme und Stimmung den gleichen Wortstamm. Unterdrückte Gefühle können Stimmstörungen bis hin zur Stimmlosigkeit auslösen.

Wenn wir singen, verbessert sich unsere Stimmung. Man denke an ein Lied, das man im dunklen Wald singt, um sich Mut zu machen, oder an die Tatsache, dass an Beerdigungsfeiern gesungen wird.

Alle Menschen können singen – organische Missbildungen sind so selten, dass eigentlich jeder, der lachen, seufzen und auch mal rufen kann, das Singen erlernen kann. Die häufigsten Ursachen, weshalb Menschen von sich sagen, dass sie nicht singen können: erlittene Entmutigung und Hemmungen. Viele mutige und motivierte Menschen schaffen es, dies zu überwinden, ihre Stimme zu entdecken und – endlich – zu singen.

Singen und kulturelle Identität

Die Gesänge verschiedener Völker haben eine eigene Klangästhetik und verlangen je bestimmte Stimmfertigkeiten. Die Spannweite des Singens reicht dabei vom tiefen gutturalen Gebetsgesang buddhistischer Mönche über den tuwinischen Obertongesang und den Kehlkopfgesang der grönländischen und kanadischen Inuit bis hin zum melodischen Weinen der Kaluli in Papua-Neuguinea. Beim Jodeln werden klangvolle Brusttöne und hohe, glockig klingende Kopfstimmöne als klangliche Gegensätze eingesetzt. Singen ist stets in einen grösseren kulturellen Kontext eingebettet.

Kunst- und Chorgesang

Singen erfordert eine gute Körperhaltung und eine verstärkte Atmung. Sängerinnen und Sänger – ob Solisten oder Mitglieder eines Chors – müssen eine entsprechende Gesangstechnik erwerben, die es ihnen erlaubt, über lange Zeit klangvoll und laut zu singen. Dies wird dank der muskulären Kontrolle der Atmung und der Resonanzräume im Mund und in der Kehle erreicht. In der Pop- und Rockmusik liegt der Stimmklang näher beim Sprechen. Dadurch werden hohe Obertöne verstärkt und die Stimme erhält mehr Kern- und Durchschlagskraft. Mit einem Mikrofon sind auch gehauchte und extrem leise Töne hörbar.

Die eigene Stimme kontrollieren zu können, den eigenen Stimmklang an den Chor anzupassen und die Geschwindigkeit von den Bewegungen des Dirigenten oder der Dirigentin zu übernehmen, sind stimmliche Fähigkeiten, die das Chorsingen verlangt. Auf der kognitiven Ebene braucht es ein gutes Gehör, Rhythmusgefühl und – je nach Anforderung – auch die Fähigkeit, Noten lesen zu können. Das gemeinsame Singen stärkt das Gefühl, einer Gruppe anzugehören und in dieser Gruppe aufgehoben zu sein. Es gilt, mit Menschen mit verschiedenem Alter, Berufen, Interessen und Ansichten gut umzugehen. Gemeinsames Singen ist zwischenmenschlich anspruchsvoll und erfordert die entsprechenden Sozialkompetenzen.

Barbara Böhi absolvierte ein Gesangsstudium in Zürich, das sie 2000 erfolgreich mit der Konzertreifprüfung abschloss. Sie kennt und praktiziert das Singen als Solistin, als Chorstimmbildnerin sowie als Gesangspädagogin im Einzelunterricht. Sie hat das SingStimmZentrum Zürich mitbegründet und ist eine der Initiantinnen von Einsingen um 9.

Kontakt: baboehi@sunrise.ch