

Warum Singen so gut tut ...

Wir singen alles. Außer Hochdeutsch.

Harmonie Büchenau

www.harmonie-buechenau.de



Singen hält jung und gesund

- Die Welt 14. September 2002 - von Ingeborg Bördlein

Ob in der Badewanne, im Auto oder beim Wandern: Ein fröhliches Lied hebt die Stimmung. Gesang macht Menschen glücklich und stärkt sogar ihr Immunsystem. Marius, der dreijährige Knirps von nebenan, tritt jeden Morgen vor die Tür und singt aus voller Brust. Sein Repertoire reicht von La-La-Lauten bis zum Kinderklassiker "Alle meine Entchen". Wenn Marius die Stimme erhebt, so macht dies einfach gute Laune, zaubert ein Lächeln ins Gesicht und wirkt sogar ansteckend. Doch die eigene Stimme ist völlig eingerostet, Liedertexte sind bis auf die erste Zeile aus dem Gedächtnis entschwunden. Kein Wunder. Wann haben Sie das letzte Mal gesungen? Dabei soll das Singen so gesund sein: Körper, Geist und Seele stimulieren, die Leistung, Kommunikationsfähigkeit und das Sozialverhalten fördern. Außerdem erzeugt Singen ein Wohlgefühl, baut emotionale Spannungen ab und hilft in der Trauer. Das haben Musikwissenschaftler herausgefunden. Lord Yehudi Menuhin, der berühmte Geiger, hat das Singen gar als die "die eigentliche Muttersprache des Menschen" bezeichnet. Bevor wir reden können, sind wir in der Lage, Laute zu produzieren. Das Schreien und Lallen des Babys sind Vorformen des Singens.

Der natürlichste Gebrauch des Kehlkopfs ist das Singen, sagt die Stimmtherapeutin Gertraud Stelzig aus Bensheim an der Bergstraße. Zu allen Zeiten haben Mütter mit ihren Kindern gesungen, früher wurde bei der Arbeit und in der Familie gesungen, in der Kirche, beim Wandern und beim Marschieren. In Klageliedern sangen sich die Menschen die Trauer um die Toten von der Seele. Dass es heute eher als peinlich empfunden wird, frei von der Leber weg zu singen, beobachtet Frau Stelzig mit Sorge. Schon Kleinkindern werde das Singen vorenthalten. Das beginne in der Familie, setze sich im Kindergarten und in der Schule fort. So sind Kinder immer weniger in der Lage, ungezwungen ein Lied zu trällern, und Erwachsene haben zunehmend Stimmprobleme: "Eine Stimme, die nicht singt, wird schneller alt."

Das Singen betrachtet sie als eine Art Ganzkörperaktion: "Sehen Sie sich die berühmten Tenöre an, wie sie sich regelrecht aufbauen und mit beiden Beinen fest auf dem Boden stehen, ehe sie ihre Stimme erheben".

Beteiligt sind nicht nur die Stimmorgane, wie der Kehlkopf und seine Stimmbänder, die mit Hilfe ausgeatmeter Luft wie die Saiten eines Instruments zur Schwingung kommen und Töne erzeugen, sondern auch die Lunge, das Herz, das Zwerchfell, ja sogar die Bauchdecken-, Bein- und Gesäßmuskulatur, die angespannt wird. "Das Singen ist zuerst der innere Tanz des Atems, der Seele, aber es kann auch unsere Körper aus jeglicher Erstarrung ins Tanzen befreien und uns den Rhythmus des Lebens lehren", hat Menuhin einmal gesagt.

Dass Singen echte Lebenshilfe und ein Gesundheitserreger ist, hat der Musikpsychologe und Sänger Karl Adamek aus Eichen gezeigt. Er erforscht die Wirkung des Singens auf Körper und Seele. "Durch Singen bewältigen viele Menschen Angst, Trauer und Stress. ‚Singer‘ sind im Vergleich zu ‚Nichtsingern‘ durchschnittlich signifikant gesünder und zwar sowohl psychisch als auch physisch."

Im Singen entfalten die Menschen ihre eigenen, jederzeit verfügbaren Selbstheilungskräfte. Fröhliches Singen scheint zur Ausschüttung körpereigener Botenstoffe, den Neuropeptiden zu führen, die den Hormonhaushalt und die Immunabwehr steuern. Singende Menschen sind lebenszufriedener, ausgeglichener, zuversichtlicher, haben ein größeres Selbstvertrauen, sind häufiger guter Laune, verhalten sich sozial verantwortlicher und sind psychisch belastbarer, hat Adamek herausgefunden. Gemeinsames Musizieren und Singen in der Schule fördert zudem nicht nur die soziale Entwicklung, sondern wirkt auch präventiv gegen Gewalt. Dies wurde in einer Langzeitstudie an einer Berliner Schule bestätigt. Musik und Singen werden im Gehirn gesteuert, nahe der so genannten Mandelkernregion als Teil des limbischen Systems.

Singen hält jung und gesund

- Die Welt 14. September 2002 - von Ingeborg Bördlein

Dort kommen Empfindungen und Emotionen zu Stande. So erklärt sich auch, dass schöne Singstimmen Emotionen wecken können. In einfachen Volksliedern wie "Guten Abend, Gute Nacht . . ." erkennt das Gehirn etwas Vertrautes, immer Wiederkehrendes, was tief im Gefühlsleben verankert ist. Diese Redundanz ist oft das Einzige, was Menschen nach einem Schlaganfall noch abrufen können. So berichtet Frau Stelzig von Menschen, die nach einem Schlaganfall nicht mehr sprechen konnten und ihren Namen nicht mehr beherrschten, aber den Text von "Oh Tannenbaum" noch fehlerfrei hervorbrachten. Seit Jahren wird von Musikwissenschaftlern, Psychologen und Pädagogen beklagt, dass die Deutschen das Singen immer mehr verlernen.

Singen ist der Königsweg zum Lernen

A.Tomatis

Der Gesang ist das Natürlichste von der Welt. Im Grunde müsste jeder singen. Singen ist eine absolute Notwendigkeit für das Gehirn. Denn die Töne, die Klänge haben mehrere Wirkungen: Das Innenohr ist eine Art Aufladegerät, das quasi das Gehirn mit Energie beliefert. Der Gesang lässt den Körper zu einer Art Resonanzkörper werden: Die Vibrationen stimulieren nahezu alle Körperfunktionen. So entsteht eine sehr viel größere Vitalität. Zwar singen eine Dreiviertelmillion Sängerinnen und Sänger in rund 20.000 Chören aktiv mit. Das sind aber gerade einmal ein Prozent der deutschen Bevölkerung. Um das Singen wieder zu beleben, ist 1999 die Initiative "Il canto del mondo" in Hamburg gegründet worden (www.il-canto-delmondo.de). Ihr geistiger Vater ist der inzwischen verstorbene Lord Menuhin. Präsident der Organisation ist der Hamburger Musikwissenschaftler Professor Hermann Rauhe. Inzwischen sind eine Reihe von "Canto-Gruppen" ins Leben gerufen worden, in denen das freie Singen ohne Leistungsanspruch gepflegt wird. Rauhe: "Singen soll Freude bereiten." Einen Verein

Wo sind unsere Lieder?

Norddeutsche Chorleiter schlagen Alarm, in Familien wird kaum noch gesungen, aber Jazz und Gospel sind die neuen Favoriten

- Die Welt 4. Juli 2004 - von Lutz Lesle

Wird Deutschland sang- und klanglos? Verschwindet das Singen aus unserem Leben? Ärzte diagnostizierten jedenfalls eine "signifikante Zunahme kindlicher Heiserkeit", Musiktherapeuten beklagen den "Verlust der Selbstheilungskräfte", die im Singen schlummern. Lehrer, des Singens unkundig, sind verzweifelt über die sprachliche Armut, das unsoziale Verhalten, die vegetative Unruhe ihrer Schüler.

Auch norddeutsche Hochschul-Pädagogen jammern, asiatische oder russische Gesangsstudenten hätten ihre deutschen Kommilitonen längst überflügelt. Hat Deutschland ausgesungen? Wahr ist: Wer einmal ein Familientreffen in Dänemark, eine bulgarische Bergbauernhochzeit oder eines der grandiosen Liederfeste im Rigaer Waldpark miterlebt hat, der wird melancholisch, wenn er an Krabbenfischer-Shantys oder bayerische Musikantenstadel denkt.

An den Rändern Europas ist es noch in aller Munde: das überkommene Liedrepertoire der kleinen Völker, das sich in Zeiten der Einengung, Okkupation und Überfremdung als Schild der nationalen Selbstbehauptung bewährte (erinnert sei nur an die "Singende Revolution" der Balten im Winter 1990/91). Die deutschen Volks- und Brauchtumslieder früherer Jahrhunderte, aber auch die Liedschöpfungen der Singbewegung - wo sind sie geblieben? In den Köpfen grauhaariger Zeitzeugen. Einige von ihnen trafen sich neulich in Neumünster, um des holsteinischen Komponisten Jens Rohwer zu gedenken. Unversehens stimmten alle mit ein in dessen einst so beliebtes Gruppenlied: "Wer nur den lieben langen Tag ohne Plag, ohne Arbeit vertändelt, wer das mag, der gehört nicht zu uns..." - Appell an den Aufräum- und Aufbaugeist nach dem Zweiten Weltkrieg. Die damals neuen Schul- und Jugendlieder zündeten, bis Theodor W. Adorno den Moralfinger hob und die Dissonanzen aufzeigte, die sich ergaben, als Jungvolk und Hitlerjugend sich des Wandervogels bemächtigten, um ihm zwecks rassereinigender und welterobernder Wehrrtüchtigung den Hals umzudrehen. "Nirgends steht geschrieben, dass Singen not sei", lehrte der Frankfurter Kultursoziologe unter dem Eindruck von Auschwitz.

Wo sind unsere Lieder?

Norddeutsche Chorleiter schlagen Alarm, in Familien wird kaum noch gesungen, aber Jazz und Gospel sind die neuen Favoriten

- Die Welt 4. Juli 2004 - von Lutz Lesle

Dieser Satz wurde fleißig nachgebetet, um unsichere Lehrer und Schüler von Singübungen zu entbinden. Allerdings verschwieg man Adornos wichtigen Folgesatz: "Zu fragen ist nach dem Ambiente". Aha: Wenn nicht Pimpf-Uniformen zum Singen antreten, sondern aufgeklärte, ideologie-resistente Bürger die Sangeslust überkommt, dann hätte er kaum etwas dagegen gehabt! Natürlich war Adorno zu klug, um das Singen in Bausch und Bogen zu verteufeln. "Singen ist das Fundament zur Musik in allen Dingen. Wer die Komposition ergreift, muss in seinen Sätzen singen. Wer auf Instrumenten spielt, muss des Singens kundig sein. Also präge man das Singen jungen Leuten fleißig ein", reimte einst der Hamburger Komponist und Kirchenmusikdirektor Georg Philipp Telemann. Sangen sie nicht, die pausbäckigen Engel der alten Kirchenmaler? In den Mythen vieler Völker singt der Schöpfer die Welt "ins Dasein". Die spirituelle Kraft des Singens ist eine uralte Menschheitserfahrung. Sie reicht von den Trommelliedern der Eskimos über die Beschwörungsrituale afrikanischer Stämme bis zu den Trance-Gesängen der Sufis. Auch wenn sich die fortschrittliche Musikpädagogik auf Adornos Thesen stürzte, um die Singstunde abzuschaffen: Der Jäger aus Kurpfalz wäre wohl kaum so rasch davon geritten, hätte die Sangeslust nicht eh schon gelitten.

Wer Grammophon und Radio besaß, konnte singen lassen statt selbst zu singen, und mit der Schallplatte entdeckte die Musikpädagogik die Werkbetrachtung. Das schulische Singen verlagerte sich in die wahren Chorstunden. Schulchöre wie auch Schulorchester streben gern einer öffentlichen Darbietung entgegen. Das motiviert, setzt Kräfte frei und stärkt das Gemeinschaftsgefühl.

Wie der Musikpsychologe Klaus Adamek in einer empirischen Studie herausfand, singen nur noch drei Prozent der Deutschen im täglichen Leben.

Etwas mehr als ein Viertel der Befragten gab immerhin an, "in regelmäßigen wöchentlichen Gruppen zusammenhängen" die eigene Singstimme zu gebrauchen. In einer Klasse mit 30 Kindern bekamen nur noch drei eine Melodie lückenlos zusammen (30 Jahre zuvor waren es noch 27). Dabei bekundeten über 90 Prozent der Untersuchungsteilnehmer, eigentlich gern zu singen, es aber aus Scham zu lassen. Um dem Singen wieder Geltung zu verschaffen, gründeten Adamek und der Hamburger Musikhochschul-Präsident Hermann Rauhe 1998 die Aktionsgemeinschaft "Il canto del mondo". Ihr schrieb Yehudi Menuhin den schönen Satz ins Stammbuch: "Singen ist die eigentliche Muttersprache aller Menschen." Darum hielt der Kieler Musikpädagogik-Professor Karl-Heinz Reinfandt eine Zeit lang "Familien-Musikwochen" ab. "Meine Teilnehmerinnen waren glücklich - aber nur so lange, bis ihre Ehemänner von der Arbeit kamen und sich vor den Fernseher pflanzten, statt im Kanon mitzusingen." Trotzdem beobachtet Reinfandt eine wachsende Lust auch jüngerer Menschen am Chorsingen: "Ich bin gar nicht so skeptisch. Die Gewichte haben sich nur verschoben. Zum einen hat der Wettbewerb "Jugend musiziert" das Instrumentalspiel enorm angefacht. Zum anderen singen viele Leute lieber Gospels oder Liedermacher-Songs als Motetten von Schütz, Bach und Reger." Die Frage sei bloß: wie. "Wenn Stimmen physiologisch nicht richtig sitzen und der Chorleiter nichts merkt, dann kann das böse Folgen haben." Um den nötigen Nachwuchs für die Knabenkantore an der Lübecker Marienkirche zu "rekrutieren", horcht Kantor Michael Müller regelmäßig die Grundschulklassen der Travestadt ab.

Wo sind unsere Lieder?

Norddeutsche Chorleiter schlagen Alarm, in Familien wird kaum noch gesungen, aber Jazz und Gospel sind die neuen Favoriten

- Die Welt 4. Juli 2004 - von Lutz Lesle

Seine Erfahrung: "Mit Glück finde ich pro Klasse einen Jungen, der ein Lied fehlerfrei zu Ende bringt, Dreiklänge nachsingen kann und dabei bruchlos von der Bruststimme ins Kopfregeister hüpfet." Eine zweite Hürde: "Da die Mutation immer früher einsetzt, bleibt uns immer weniger Zeit für die Ausbildung der Knabenstimmen." Henner Leyhe, Gesangsprofessor und Dekan der Sängerabteilung an der Musikhochschule Köln und Professor in Lübeck, sieht keinen Grund, über den deutschen Sängernachwuchs zu klagen. "Von 200 Studienbewerbern sind die Hälfte gut, 30 sehr gut und 15 ausgezeichnet." Und Leyhe wiegelt ab: Der sprichwörtliche koreanische Jet, der frisch ausgebildete Sänger mit Opernträumen dutzendweise zu den Aufnahmeprüfungen nach Deutschland fliegt, habe auch nicht nur "Sahnehäubchen" an Bord. "Im Übrigen sollten Institute, die der deutsche Steuerzahler finanziert, sich vornehmlich dem eigenen Nachwuchs widmen."

Warum die Deutschen nicht mehr singen

- Die Welt vom 04. März 2001 - von Peter Gauweiler

Nicht um den Grand Prix und was aus der wichtigsten deutschen Schlagerveranstaltung geworden ist, sondern um das Phänomen, warum die Deutschen beim Singen ihre Lippen nicht mehr auseinanderbringen, ging es soeben der "Los Angeles Times", einer der wichtigsten internationalen Zeitungen der USA: "Tight Lips Sink Songs in Germany".

Die Zeitung schrieb: "In Deutschland mögen zwar Bach, Brahms und Beethoven zu Hause sein, aber heutzutage singt man in Deutschland nicht mehr... Heute können viele nicht einmal mehr den Text eines einzigen Volksliedes auswendig." Das Blatt zitiert den Leiter des weltberühmten Leipziger Thomaner-Chors: "Heutzutage hört man die Deutschen nur noch beim Fußball singen und wenn sie sturzbetrunken sind, und in all diesen Fällen haben wir es mit albernen und dämlichen Liedern zu tun, die noch dazu schlecht gesungen werden." Die Amerikaner wundern sich, dass man in Deutschland den Schulunterricht weder mit patriotischen Liedern noch mit einem Treueversprechen beginnt und dass die Nationalhymne nur vor internationalen Sportveranstaltungen gesungen wird.

Die "Los Angeles Times" meint auch zu wissen, warum das so ist: "Die Abneigung, in der Öffentlichkeit zu singen, gründet zum Teil darin, dass man mit dem Missbrauch, der in der Hitlerzeit betrieben wurde, nichts mehr zu tun haben will. ... Weil das Singen in der Öffentlichkeit im Dritten Reich missbraucht wurde, um die Massen aufzurühren und den Deutschen beizubringen, dass sie Übermenschen sind, sind die Hemmungen hier viel mächtiger und schwerer zu überwinden."

Aha, so sehen das die anderen: Die Deutschen trauen sich seit Hitler also nicht nur, keine Patrioten mehr zu sein, sondern auch nicht mehr zu singen. Das wäre sehr traurig: Kein schönster Wiesengrund mehr, wo unserer Heimat Haus stand. Kein treuer Husar, keine gesungene Bitte für den kranken Nachbarn, der auch ruhig schlafen soll.

Wenn die Analyse der Amerikaner stimmt, sind die Deutschen von ihrem geistigen Tod nicht mehr weit entfernt. Wer die Geschichte des Dritten Reiches kennt, weiß, wie sehr eine solche Entwicklung Hitlers letztem Willen entspräche. Es war Deutschland, dem er vor seinem Selbstmord den Tod gewünscht hat.

Nach dem Zweiten Weltkrieg schrieb kein Geringerer als Thomas Mann vom Wunder des deutschen Liedes: "Etwas national völlig Einmaliges." Der Schriftsteller führte dieses "Unvergleichbare" des deutschen Liedes auf unsere Innerlichkeit zurück: "Zartheit, der Tiefsinn des Herzens, unweltliche Versponnenheit, Naturfrömmigkeit, reinsten Ernst des Gedankens und des Gewissens mischen sich darin."

Besonders schöne Verse finden sich bekanntlich in Heinrich Heines "Buch der Lieder". Bis zum Loreley-Felsen ließ sich der alte japanische Kaiser Hirohito den Rhein hinabfahren, um den wohlwehen Gesang von der Jungfrau, die mit goldenem Kämme ihr Haar kämmt, zu erleben. "Ich weiß nicht, was soll es bedeuten, dass ich so traurig bin." Wollen wir das nur noch auf CD hören und nicht mehr selber singen?

Das alles ist sehr schade, meinen die Amis, weil das Nicht-Singen den menschlichen Elan bremst und "es ist ein Teufelskreis: Die Menschen trauen sich nicht zu singen, weil sie das nie zur Unterhaltung oder Entspannung getan haben. Also singen sie nicht. Und mit der Zeit glauben sie tatsächlich, dass sie es nicht können." Die Analyse der Amerikaner geht in die richtige Richtung, aber sie haben nicht ganz Recht. Den Trend zum Nicht-selber-Singen gibt es in ganz Europa und in den USA. Das hat mit der zunehmenden Verlegenheit der westlichen Menschen zu tun (trotz allem Selbstbefreiungs-Gerede) und der Angst, sich zu blamieren.

Warum die Deutschen nicht mehr singen

- Die Welt vom 04. März 2001 - von Peter Gauweiler

Eine bestimmte moderne Musik kann man auch nicht mitsingen, sondern nur mitschreien oder mitzucken, was eine andere Art von Gemeinschaftserlebnis ist. Dies hat Alexander Solschenizyn gemeint, als er -sorry- von der "Jauche der westlichen Popkultur" sprach, die über die Jugend der Welt gekommen sei. Nobelpreisträger dürfen so etwas sagen.

Nochmal die Times: Die Ostdeutschen sangen öfter, wenigstens im Vergleich zu den Westdeutschen, "zum Teil, weil das kommunistische Regime den inspiratorischen Wert des Singens erkannte und ihn auszunutzen suchte". Die Amerikaner hoffen, "dass die Deutschen ihre Stimme wieder finden, wenn sie dazu ermutigt werden", und verweisen auf die riesigen Einschaltquoten, die die Volksmusik im Fernsehen erreicht..

Singen wirkt befreiend und regt die Durchblutung wie auch den Stoffwechsel an

- Die Welt vom 10. August 2004 - von Ingeborg Bördlein -

Kinder können es meist noch, aber kaum ein Erwachsener traut sich noch, frei von der Leber weg ein Lied zu trällern. Dabei ist Singen Wellness für Körper, Geist und Seele. Es wirkt befreiend, hebt die Laune, hilft, Trauer, Angst und Aggressionen abzubauen und ist kommunikationsfördernd. Die Wirkung des Singens auf den Körper ist vielfach belegt: So werden nicht nur die Stimmorgane wie Kehlkopf und Stimmbänder in Schwingung gebracht, sondern auch Herz, Gehirn, Lunge und Zwerchfell aktiviert. Singen regt so die Durchblutung und den Stoffwechsel an und greift in den Hormonhaushalt ein. Es kommt zur Ausschüttung körpereigener Botenstoffe, den Neuropeptiden, und das Wohlbefinden steigt. Musikwissenschaftler aus Frankfurt haben herausgefunden, dass Singen sogar die körpereigene Immunabwehr steigert. Probanden waren Sängerinnen und Sänger eines Frankfurter Kirchenchors, die Mozarts Requiem für eine Aufführung probten. Vor und nach der 60-minütigen Probe wurden sie nach ihrer Stimmung befragt und ihnen eine Speichelprobe zur Messung des körpereigenen Cortisols und des Immunglobulins A entnommen. Ergebnis: Die subjektive Stimmung der Befragten war nach der Probe eindeutig besser. Außerdem waren die Spiegel des Immunglobulins A, einem Antikörper des Immunsystems, signifikant angestiegen. Diese ersten wissenschaftlichen Ergebnisse deuten darauf hin, dass Singen möglicherweise auch vor Schnupfen und Grippe schützen kann. Diese Effekte traten nicht auf, wenn das Requiem alleine angehört wurde. Das passive Konsumieren von schöner Musik scheint also diese physiologischen Vorgänge nicht so stark zu beeinflussen.

Ohne über die physiologischen Wirkungen des Singens etwas zu wissen, haben die Menschen früher häufiger gesungen: am Kinderbett, in der Familie, bei der Arbeit, in der Kirche, am Grab. Der Geiger Lord Yehudi Menuhin hat das Singen als " die eigentliche Muttersprache des Menschen " bezeichnet. Babylaute sind Vorformen des Singens, bestätigen Stimmtherapeuten. Überdies hält das Singen die Stimme jung und wenn man den Forschern glauben darf - auch den Körper. Wie wäre es also mit einem ersten Gesangsversuch morgens unter der Dusche oder dem Beitritt zu einem Freizeitchor?

Zeitzeichen

Bayerische Sonntagszeitung vom 12. Januar 2003

Ein traurig, ein leidig Lied ist hier zu singen: Schlecht steht's um den Gesang. Immer weniger junge Leute können in einem Chor mitsingen. Studien zeigen, dass der Stimmumfang bei Kindern abnimmt. Ein Sprachheilkundler schrieb in einer Fachzeitung eine wahre Jammerarie dazu, dass junge Stimmen heute rau klingen, weil sich Kinder an Rockmusikern orientieren. So wachsen ihnen wie ihren Idolen Schreiknötchen an den Stimmlippen. Aber nicht nur den Jungen, nein, uns allen versagt die Stimme. Vielleicht, weil sie nach unten rutscht, weswegen der Braunschweiger Domkantor Gerd-Peter Münden kurzerhand 241 Gesangbuchlieder tiefer gesetzt hat. »Lobe den Herren« holte er vom F drei Halbtöne runter aufs D; Bässe und der Alt danken.

Klage auch von höchster Warte der bayerischen Kirchenmusik: Landeskirchenmusikdirektors Michael Lochners befand, dass »das Singen im Gottesdienst insgesamt zurückgeht«! Seine Empfehlung: Organisten, verlasst die Orgelbank; singt, am besten vor dem Gottesdienst, der Gemeinde die Lieder vor, eine Art schnelle Chorprobe. D` accord! Unsere Phantasie reicht sogar weiter: Singen ist gut für die Volksgesundheit. Also verordne man unserem gesangskranken Volk eine tägliche Stimmbildung, eine Gymnastik der Stimmbänder, Sprechwerkzeuge, ja des ganzen Menschen vom Kopf bis Zwerchfell; Singen ist überhaupt ganzheitlich, macht zufrieden und erspart die Couch des Psychiaters.

Ja mehr noch, und nun auch politisch-revolutionär: »Singend wird der Freie frei«. Garstige Lieder wollen wir nie mehr hören. Nur im Folgenden irrte der Dichter: Wo der Sänger schweigt, tut er dies - heute jedenfalls - nicht aus Höflichkeit. Sondern aus Unvermögen. Und dagegen lasst uns kämpfen.

Kerstin Kellermann, M.A.:

Zur Notwendigkeit von Streß- und Aggressionsbewältigung bei Kindern und Jugendlichen:

Kinder und Jugendliche stehen den Erwachsenen heute kaum mehr nach, wenn es darum geht, den Alltag unter dem Zeitdruck eines vollen Terminkalenders zu planen, Umweltstressoren und die psychosoziale Sogwirkung unüberschaubarer Medien- und Konsumangebote überfordern und 'überfüttern' mit äußeren Affekten... Kann es da verwundern, daß immer mehr Eltern, PädagogInnen, ÄrztInnen u.a. verzweifeln, weil sie ihren hyperaktiven und übernervösen oder apathischen und depressiven Kindern nicht mehr zu helfen wissen?

Nicht nur unzählige Erwachsene, sondern bereits viele Kinder und Jugendliche empfinden den Alltag mit allem, was Ihnen alltäglich begegnet, als eine gewaltsame Einschränkung ihrer Wünsche und Bedürfnisse, als eine beängstigende Realität oder gar feindliche 'Gegenwelt', gegen die man sich behaupten muß. Sie fühlen sich schon früh als Opfer der Verhältnisse und erfahren sich nicht mehr zugehörig zu einer Gemeinschaft und in der Gesellschaft nicht willkommen. Ganz im Gegenteil führt eine beschämende gesellschaftliche Lieblosigkeit auf der einen und der daraus entstehende Mangel an Geborgenheit auf der anderen Seite tendenziell bei den jungen Menschen zu Identitätsstörungen mit schwerwiegenden Folgen. Häufig haben sie einfach kein wohlwollendes Gegenüber, kein lebendiges Vorbild mehr: einen älteren Menschen, der sich Zeit für sie nimmt, dem sie sich anvertrauen können und in dessen Gegenwart sie ein Gefühl der Selbstwertigkeit verinnerlichen und entwickeln können.

Nicht wenige Heranwachsende reagieren entweder selbst mit Gewalt - so wie sie ihnen in penetranten und subtilsten Formen entgegenkommt - oder mit einem fatalistischen Rückzug aus dem Leben oder mit dem verhängnisvollen Versuch, über Ersatzbefriedigungen die Erfahrungen innerer Leere zu unterdrücken und vergessen zu machen... Dabei drohen Kompensationshandlungen immer zu mehr als nur zu einer schlechten Gewohnheit zu werden. Soziologen sprechen längst von der 'Suchtgesellschaft', wenn sie die 'Normalität' gesellschaftlicher Realität auf den Begriff bringen wollen. Unter dem permanenten unterschweligen Überdruck des 'Nicht-wohin-Wissens-mit-sich' oder der Verzweiflung des 'Nicht-Gehört-Werdens' ist die Gefahr groß, daß junge Menschen ihre Gemütswelt immer mehr "verpanzern", Gewalt als ein 'Überlebens'-Mittel ansehen und in eine Abwärtsspirale von Opfer- und Täter-Verhalten geraten. Es ist ein erschreckend trauriger Spiegel unserer Gesellschaft, daß unzählige Kinder und Jugendliche ihren Schulalltag bereits als 'Überlebenskampf' erleben!!

Zusätzlich betrifft die Armut in unserem reichen Land immer mehr Kinder - und zwar nicht nur, wie man meinen könnte, in sozialen Brennpunkten oder im Großstadtdschungel.

Dies zeigt eindrucksvoll eine im Oktober 2000 veröffentlichte Studie der Arbeiterwohlfahrt (AWO), die am Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik in Frankfurt erarbeitet worden ist: 8,6 % der Kinder unter sieben Jahren bekommen Sozialhilfe - siebenmal so viel wie im Bevölkerungsdurchschnitt. Bereits im Vorschulalter ist jedes dritte Kind aus armen Haushalten (denen weniger als die Hälfte des durchschnittlichen Einkommens zur Verfügung steht) in zentralen Lebensbereichen, vor allem in seiner Gesundheit, benachteiligt. 38 % der "armen" Kinder sind in ihrem Sprach-, Sozial- und Spielverhalten gestört. Kinder und Jugendliche stehen in der Produktions- und Konsumgesellschaft der Superlative und der hochgeschwindigen Entwicklungen nicht nur unter dem Zwang, so schnell wie möglich "erwachsen" zu werden; viel zu viele haben zudem ein Leben in einem Umfeld zu bewältigen, das von geistig-seelischer und materieller Armut gekennzeichnet ist. Von Kindesbeinen an wird vor dem Hintergrund solch kollektiver Überforderungen, unter denen wir alle mehr oder weniger leiden, die Abwehr und Bewältigung von unverhältnismäßigem psychischen und physischen Streß und der Abbau von sozialen Spannungen und Aggressionen, die sich daraus ergeben, immer wichtiger!

Kerstin Kellermann, M.A.:

Zur Notwendigkeit von Streß- und Aggressionsbewältigung bei Kindern und Jugendlichen:

Die Ausbildung von kulturellen Friedfertigkeiten wird zur generationenübergreifenden Lernaufgabe. Wir brauchen Bildungskonzepte und neue Ideen für die Gestaltung des Kindergarten- und Schulalltags, die Erkenntnisse und Erfahrungen vermitteln helfen und keine verordneten Wissens(re-)produktionen, die ins Bodenlose gehen. Die Förderung des Selber-Singens ist hierzu ein Anfang. Im Singen können Erwachsene und Kinder in der Permanenz der kleinen Anfänge ein positives Herausgefordert-Sein durch eine Aufgabe erfahren, die Spaß macht. Sie können Entspannungs- und Besinnungsübungen gemeinsam kennenlernen und selber erfinden (...einen Ton halten, gemeinsam einen Ton 'treffen', einen Kanon singen, Rhythmusgefühl erlernen, kleine Improvisationen etc.). Die Möglichkeiten, im Gesang und im gemeinsamen Musizieren, Tanzen und Spielen kreativ und kooperativ die eigenen Fähigkeiten erfahrbar zu machen, sind unbegrenzt!

Denn Singen fordert und fördert alle Sinne gleichzeitig und ist ein ausgezeichnetes "Mittel" der sensorischen Integration -eine Funktion, die eine elementare Voraussetzung für die Lebendigkeit und Wahrnehmungsfähigkeit unseres "In-der-Welt-Seins" ist. Untersuchungen haben ergeben, daß Kinder, die in Ballungszentren aufwachsen, z.T. enorme Schwierigkeiten haben, die einfachsten Bewegungskoordinationen zu leisten und viele nicht mehr in der Lage sind, rückwärts zu gehen. Das Singen kann diese gefährdeten Lebensgrundfunktionen unserer selbst und unserer Kinder befördern helfen. Dabei braucht es nicht viel Aufwand, sondern einfach die Aufmerksamkeit auf das "Instrument" des eigenen Körpers, auf die Stimmen und Bewegungen der anderen und auf den Rhythmus des Spiels.

„Singen macht glücklich!“

aus "Die Zeit"

Die Stimme ist Ausdruck der Persönlichkeit und sie entscheidet mit darüber, ob andere Menschen uns sympathisch finden oder ob wir überzeugend wirken. Stimmtrainerin Susanne Koops-Krüger verrät das Geheimnis einer schönen Stimme und gibt praktische Tipps für alle, die viel reden müssen

Frau Koops-Krüger, was hat die Stimme mit dem Thema Wohlfühlen zu tun?

Susanne Koops-Krüger: Eine ganze Menge. In der Stimme einer Person drückt sich ihre Stimmung und ihre momentane körperliche, geistige und seelische Verfassung aus. Am Klang der Stimme kann man erkennen, ob ein Mensch sich wohl fühlt. Mit unserer eigenen Stimme können wir ganz bewusst etwas für unser Wohlbefinden tun. Singen oder Summen wirkt zum Beispiel sehr entspannend. Die Muskulatur wird gelockert und der Alltagsstress ist plötzlich ganz weit weg.

Was ist das Geheimnis einer schönen Stimme?

Susanne Koops-Krüger: Unter einer schönen Stimme verstehen wir in der Regel eine wohlklingende, eine volle, warme und körperliche Stimme. Eine solche Stimme besitzt emotionale Qualitäten und erzeugt Resonanz bei den Zuhörern. Wichtig ist die so genannte individuelle Mittellage der Stimme. Ein Mensch, der in seiner individuellen Mittellage spricht, wirkt authentisch. Und authentische Stimmen empfinden wir als schön.

Und diese individuelle Stimmlage kann man in einem Stimmtraining herausfinden?

Susanne Koops-Krüger: Ganz genau. Die Stimme ist wie ein Musikinstrument. In einem Stimmtraining lernt man, wie man es stimmt und wirkungsvoll zum Klingen bringt. Die richtige Atmung, gelockerte Muskeln und eine körperliche Wohlspannung spielen dabei eine wichtige Rolle. Wer seine Stimme gekonnt einsetzt, kann problemlos über längere Zeit hinweg reden, ohne heiser zu werden, und wird auch in großen Räumen gut verstanden.

Was kann man tun, um eine schöne Stimme zu bekommen?

Susanne Koops-Krüger: Singen und summen Sie, wann und wo immer es geht! Dadurch erweitern Sie die Resonanzräume im Körper und Ihre Stimme klingt mit der Zeit voller und schöner. Gelegenheiten zum Singen gibt es genug: im Wald, im Auto oder unter der Dusche.

Und wenn man gar nicht singen kann?

Susanne Koops-Krüger: Jeder kann singen. Lassen Sie sich von niemandem das Gegenteil einreden. Singen ist die eigentliche Muttersprache des Menschen. Singen befreit: Wer singt, kann nicht gleichzeitig grübeln oder sich Sorgen machen. Menschen, die singen, sind in der Regel kontaktfreudiger und aufgeschlossener, mithin einfach glücklicher.

Singen macht glücklich!"

aus "Die Zeit"

Verraten Sie uns doch bitte ein paar ganz konkrete Tipps und Tricks. Was sollten Menschen beachten, zu deren Beruf es gehört, viel zu reden?

Susanne Koops-Krüger: Menschen, die beruflich viel reden, sollten sich in ihrem Körper zu Hause fühlen. Ein sicherer Stand, eine ruhige, volle Atmung und eine entspannte Haltung zeugen von einem gesunden Selbstbewusstsein. Eine stimmige Körpersprache unterstützt die Wirkung der Worte. Ganz wichtig ist es, viel und regelmäßig zu trinken, am besten Mineralwasser.

Warum ist das regelmäßige Trinken beim Reden so wichtig?

Und warum empfehlen Sie besonders Mineralwasser?

Susanne Koops-Krüger: Regelmäßiges Trinken hält die Schleimhaut feucht und sorgt damit für die Geschmeidigkeit der Stimmbänder beim Sprechen. Mineralwasser hat gegenüber anderen Getränken, die erst vom Körper verarbeitet werden müssen, einen entscheidenden Vorteil: Es steht dem Organismus unmittelbar zur Verfügung, es kann also direkt von der Schleimhaut aufgenommen werden.

Was kann man zur Einstimmung auf eine Rede tun?

Susanne Koops-Krüger: Vor einem Redeauftritt empfehle ich ein Warm-up für Stimme und Körper. Räkeln und Strecken, am besten an der frischen Luft oder bei geöffnetem Fenster, ist ein guter Anfang. Dann kann man die Kaumuskeln massieren und dadurch lockern. Gähnen weitet die Resonanzräume und wirkt entspannend. Seufzen und Summen dient der Einstimmung unserer Sprechwerkzeuge und es hilft, Schleim und Beläge von den Stimmbändern zu lösen.

Und während des Vortrages selbst?

Susanne Koops-Krüger: Entspannt atmen, langsam reden, Sprechpausen machen und während einer Rede immer wieder einen Schluck Mineralwasser trinken. Sonst werden die Stimmbänder sehr stark belastet, was zu Heiserkeit, in extremen Fällen sogar zum Stimmverlust führen kann.

Was sollte man als Redner besser lassen?

Susanne Koops-Krüger: So wenig wie möglich räuspern oder husten, das strapaziert die Stimmbänder. Vorsicht bei Milch und Milchprodukten - sie wirken verschleimend, Kaffee und andere koffeinhaltige Getränke entziehen den Schleimhäuten Wasser, so dass die Stimmbänder austrocknen. Das gilt auch für scharfe Gewürze und Zigaretten. Nach nur einer Zigarette braucht der Körper mehrere Stunden, um den optimalen Schleimhautzustand im Sprechapparat wiederherzustellen. Und man sollte auf eine genügend hohe Luftfeuchtigkeit achten - 50 bis 65 Prozent sind ideal.

Singen macht glücklich!"

aus "Die Zeit"

Stichwort Winter: Wie schont man die Stimme bei Erkältungen und Heiserkeit?

Susanne Koops-Krüger: Die bewährten Hausmittel sind immer noch die besten: den Hals vor Zugluft schützen und schön warm halten. Gurgeln mit Salzlösung oder Salbeitee ist ebenfalls ratsam. Auch wenn die Versuchung groß ist, sollte man auf keinen Fall flüstern. Das verstärkt nur den Druck auf die ohnehin schon belasteten Stimmbänder. Vor allem aber ist dann Schonung angesagt. Auch wenn es seltsam klingt aus dem Munde einer Stimmtrainerin und manchem vielleicht schwer fällt: Schweigen kann sehr heilsam sein.

Ein Kanon im Parlament

Zeitzeichen - Gespräch mit dem Musikwissenschaftler Hermann Rauhe über die Bedeutung des Singens für die Gesellschaft. Professor Dr. Dr. h.c. Hermann Rauhe(72) ist nicht nur Präsident der Hochschule für Musik und Theater in Hamburg, sondern auch Präsident der 1999 ins Leben gerufenen Stiftung „Il canto del mondo“, die sich für eine Erneuerung des Singens im Alltag einsetzt. Als Ehrenkantor des Hamburger Michels und als langjähriges Mitglied des Kirchentagspräsidiums ist er der evangelischen Kirche verbunden.

Zeitzeichen: Beginnen wir mit dem scheinbar Selbstverständlichen: Was geschieht eigentlich mit einem Menschen, wenn er singt?

HERMANN RAUHE: Singen ist eine ganz besondere Form der Selbsterfahrung, die, weit über das Stimmliche hinausgehend, alle Lebensbereiche erfasst. Seinem Grunde nach ist das Singen der Inbegriff des authentischen emotionalen Ausdrucks. Der ganze Mensch- Seele, Geist, Körper kommt zum Tönen. Egal, wie unvollkommen oder vollkommen jemand singt: Der Körper gerät ins Schwingen. Auch das Klangerlebnis ist ein besonderes, man hört sich bewusster, gleichermaßen von innen und von außen, der Atem fließt. Insgesamt erzählen Menschen, die freiwillig singen, - Freiwilligkeit ist wichtig - dass sie sich einfach wohler fühlen.

Zeitzeichen: Der Körper gerät ins Schwingen - was habe ich mir darunter vorzustellen?

HERMANN RAUHE: Beim Singen kann man erleben, wie der ganze Körper zum Resonanzraum der Stimme wird. Das heißt, man spürt sich anders als sonst. Vielleicht kann man das am Vokalsingen erklären (beginnt zu singen): Bei „i“ schwingt der Kopfraum, das Gehirn mit, bei „e“ der Hals, bei „o“ das Herz, bei „u“ der Unterleib. Ich selber setze das Vokalsingen gezielt zur Schmerzlinderung ein. In Estland gibt es Musiktherapeuten, die mit solchen Resonanztherapien erstaunliche Erfolge haben.

Zeitzeichen: "Singens ist die eigentliche Muttersprache aller Menschen." Diese Aussage von Sir Yehudi Menuhin ist das Credo der von Ihnen ins Leben gerufenen Stiftung zur Förderung einer Alltagskultur des Singens, Il canto del mondo. Was bedeutet das?

HERMANN RAUHE: Zunächst meinte Menuhin, dass jeder Mensch ein zutiefst musikalisches Wesen ist. Schon im Körperlichen, Herzschlag, in den Bewegungsabläufen liegt Rhythmus. Die Tatsache, dass das menschliche Gehör schon viereinhalb Monate vor der Geburt fertig entwickelt ist, trägt zu einer frühen Sensibilisierung des Hörens bei, was die Grundvoraussetzung jeder musikalischen Äußerung ist. Dann ist es eine Tatsache, dass Menschen singen können, bevor sie zu sprechen beginnen. Die ersten Lebensäußerungen des Menschen sind das Schreien und das Lallen - beides ist dem Singen verwandt. Das Sprechen braucht Worte, ein Denken in Begriffen. Singend kann man sich mit einem Kind schon verständigen, bevor es zu sprechen beginnt. Im Singen sind alle Gefühle auch ohne Worte schon ausdrücklich. Deswegen ist Singen die Muttersprache aller Menschen.

Ein Kanon im Parlament

Zeitzeichen - Gespräch mit dem Musikwissenschaftler Hermann Rauhe über die Bedeutung des Singens für die Gesellschaft.

Zeitzeichen: Dann gibt es keine unmusikalischen Menschen?

HERMANN RAUHE: Es gibt keine Menschen, die nicht singen können. Es können nicht alle gleich gut singen, aber jeder hat seine ganz persönliche Art zu singen.

Zeitzeichen: canto del mondo ist gegründet worden, um eine lebendige Alltagskultur des Singens zu fördern. Was ist das?

HERMANN RAUHE: Wir meinen damit im Sinne Menuhins das alltägliche Singen, bei dem Menschen aus Lebensfreude und zur Steigerung des Wohlbefindens miteinander singen. Jedenfalls ist nicht das darbietende Singen auf der Bühne gemeint.

Zeitzeichen: Wo sind die gesellschaftlichen Orte einer solchen Alltagskultur?

HERMANN RAUHE: In der Familie, im Kindergarten, in der Schule. Überall, wo Menschen zusammenkommen, sollte gesungen werden. Zum Abschluss von Konferenzen könnte gesungen werden, zur Entspannung in schwierigen Verhandlungen. Warum sollte im Parlament zwischendurch nicht mal ein Kanon gesungen werden? Bei Festen sowieso. Früher war das selbstverständlich. In anderen Kulturen, anderen Ländern ist dies heute noch. Schon in Skandinavien hat das Singen einen ganz organischen Platz im Alltag.

Zeitzeichen: Und in Deutschland hat das Singen keinen Platz im Alltag?

HERMANN RAUHE: Nein. Stellen Sie sich vor, Sie würden morgens in der U-Bahn zu singen beginnen. Die Menschen würden Sie doch für verrückt halten, jedenfalls für seltsam. Es gibt eine regelrechte Sing-Scham in Deutschland. Es ist peinlich, zu singen. Singen ist aus dem öffentlichen Raum verbannt worden, wurde gewissermaßen privatisiert. Man singt vielleicht noch für sich - in der Badewanne, bei der Hausarbeit, beim Autofahren oder auf dem Fahrrad. Aber dass Menschen gemeinsam außerhalb eines Chores miteinander singen - das finden Sie vielleicht noch auf dem Kirchentag oder beim Karneval.

Zeitzeichen: Oder auf dem Fußballplatz.

HERMANN RAUHE: Obwohl das ein anderes Singen ist, als das, was ich meine.

Zeitzeichen: Gibt es also ein richtiges und ein falsches Singen?

Ein Kanon im Parlament

Zeitzeichen - Gespräch mit dem Musikwissenschaftler Hermann Rauhe über die Bedeutung des Singens für die Gesellschaft.

HERMANN RAUHE: Ich möchte lieber vom guten Singen sprechen. Das gute Singen, wie ich es meine, braucht das Hören auf den andern. Wenn man den anderen nicht mehr hört, sondern nur für sich allein singt, dann ist der Sinn des Singens verfehlt. Singen und Hören gehören ganz eng zusammen. Auch deswegen können Menschen, wenn sie gemeinsam singen, so viel mehr lernen als Melodien und Rhythmen. Sie lernen, aufeinander zu hören. Sie lernen, aufeinander Rücksicht zu nehmen, und sie erfahren, Teil einer Gemeinschaft zu sein. Und all das geschieht mit der ganzen emotionalen Körperlichkeit. Und, ich meine, diese Haltung des aktiven Zuhörens ist eine Grundtugend des sozialen Miteinanders.

Zeitzeichen: Lassen Sie uns noch einmal auf die Privatisierung des Singens in Deutschland zurückkommen: Ist unser Verzicht auf das gemeinschaftliche Singen im öffentlichen Raum nicht gut begründet? Gerade in Deutschland ist das gemeinsame Singen sowohl in der Nazidiktatur, als auch in der DDR schwer missbraucht worden.

HERMANN RAUHE: Das stimmt. Und dieser Missbrauch des Singens im Nationalsozialismus ist ein wichtiger Grund für das Verstummen der deutschen Gesellschaft bis heute. Adorno mit seinem Verdikt, Singen nach Auschwitz sei ein Verbrechen, ist an diesem Verstummen auch nicht ganz unschuldig. Ich interpretiere es auch als einen Ausdruck des tiefen Entsetzens über den umfassenden Missbrauch durch die Nationalsozialisten. Sich dem gemeinschaftlichen Singen zu verweigern war eine verständliche Gegenreaktion, aber eine falsche. Denn nicht jedes gemeinsame Singen ist schließlich Ergebnis einer Zwangssolidarisierung oder Mittel der Manipulation. Aber das gemeinschaftliche Singen birgt genau diese Gefahr, weil es die Singenden in Gefühle stürzen kann, die sie manipulierbar machen. Deswegen ist es wichtig, dass in einem Milieu der Freiheit gesungen wird. Freiwilligkeit und der Verzicht auf Zwang sind entscheidend. Musik ist natürlich ambivalent wie ein Medikament. Sie kann heilen, und sie kann- überspitzt gesagt töten, Aber es kann doch nicht richtig sein, aus Angst vor der Manipulation von Emotionen auf das Singen und seine Emotionalität ganz zu verzichten? Meines Erachtens ist das ein paradoxes, sich selbst halbierendes Verhalten, aus der eine sterile Gesellschaft entkernter Rationalität hervorgegangen ist, die keine Kultur des Empfindens und der Empfindsamkeit entwickeln kann.

Zeitzeichen: Also spiegelt sich Ihrer Meinung nach der Art wie eine Gesellschaft mit dem Singen umgeht ihr Verhältnis zur Emotionalität?

Ein Kanon im Parlament

Zeitzeichen - Gespräch mit dem Musikwissenschaftler Hermann Rauhe über die Bedeutung des Singens für die Gesellschaft.

HERMANN RAUHE: Ja. Denn im Singen verbinden sich Rationalität und Emotionalität. So entsteht eine balancierte Empfindsamkeit. Deswegen würde ich auch sagen, dass die Lebensqualität einer Gesellschaft daran gemessen werden kann, inwieweit sie eine lebendige Alltagskultur des Singens hervorbringt. Denn die sagt immer etwas aus über die Art, wie in einer Gesellschaft mit Empfindungen umgegangen wird.

Zeitzeichen: Hat es denn nicht auch in Deutschland immer gesellschaftliche Orte gegeben, an denen neue Lieder erfunden wurden, die zum Singen einluden?

HERMANN RAUHE: Glücklicherweise gab es immer solche Nischen, in denen gesungen wurde. Die Kirchen bilden eine solche Nische. Die sozialen Bewegungen, seien es die Ostermarschbewegung oder später die Friedensbewegung, haben neue Lieder, eine neue Singkultur hervorgebracht. Auch Liedermacher wie Reinhard Mey, Hannes Wader oder Klaus Hoffmann haben schon ein Fundament für eine erneuerte Alltagskultur des Singens gelegt. Aber trotzdem: Im lebendigen Gewebe unserer Gesellschaft sind uns die bunten Fäden einer sich kontinuierlich mitentwickelnden Alltagskultur des Singens entglitten. Aufs Ganze bezogen, ist in der deutschen Bevölkerung ein rasanter Verfall der Fähigkeit zu singen zu verzeichnen.

Zeitzeichen: Wie werten Sie denn den Erfolg von Volksmusiksendungen oder von Sendern wie MTV oder VIVA im Bereich populärer Musik mit Blick auf die Sangeslust in Deutschland?

HERMANN RAUHE: Ich werte ihn als ambivalent. Ich sage ja nicht, dass die Menschen in Deutschland keine gesungene Musik mögen. Im Gegenteil. Ich stelle aber fest, dass die Menschen kaum selber singen. Sie hören Musik, sie konsumieren Musik, aber sie haben kaum noch eigenen Lieder. Wer sitzt denn schon vor dem Fernseher und singt mit? Ob ein Star singt, oder ob ich selber singe - das ist ein Riesunterschied. Gleichgültig, ob ich „Die Winterreise“ höre oder Volksmusik, wir haben uns das ist ein Prozess, der schon im 19. Jahrhundert begonnen hat - wegentwickelt von einer Umgangsmusik vom eigenen täglichen Umgang mit Musik zu einer Darbietungs- und Lautsprechermusik, die wir nur passiv aufnehmen.

Zeitzeichen: Das heißt, die Musikprogramme in Radio und Fernsehen sind nicht förderlich zum Aufblau einer neuen Alltagskultur des Singens?

Ein Kanon im Parlament

Zeitzeichen - Gespräch mit dem Musikwissenschaftler Hermann Rauhe über die Bedeutung des Singens für die Gesellschaft.

HERMANN RAUHE: Wohl eher nicht. Man könnte zwar sagen, die Medien tragen dazu bei, dass es neue Lieder gibt, die einer großen Zahl von Menschen bekannt sind, aber gleichzeitig passiert noch etwas anderes: Wenn diese Lieder nachgesungen werden, dann wieder in der Regel von einzelnen, die versuchen, ihrem Star so ähnlich wie möglich zu sein, und die von anderen dafür beklatscht werden. Womit wir wieder eine Variante der Darbietungsmusik hätten. Außerdem hat die technische Weiterentwicklung der Medien zu einer ständigen allgemeinen Verfügbarkeit von Musik geführt. Und drittens haben sich die Hörgewohnheiten, die Maßstäbe dadurch verändert: Die Inszenierung des Singens in den Medien schürt einen verhängnisvollen Perfektionismus, Die Menschen verstummen.

Zeitzeichen: An welchen Punkten setzt das Engagement von Il canto del mondo an?

HERMANN RAUHE: Wir arbeiten auf sehr unterschiedlichen Ebenen. Wir haben lokale Canto-Gruppen in diversen Großstädten, in denen es in Ergänzung zu klassischer Chorarbeit nicht um Leistung geht, sondern um die Einheit von Qualität und persönlichem Erleben der Singenden. Dann veranstalten wir Events, die zum Experimentieren mit der eigenen Stimme einladen, wie der Canto Sommer 2000 in Hamburg. Außerdem bemühen wir uns um Einflussnahme in bildungs- und gesundheitspolitischen Kontexten.

Zeitzeichen: Stichwort PISA. Was sind den ihre Vorschläge mit Blick auf die Neuorganisation der schulischen Bildung?

HERMANN RAUHE: Ich denke, dass die allgemeine Überbetonung der rationalen Dimension in den Lehrplänen der allgemeinbildenden Schulen, die Verwissenschaftlichung- auch im Fach Musik -im Grunde auf Kosten einer freien Entfaltung der Persönlichkeit geht. Verkürzt gesagt fördern wir überproportional die Entwicklung der linken Gehirnhälfte, wogegen die rechte Hemisphäre, die primär für das intuitive und analoge Denken zuständig ist, verkümmert.

Zeitzeichen: Was heißt das konkret für die Lehrplangestaltung?

HERMANN RAUHE: Es braucht mehr Raum für Kreativität. Es wäre schon ein großer Schritt, wenn es einen durchgehenden zweistündigen Musikunterricht gäbe, in dem das Singen einen wirklichen Ort hat. Wobei allerdings - vor allem in der Pubertät - gewährleistet werden muss, dass das in einer Atmosphäre der Freiheit geschieht, in der auch über Gefühle gesprochen werden kann. Zum Singen darf man nicht es machen. Deswegen ist es auch wichtig, schon früh bei Kindern die Lust am Singen zu wecken.

Ein Kanon im Parlament

Zeitzeichen - Gespräch mit dem Musikwissenschaftler Hermann Rauhe über die Bedeutung des Singens für die Gesellschaft.

Zeitzeichen: Aber wer soll das tun, wenn es stimmt, was Sie sagen, dass die Fähigkeit zu Singen in Deutschland verkümmert ist?

HERMANN RAUHE: Wichtigste Bundesgenossen sind natürlich die Eltern beziehungsweise alle Menschen, die mit Kindern umgehen. Erzieher und Erzieherinnen beispielsweise - dafür setzen wir uns auch ein - müssen neu dafür qualifiziert werden, mit Kindern zu singen. Il canto hat in diesem Jahr ein Pilot-Projekt gestartet, in dem Seniorinnen und Senioren ehrenamtlich regelmäßig mit Kindern im Kindergarten singen. Nach Abschluss der Pilotphase im kommenden Jahr können sich bundesweit Kindergärten beteiligen. Das Singen mit Kindern ist durch nichts zu ersetzen. Viele Kinder werden heute mit CDs und dem Fernseher groß. Dabei braucht das Singen die unmittelbare Erfahrung, das Körpergefühl. Es macht bereits einen emotionalen, körperlichen Unterschied, ob ein Kind in den Schlaf gesungen wird, oder ob es eine Spieluhr hört.