

NWZ: Oldenburg, 26.10.2015

Singen im Chor macht glücklich und hält fit

UNI AM MARKT Gute Strategie zum positiven Altern – Vortrag mit Uni-Professor Gunter Kreuzt

VON MELINA BEHRENS

OLDENBURG – Nur wenige Plätze sind zu Beginn noch frei, viele Zuhörer haben Stift und Papier für Notizen mitgebracht: Am Sonnabend luden das Center für lebenslanges Lernen (C3L) der Universität Oldenburg und das Staatstheater erneut zur Veranstaltung „Uni am Markt“ ein. Der Gastreferent Prof. Dr. Gunter Kreuzt stellte in einem Kurzvortrag bisherige Erkenntnisse zur Fragestellung „Singen im Chor – Eine Strategie zum positiven Altern?“ vor.

Zunächst wollte der Referent vom Publikum wissen, wer selbst im Chor singt. Ein großer Teil meldete sich. Dieses Ergebnis freute Kreuzt, da es in Deutschland im Vergleich zu anderen Ländern eher unüblich sei zu singen. Gerade im Kindesalter fehle das Angebot für den Nach-

wuchs zu singen. So hätte im Alter von fünf Jahren erst jedes zwanzigste Kind erste Chorerfahrungen gesammelt. Mit zwölf Jahren wäre es jedes zweite Kind und 32-Jährige hätten fast alle – 90 Prozent – schon einmal in einem Chor gesungen. Regelmäßig aber singen wenige: „Erfahrungsgemäß ist es sehr selten, dass Menschen, die über 40 sind und noch nie in einem Chor gesungen haben, in ihrem Leben noch einem beitreten“, sagte Kreuzt. Oft sei es die Scheu vorm Notenlesen. Kreuzt hält das für eine künstliche Barriere vor der man keine Angst haben sollte, da in vielen Chören nach Gehör gesungen werde.

Das Musizieren im Chor habe viele positive Eigenschaften, die sich gut auf Körper und Geist auswirken würden, gerade im Alter. Das Singen reize kognitive Reserven,



Mehrstimmige Stimmungsmache: Am Ende der Veranstaltung sangen alle gemeinsam im Kanon. BILD: MELINA BEHRENS

indem soziale Kontakte gepflegt, ständig neues gelernt und in Bewegung geblieben würde. All das wirke sich präventiv oder rehabilitierend auf Körper und Geist aus.

Als Chorsänger und Chorsängerinnen ihre persönlichen Erfahrungen mit dem Singen angeben sollten, war oft zu hören, dass sich die

Körperhaltung, das Wohlbefinden und das Herz-Kreislaufsystem sowie Immunsystem verbessert hätten.

Untersuchungen bestätigten dieses Empfinden der Teilnehmer: Nach einer halben Stunde singen konnte bei den Probanden durch eine Speichelprobe eine Verbesserung der Immunabwehr fest-

gestellt werden. Auch eine Zunahme des Hormons Oxytocin wurde gemessen. Dieses Hormon ist für die soziale Bindung zuständig und führt dazu, dass sich Menschen nach einer halben Stunde singen wacher und entspannter fühlen, als nach einer halben Stunde reden.

„Also sollten sie demnächst vielleicht zu ihrem Partner sagen ‚Singen wir drüber‘ anstelle von ‚Reden wir drüber‘“, bemerkte Kreuzt amüsiert. „Ob die Menschen, die im Chor singen nun wirklich älter werden, als die, die es nicht tun, lässt sich durch die vielen anderen Faktoren im Leben eines Menschen kaum sagen, aber sie tun sich etwas Gutes, wenn sie es tun“, gab der Referent mit auf den Weg.

Und so wurde am Ende des Kurzvortrags auch der Kanon „Will niemand singen, so sing aber ich“ angestimmt.