

Musik als Therapie

Los, sing doch mit!

Die Corona-Zeit bringt vor allem Stille. Alle sind zu Hause. Mancherorts gibt es aber eine neue Lust an der Musik. Das ist gesund für Psyche und Körper.

Von MATTHIAS KREIENBRINK



© dpa

Von Balkon zu Balkon wird im Moment in vielen Ländern gesungen. Hier am Fenster ist es ein Tenor-Sänger aus Frankreich.

André Weiser hört sich derzeit oft selbst singen. Wenn er allein zu Hause ist, legt er eine CD ein, hört das leise Rumoren vieler Menschen, bevor die Stille eintritt. Dann beginnt der Gesang: „Ave Maria“ von Jakob Arcadelt, einem Komponisten der Renaissance. Danach „Gegrüßet, Maria“ von Johannes Brahms. Es ist eine Choraufnahme des Bachvereins in Düsseldorf, eingespielt vor einem Jahr. Und wenn André genau hinhört, entdeckt er seine Stimme unter den vielen. Dann fängt er selbst an zu singen, zu der Aufnahme – und verlässt für kurze Zeit seine Wohnung, die Isolation.

Das Singen findet gerade eine neue Prominenz. Auf den Balkonen vieler Länder trafen sich schon ganz früh in der Krise Menschen und schmetterten Lieder. Aufnahmen davon machen im Internet die Runde. In der drückenden Ruhe der Corona-Isolation wird der Gesang zur Rettung. Ein Aufatmen und Durchatmen, ein Schwingen und Resonieren. Vielen Menschen hilft die eigene Stimme dabei, die Einsamkeit kurz zu vergessen. Und tatsächlich hat der Gesang viele positive Effekte auf die Psyche und auch das Immunsystem.

„Meine Mutter ist Klavier- und Gesangslehrerin, Singen gehört seit der Kindheit zu meinem Leben“, sagt der 35 Jahre alte Weiser. Als Fünfjähriger trat er zum ersten Mal

einem Kinderchor bei, heute singt er neben der Arbeit als Zahnarzt im Bachverein. „Eigentlich würden wir gerade jeden Mittwoch für ein großes Jubiläumskonzert proben“, sagt er. Doch daraus würde nun nichts. Stattdessen versuche jedes Mitglied für sich zu üben. „Ich genieße es sehr, Teil eines Ganzen zu sein. Im Chor zu singen ist wie Baden gehen in einem Klangmeer.“ Doch nun: Absonderung.

Darum singt André Weiser zu den Aufnahmen, von denen er selbst Teil ist. Füllt seine Wohnung mit den Melodien, die vor einem Jahr noch aus vielen Kehlen klangen. „Das ist eine Zeitreise für mich. Die Proben, die Gemeinschaft – es war eine sehr intensive Zeit“, sagt er. Er kenne den Text noch immer auswendig, er war nie weg. Und wenn beim Singen in seiner Wohnung diese Zeit wieder kurz auflebt, dann „läuft mir ein Schauer über den Rücken. Und ich werde etwas wehmütig, denn diese Gemeinschaft würde ich gerade jetzt gerne wieder fühlen.“



© EPA

Ein kleines Konzert für die Nachbarn - diesmal in Lausanne in der Schweiz.

Wenn gemeinsam im Chor gesungen wird, passiert etwas Faszinierendes mit dem Körper: Der Herzschlag der Singenden synchronisiert sich. Er fällt und steigt gleichzeitig – die Musik als ein Erleben im Einklang. „Singen war schon immer Gemeinschaft. Auf dem Marktplatz, in der Kirche, im Familienkreis, das wird heute kaum noch gemacht“, sagt Carien Wijnen, Gesangstherapeutin in Berlin. Und jetzt, in der Abgeschiedenheit, sowieso nicht mehr. Doch weiß Wijnen um den beruhigenden Effekt, den auch das Alleinsingen haben kann. „Das Singen kann den inneren Schrei erlösen“, sagt sie. Alles, was sich an Stress, Sorgen und Ängsten angesammelt habe, könne durch das Singen losgelassen werden. „Der Kehlkopf ist wie eine Schleuse, die dann aufgehen darf.“

Eigentlich steht Wijnen in engem Kontakt zu ihren Patienten. „Wie der Körper sich beim Singen verhält, darauf achte ich in einer Therapiestunde genau“, sagt sie. Wo resoniert der Klang? Ist die Stimme gebrochen, der Körper verspannt? Helfen können Dehnungsübungen oder Arbeit an der Atmung. Doch das Problem liege oftmals in der Psyche, die sich über den Körper äußere: „Viele spüren beim Singen eine Angst. Sie wollen sich nicht größer machen, als sie sind – nicht laut hörbar werden.“



„Balkonkonzerte sind für die Menschen“

Dabei habe das Singen sogar einen positiven Effekt auf das Immunsystem. „Hormone werden freigesetzt, die Endorphine gehen hoch, Stresshormone werden abgebaut - und das schon nach 20 Minuten.“ Singen sei ein Gesundheitscocktail, wirke antidepressiv. Tatsächlich zeigen diverse Studien, dass durch Singen sogenannte Glückshormone wie Serotonin vermehrt ausgeschüttet werden, während Stresshormone wie Cortisol abgebaut werden. In vielen Kliniken wird Singen bereits als Therapie eingesetzt. Die Gesangstherapeutin Wijnen betont, dass es dafür keines „guten“ Singens bedarf. Gerade jetzt, da viele Menschen allein sind, sollten die Hemmungen sinken.

Sie gibt Tipps für den Anfang: „Beim Staubsaugen kann man einfach zum Ton des Saugers mitsummen.“ Die Hauptsache sei, dass die Töne strömen dürfen. Danach kann man das Radio anmachen oder eine CD einlegen, und wenn man ein Lied kennt, dann mitsingen. „Egal, wie es klingt. Singen, es einfach tun!“

Gesang ist auch immer eine Auseinandersetzung mit sich selbst

Anna Prohaska kann singen. Nur kann die 36-Jährige es gerade nicht, wie sonst, auf der Bühne vor Publikum tun. Prohaska ist Opernsängerin, gehört zum Ensemble der Staatsoper Berlin, ist aber auch viel in der freien Szene unterwegs. Derzeit ist ihr Balkon die Bühne, die Zuschauer sind die Nachbarn. „Kürzlich habe ich ‚Somewhere Over the Rainbow‘ auf dem Balkon gesungen – meine Nachbarin fing daraufhin an zu weinen.“ Aber auch Stücke aus dem „Idomeneo“ von Mozart hat sie auf dem Balkon aufgeführt. Unten auf der Straße versammelten sich Fußgänger, freilich im gebührenden Abstand, und baten um Zugaben. Videos von diesen Balkonauftritten tauchen immer wieder im Internet auf, werden tausendfach aufgerufen.

Für Prohaska ist es ein kleiner Trost, zu merken, dass der Gesang nicht „systemirrelevant“ sei. „Es tut den Seelen gut, Musik und Gesang zu hören. Wie sagt man so schön? ‚Der Mensch lebt nicht von Brot allein.‘“ Sie hofft, dass es eine Lehre aus Corona sein könnte: Klassik nicht nur als Luxus anzusehen.

Gerade, in der Isolation, entdecke sie viel über sich, dadurch, dass sie Musik singe, die eigentlich nicht zu ihrem Repertoire gehört. „Ich verstehe den Gesang plötzlich wieder als reine Freude, ohne den Anspruch auf Perfektion“, sagt sie.



© EPA

Nicht nur Gesang, sondern eine richtige Show bietet dieser Mann seinen Nachbarn in Spanien.

Gesang ist auch immer eine Auseinandersetzung mit sich selbst. Wohl auch deshalb fällt es nicht wenigen Menschen schwer, diesen Kontakt zuzulassen. Singen ist privat und öffentlich gleichzeitig, das Auskehren des Innersten. Stimme transportiert Gefühl, Gesang amplifiziert dieses Gefühl. Prohaska singt derzeit in ihrer Wohnung, in der sie allein lebt, viel von Bach. „Der Komponist des Trostes“ sei dieser. Ebenso lege sie aber auch Musik auf, die sie früher gehört habe. Led Zeppelin etwa, „da fühle ich mich direkt an den Anfang meiner Zwanziger versetzt“.

Musik verknüpft sich mit Erlebnissen, Orten, Personen und Gefühlen, kann zum Soundtrack bestimmter Zeiten des Lebens werden. Gibt Phasen des Glücks ebenso wie der Traurigkeit die passenden Töne. Und dieses Gefühlsrepertoire kann wiederum abgerufen werden, wenn die Musik wieder läuft, wenn sie Jahre danach aufgelegt wird – und zu einer Zeitreise wird. Dann scheinen die Melodien direkt durch das Ohr in den Körper zu fahren und ihn zu formen. Moment für Moment scheint das Alter abzulassen, das jetzige Leben in den Hintergrund zu treten. Das Früher wird präsent, für eine kleine Zeit. Melodien, Harmonien, Takte, sie werden zu einer Repräsentanz des Vergangenen, ob Gut oder Schlecht. Fetzen von Erlebtem, vielleicht einzelne Bilder, vielleicht ganze Szenen, vielleicht sogar Gerüche und Geräusche, sie kommen wieder hervor und lassen die Isolation vergessen.

Musik wirkt unmittelbarer als jedes andere Medium. Es beginnt, läuft und endet – ohne jemals wirklich zu vergehen. Selbst in der Demenz-Behandlung wird Musik genutzt, um Erinnerungen zu wecken, einen Teil des Menschen zurückzuholen, der vergessen scheint. Das Lieblingslied als Spiegel des Lebens.

„Singen ist eine Insel im Alltag, auf der man mit und an sich selbst arbeitet“, sagt Andreas Talarowski, Gesangslehrer in Berlin. Dieses Arbeiten mit sich selbst, ohne Gerätschaften oder Hilfsmittel, ganz aus sich selbst heraus, sei gerade besonders wichtig. Der 58-Jährige, der seit 1995 sein jetziges Gesangsstudio betreibt, bietet den Unterricht derzeit online an. Schüler und Lehrer können sich darüber sehen und hören. Jedoch arbeite er nur mit Menschen, deren Stimmen er schon kennt. Denn die Technik sei dann doch zu einschränkend. So könne er etwa nicht am Klavier begleiten und könne auch Fehlhaltungen oder Körperspannungen nicht gut erkennen. „Ich nehme meine Schüler

gerade mehr in die Verantwortung als zuvor“, sagt Talarowski.

Sie müssten etwa ein Playback besorgen, das sie dann in ihrer Wohnung abspielen, um sich selbst zu begleiten. Auch müssen sie sich besser auf die Stunde vorbereiten, da der Lehrer eben weniger korrigierend eingreifen kann. Doch: „Die Stunden sind gerade intensiver als sonst. Es geht sofort los, wir steigen direkt tief ein“, sagt er. Sonst werde vorher noch ein wenig gequatscht: Schönes Wetter, das Leben läuft. Jetzt sei da dieses Verlangen, mit dem Gesang aus der einschränkenden Situation zu entkommen.

So geht es auch Carolin Pape. „Ich spüre zwar gerade keinen Körperkontakt, aber ich spüre mich selbst“, sagt sie. Wenn der Raum die Resonanz ihres Gesangs zurückwerfe, sei das ein schöner Moment inmitten der Zurückgezogenheit. Seit einem Jahr nimmt auch sie Gesangsunterricht, „als Ausgleich neben der Uni“. Derzeit singe sie noch öfter und bewusster, als sie es vor Corona getan habe. „Sonst habe ich jeden Tag eine halbe Stunde gesungen, jetzt verteile ich es auf den ganzen Tag. Schmettere etwa eine Arie beim Aufräumen“, sagt die 27 Jahre alte Studentin der Älteren Deutschen Literatur.

„Ein irres Gefühl“ gebe ihr das Singen vor allem im Hinblick auf die Tradition, in die sie sich einreihe. Besonders in der klassischen Musik, der Oper, seien es so viele Sängerinnen gewesen, die vor ihr eine gewisse Arie oder ein Duett gesungen haben. „Ich stehe in einer Linie, übernehme Töne und Texte eines Komponisten und singe sie so, wie es viele Sängerinnen vor mir schon gemacht haben, ob auf der Bühne oder zu Hause.“ Sie werde so Teil einer Gemeinschaft, fühle sich währenddessen herausgerissen aus der Einsamkeit.

Jetzt herrscht vielerorts die Stille, sie kann sich anfühlen wie das Nichts. Vibrierende Stimmbänder, gebündelter Atem, der Fluss der Luft – sie können ein Gegenmittel sein. Dabei ist es egal, ob es das Brummen des Staubsaugers ist, eine Arie von Mozart, eine Motette von Bach, der „Liebestod“ von Wagner. Oder „No Tears Left to Cry“ von Ariana Grande, und warum nicht auch ein Klassiker wie „Imagine“ von John Lennon. Jetzt könnte die Zeit sein, das Singen zu entdecken. Als Befreiung aus der Isolation, als Beschäftigung mit sich selbst, als reinen Selbstzweck, sich erfreuen an der Schwingung der Stimme. Und vielleicht bleibt die Schwingung der Stimme dann auch über Corona hinaus bestehen.

Quelle: F.A.S.