



## **Chorsingen macht Sinn**

Chorsingen schult die Aufmerksamkeit, die Konzentrationsfähigkeit und die Gedächtnisleistung, d.h. Sängerinnen und Sänger wahren aus medizinischer Sicht die Chance, mit dieser Art Gehirntuning ein hohes Greisenalter zu erreichen. Chorgesang ist also in seinen Nebenwirkungen ein hocheffektives Anti-Aging-Programm ohne Zusatzkosten. Singen sensibilisiert das Gehör – es verlangt Hör-Disziplin. Sänger „hören aufeinander“ in des Wortes doppelter Bedeutung.

Singen trägt durch richtige Atmung zur Gesunderhaltung des Menschen bei. Wir sprechen vom musikalischen Atem, der zu einem lebendigen und ausdrucksstarken Singen führen kann. Das richtige Atmen ist doch auch eine willkommene Therapie gegen die Hektik und Atemlosigkeit unserer Tage.

Singen hilft gegen Angst und macht friedfertig, denn Singen schafft bei Angst körperliche und emotionale Sicherheit durch das Schwingen des Zwerchfells. Durch diese Schwingung wird das Sonnengeflecht aktiviert, das für die Regulation der Nervenempfindlichkeit – vergleichbar einem Thermostat – zuständig ist. Singen beruhigt die Nerven und pendelt die Nervenleitgeschwindigkeit auf das optimale Mass ein.

Das Vorurteil vieler Menschen, sie könnten gar nicht singen, lassen die Experten übrigens nicht gelten. Ein gewisses musikalisches Talent hat jeder und jede, und - singen lässt sich üben!

Insbesondere Kinder profitieren vom Singen. Denn Singen gehört zu den besten Förderungsmassnahmen, die es für die Entwicklung der Persönlichkeit gibt. Kinder, die gerne singen, trauen sich auch in anderen Zusammenhängen eher zu, selbstbewusst ihre Stimme zu erheben. Ausserdem fördert Singen die Sprachentwicklung und die soziale Kompetenz.