Wirkung von Musik und Gesang in der Adoleszenz

Belastungen von Schülern in der Corona-Krise mindern

Musik und Klangerleben sind das Urbedürfnis des Menschen. Bereits im Mutterleib ist der Fötus von allerlei Klängen umgeben. Ungefähr in der 24. Schwangerschaftswoche ist die in der Embryonalphase früh angelegte Entwicklung des Hörorgans abgeschlossen. Dies erklärt, warum die absolute Stille für die meisten Menschen eher bedrohlich wirkt.

Intuitiv beruhigen Mütter in allen Völkern der Welt ihre Kinder durch Singen oder Summen, verbunden mit rhythmischen Bewegungen. Neurobiologisch wird dabei insbesondere das Bindungshormon Oxytocin ausgeschüttet, sowohl bei der Mutter als auch beim Säugling. Bindungssicherheit wiederum schafft eine gute Basis für die gesunde kindliche Entwicklung, schafft Vertrauen und führt zu besserer Lern- und Konzentrationsfähigkeit.

Umso schwieriger ist derzeit die Tatsache, dass gerade das Singen im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie als gefährlich eingestuft und mit Angst besetzt wird. Hier wird der Mensch eines seiner wichtigsten Selbstregulationsmechanismen beraubt.

Bild: pixabay

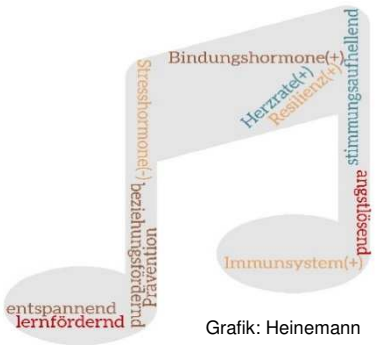
Das Singen hat sehr viele positive Wirkungen auf den Menschen, die gerade in der Adoleszenz von großer Bedeutung sind. In zahlreichen, wissenschaftlichen Untersuchungen sind diese Wirkungen belegt. Es wurde hierzu der Nachweis eindeutiger Veränderungen in der Ausschüttung bestimmter Hormone im Blut nachgewiesen.

So wird durch das Singen, insbesondere durch wiederholtes Singen gleicher Laute bei Singübungen oder Liedern, signifikant die Ausschüttung von Cortisol und Adrenalin gehemmt, beides Hormone für Stressreaktionen. Gleichzeitig werden Bindungshormone wie Serotonin und Oxytocin vermehrt ausgeschüttet. Außerdem steigt der Gehalt des sekretorischen Immunglobulins A an, welches für die primäre Abwehr gerade respiratorischer Infektionen verantwortlich ist. Somit haben wir ein unmittelbar wirksames Mittel, welches einerseits anxiolytisch (angstlösend) und andererseits natürlicherweise entspannend, stimmungsaufhellend und immunstimulierend wirkt.

Es gibt kein einziges allopathisches Medikament, welches diese Mehrfachwirkung besitzt.

Darüber hinaus wurde die Wirkung von Musik und Singen auf die Herzratenvariabilität belegt. Dies geschieht u.a. durch Aktivierung des ventralen Vagus, als Teil des autonomen Nervensystems, der maßgeblich für kooperierendes und soziales Verhalten zuständig ist. Diese Wirkung tritt nach wenigen Minuten gemeinsamen Musizierens ein und ist mit entsprechenden Messgeräten darstellbar.

Gerade in einer Zeit, in der Angst und Unsicherheit herrschen, kann die Musik und das Singen erfolgreiches Lernen durch die Faktoren Entspannung, Beziehung und Begeisterung fördern. Dies überträgt sich auch auf die Konzentrationsfähigkeit in anderen Fächern.



Grafik: Heinemann

Im Musikunterricht werden strukturschaffende Grundfähigkeiten vermittelt, die für den fachübergreifenden Lernerfolg sehr wichtig sind.

Rhythmus, Taktgefühl, Erkennen eines sich wiederholenden Themas und Orientierung verlangen ein hohes Maß an Aufmerksamkeit. Zudem schult die Gehörbildung die auditive Konzentration und Wahrnehmungsfähigkeit.

Insbesondere durch die rasant voranschreitende Digitalisierung kommt es bei Kindern und Jugendlichen vermehrt zum Auftreten von psychischen Belastungsstörungen wie ADS, ADHS, Depression, Schüler-Burnout, Angststörungen, Suchterkrankungen (insbesondere Internetsucht), Dysregulation der Impulskontrolle und Weiteres.

Zusätzliche Belastungsfaktoren können aus der sozialen und emotionalen Vernachlässigung in instabilen Elternhäusern resultieren. Isolation und Vereinsamung begünstigen die Flucht in virtuelle Welten.

Bild: pixabay

Die zunehmende Verordnung psychoaktiver Substanzen kann nicht der Weg sein, diese Kinder und Jugendlichen wieder lern- und gesellschaftsfähig zu machen.

Durch Musik und Singen können die Jugendlichen wieder einen Zugang zu sich und ihrem Körpergefühl entwickeln, gleichzeitig aber auch für das Gegenüber und die Gemeinschaft.

Zahlreiche Projekte in Gefängnissen und bei Straßenkindern haben gezeigt, dass Musik und Singen als gemeinsame Sprache die Gewaltbereitschaft senkt und das soziale Kooperieren fördert.

Eine Schule, die mit Singklassen und erweitertem Musikunterricht und Angebot arbeitet, bietet einen wesentlichen Beitrag zur Prävention und zur Bildung von Resilienz. Diese schafft gute Voraussetzung für die Heranreifung sozialkompetenter Persönlichkeiten und leistet somit einen wesentlichen, zukunftsorientierten, gesellschaftlichen Beitrag.

In Baden-Württemberg gibt es aktuell nur 11 Gymnasien mit Musikprofil. Das Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium in Eppelheim ist die einzige Schule im Raum Heidelberg, welche Musik als Schwerpunktfach anbietet. Seit vielen Jahren zeichnet es sich durch die Förderung des Singens für alle Kinder in den von Frau Dr. Valerie Schnitzer gegründeten Singklassen aus und bietet in Chören und Ensembles verschiedene Möglichkeiten zum Musizieren. Das Konzept der Singklassen wurde deutschlandweit auch von anderen Schulen aufgegriffen. In der Corona-Situation wurde diese Arbeit sehr erschwert.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Musik und Singen Grundbedürfnisse des Menschen sind. Das Praktizieren von Musik ist eine wichtige Ressource zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden. Die Corona-Krise zeigt, wie das Verstummen zu Erstarrung und Vereinsamung führt. Durch das miteinander Singen und Schwingen wird Verbundenheit und Gemeinschaftserleben wieder neu geweckt. Dies erzeugt ein Gefühl von Lebendigkeit und Wohlgestimmtheit.

Einrichtungen, die das Singen und Musizieren fördern, sind eine große Hilfe, die sozio-emotionalen sowie gesundheitlichen Folgen der Corona-Situation aufzufangen. Darum ist es wichtig, die Weiterführung dieser wertvollen Arbeit zu unterstützen.

Autorin:
Eva-Maria Heinemann
**Ärztin für Musik- und Klangtherapie in der Psychosomatik, Asklepios Klinik Germersheim*
**Schul- und Kindergartenärztin*
**Mitglied im Verein Singende Krankenhäuser*