

„Singen hat eine heilsame Kraft“

Der Düsseldorf Musikertherapeut ist fasziniert von der Wirkung des Singens.

Peter Hoffmann ist promovierter Musiktherapeut und Musikpädagoge und blickt auf eine lange Karriere in Kliniken zurück. In der Erwachsenenpsychiatrie, Inneren Medizin und auch im palliativen Bereich war er tätig, an der Universität Witten/Herdecke war er Dozent sowie Scientific Coordinator an der Research School der Ruhr-Universität Bochum. Seit 2014 leitet Peter Hoffmann unter anderem die Abteilung Kreativtherapie im LVR-Klinikum Düsseldorf und schwört auf die therapeutische Kraft des Singens.

Singen macht Spaß, aber das ist bei Weitem nicht alles, was es bewirken kann. Offenbar entspannt uns das auch enorm und macht uns glücklich, warum?

Peter Hoffmann Richtig. Singen ist wie ein Erfrischungsbad, oftmals verbunden mit einer Steigerung des Wohlbefindens, positiver Stimmung und Entspannung. Viele Menschen machen die Erfahrung, dass sie abends müde und abgeschlafft zu einem Chor gehen, sich danach aber lebendig fühlen und zudem gut gelaut sind.

Wieso ist das so?

Hoffmann Es gibt klinische wie nichtklinische Studien, die belegen, dass Singen verbunden ist mit der Aktivierung von körpereigenen Substanzen – den sogenannten Glückshormonen – dazu zählen Endorphine, Dopamin, Serotonin, Oxytocin und Adrenalin, diese Stoffe sorgen dafür, dass wir uns wohlfühlen. Gleichfalls werden beim Singen durch die intensive, tiefere und gleichmäßige Atmung die gesamte Bauchmuskulatur angeregt und das Herz-Kreislauf-System stimuliert. Das bewirkt ein anderes Körpergefühl, wir fühlen uns angeregt, wach und lebendig.

Bedeutet das im Gegensatz, dass wir es durch den Akt des Singens schaffen, auch den Stress zu reduzieren?

Hoffmann Das ist gut möglich. Dadurch, dass wir uns auf das Singen konzentrieren, lenken wir den Alltagsstress aus. Dinge des Alltags treten in den Hintergrund. Wissenschaftler konnten belegen, dass beim Singen das Stresshormon-Lexel (Cortisol) gesenkt wird – eine Erleichterung für die Wahrnehmung. Das Singen mit dem Erlebnis von Entspannung verbunden sein kann. Singen macht Freude und Vergnügen. Es ist aber mehr als eine Ablenkung vom manchmal belastenden Alltag. Über das Singen bin ich in Kontakt mit mir selbst und spüre mich, ich bin emotional aktiv, ich erlebe und gestalte einen Gefühlsausdruck und teile ihn gleichzeitig mit meinen Mitmusikern. Und hier zeigt sich ein weiterer bedeutsamer



Peter Hoffmann im Kreativtherapiezentrum der LVR-Klinik in Düsseldorf

RP-FOTO: HANS-JÜRGEN BAUER

Aspekt von Singen und von Musik überhaupt: Wir bringen damit zum Ausdruck, was wir sprachlich oft gar nicht oder nur unvollkommen ausdrücken können.

Haben Sie ein Beispiel?

Hoffmann Stellen Sie sich Ihr Lieblingslied vor. Sie würden nur den Text hören, keine Musik, da würde das Eigentliche des Liedes fehlen, nämlich das, was durch die Musik selber transportiert wird und eben nur durch die Musik selbst ausgedrückt oder vermittelt werden kann.

Gerade zur Weihnachtszeit gibt es viele Großveranstaltungen. Dringen wir da mehr in eine andere Dimension vor, weil es sich auch um ein bedeutsames Fest mit Tradition handelt?

Hoffmann Im Dortmund Westfalenstadion singen 70.000 Leute

beim Weihnachtsessen mit, Wahnsinn. Union Berlin hat seit dem ersten Weihnachtssingen 2003 das Stadion auch regelmäßig voll, in vielen anderen Städten ist es ähnlich. Am Montag ist ja das große Weihnachtsessen in der Arena mit Tausenden von Menschen, und auch an anderen Orten Düsseldorfs wird fleißig gesungen – wie etwa am Shadowplatz. Solche Ereignisse bereinigen sicher zum Teil auch, weil sie als weihnachtliches Spektakel aufgefohren werden, sie faszinieren aber viele Menschen, weil durch das Singen ein besonderes Miteinander möglich wird, ein von Vielen geteiltes Ausdrücken und Empfinden, das ist faszinierend. Vielleicht ist dies auch eines der ganz besonderen Charakteristika des Singens mit anderen: Dadurch wird eine besondere Art des Miteinanders, eine enge soziale Verknüpfung möglich,

Heute großes Weihnachtssingen

Die Aktion Mehrere Tausend Hobby-Singer werden heute zu dem Event „Düsseldorfer singt Weihnachtslieder“ erwartet.

Musikalische Begleitung Dazu sorgen unter anderem Der Fetter, Enkelson, Kokolores und Alt Schuss.

Ort/Beginn Los geht es ab 16.30 Uhr in der Merkur Spielarena.

Tickets ab 8 Euro

jenseits des Wortes. Singen ermöglicht eine soziale Synchronisation – zeitlich, rhythmisch, emotional. Es geht kaum andere Lebenszusammenhänge, bei denen so viele Menschen so eng miteinander abgestimmt und synchronisiert tätig sind.

ist Singen an Weihnachten auch deshalb so schön, weil wir eine gewisse Spiritualität erleben können?

Hoffmann Unser weihnachtliches Liedgut und das weihnachtliche Singen sind zum Teil durch religiöse und kirchliche Traditionen geprägt, allein dadurch vermitteln diese Lieder religiöse und spirituelle Inhalte. Spiritualität ist nach meiner Auffassung auch in anderer Weise mit Musik verbunden. Denn Musik steht ja für das Vorhandensein von etwas nicht Begrifflichem, einer nicht materiellen Wirklichkeit. Und dadurch vermittelt sie eine spirituelle Dimension. Das gilt sicher nicht für jede Musik und ist auch abhängig von ihrer Gestaltung und vom Hör- oder Aufführungskontext. Viele Menschen nutzen aber Musik und das Singen gerade an Weihnachten, um spirituelle Qualitäten einen Raum in ihrem Alltag zu geben.

Viele Menschen haben Hirnnummen, zu singen, warum eigentlich?

Hoffmann Menschen entwickeln sich in der Abstimmung mit anderen, in der Begegnung mit anderen. Jeder Mensch hat ein Bedürfnis, sich mitzuteilen, gehört und verstanden zu werden. Singen bietet eine solche Möglichkeit, gehört und verstanden zu werden. Die beim Singen entstehende Nähe, die Unmittelbarkeit, mit der wir uns beim Singen ausdrücken und emotionale Gehalte teilen, kann aber auch schwierig sein für manchen Menschen. Wir möchten ja nicht immer alles preisgeben, was uns ausmacht oder bewegt. Die Scham schützt uns, bewahrt uns davon, etwas preiszugeben oder et-

was zu zeigen, was wir nicht wollen.

Wie ist das im Fußballstadion? Da scheint das Schamgefühl nicht so verbreitet zu sein.

Hoffmann Es ist schon faszinierend, dass viele Männer und auch immer mehr Frauen am Wochenende im Stadion ganz selbstverständlich singen. Düsseldorf hat mit Fortuna ja auch einen Traditionsverein, bei dessen Spielen sich dieses Phänomen wunderbar beobachten lässt. Da sind wahr Heidentore zu hören, die sich aber außerhalb des Stadions vermutlich vom Singen distanzieren würden. Innerhalb der vorhandenen Liegedrängung sind die Fußballhymnen ein besonderes Genre. Viele Hymnen stammen aus Popsongs, in Düsseldorf sind es natürlich die Toten Hosen, die die Musik im Stadion prägen. Lieder im Stadion sind ansonsten meist kurz wiederholbar und prägnant – das ist die besondere Charakteristik und zu kompliziert dürfen sie auch nicht sein.

Gibt es eine besondere Präferenz der Düsseldorfer fürs Singen?

Hoffmann Das kann ich nicht fundiert beantworten, aber es gibt einige Faktoren, die für Düsseldorf als Singstadt sprechen. Da haben wir ja zum einen – dank Fortuna – das Singen im Stadion. Außerdem gibt es den Düsseldorfer Karneval, der kräftig zum Singen animiert und seine eigenen Lieder hat, die es eben nur so in Düsseldorf gibt. Da gibt es auch die „SingPaus“ – ein Projekt des Städtischen Musikvereins, das weit über die Grenzen Düsseldorfs bekannt ist. Und da gibt es natürlich ein Chorleben in der Stadt, das vielfältig und stark ist.

Ihr spektakulärstes Gesangs-Erlebnis?

Hoffmann Ich habe beim Singen im Chor der katholischen Hochschulgemeinde Aachen meine Frau kennengelernt – vor über 40 Jahren. Und wir singen immer noch zusammen. Darüber hinaus habe ich viele besondere musikalische Momente und Begegnungen über das Singen sammeln können.

Wo singen Sie an Weihnachten?

Hoffmann Zu Hause mit der Familie, auch in der Kirche. Auch in der LVR-Klinik haben wir zahlreiche Weihnachtsfeiern, wo Patienten und Mitarbeiter miteinander singen. Aber wir singen in der Klinik natürlich nicht an Weihnachten, sondern versuchen, so viele Anlässe wie möglich zu schaffen, um miteinander zu singen oder Anlässe fürs Singen zu bieten.

DAS GESPRÄCH FÜHRTE BRIGITTE PAVETIC.