

# DAS MUSIKALISCHE HERZ

Seit vielen Jahren arbeitet Wolfgang Bossinger als Musiktherapeut in einer psychiatrischen Klinik. Schon oft hat er dort die heilsame Kraft des gemeinsamen Singens erlebt. Bei einem schwer depressiven Arzt, dem keine andere Therapie zuvor eine Besserung brachte, kam die Wende beim Singen eines indischen Mantras. Doch auch beim Singen mit «gesunden» Menschen faszinieren Wolfgang Bossinger die vielfältigen positiven Wirkungen. Immer wieder erlebt er, wie Singen Entspannung und Lebendigkeit fördert und die Verbundenheit und das Gemeinschaftsgefühl der Beteiligten stärkt. Bossinger ist deshalb besorgt über die Abnahme des Singens im Alltag: «In Familien, aber auch in Kindergärten und Schulen wird immer seltener gesungen. Viele Erwachsene und Jugendliche halten sich für unmusikalisches und überlassen das Singen lieber Stars und Künstlern. Viele sind im Bezug auf das Singen traumatisiert, durch Verletzungen beim Vorsingen in der Schule oder durch Lächerlichmachen des Singens in der Familie.»

Am offenen Abend, den ich besuche, singen wir Lieder aus verschiedenen Kulturen, mit kurzen Texten und ein-

gängigen Melodien, zu denen es keine Noten- oder Textblätter braucht. Fast zu allen Liedern führen wir einfache Tänze und Bewegungen aus. Als Wolfgang Bossinger das letzte Lied ankündigt, bin ich überrascht, wie schnell die Zeit verstrichen ist. Ich merke, dass ich voll dabei gewesen bin. Ich habe die Zeit und mich vergessen und bin ganz eingetaucht in Musik und in den Augenblick. Für mich gibt es kaum eine unbeschwertere Art, in diesen selbstvergessenen Zustand der Zeitlosigkeit zu gelangen.

Nach dem Singen gehen wir noch etwas trinken. Wir tauschen uns aus und beginnen mit der Planung einer «Langen Nacht der spirituellen Lieder» in einer Kirche, eines Benefiz-Singanlasses mit mehreren hundert Menschen. Da erlebe ich einmal mehr, wie Singen Gemeinschaft stiftet, Freundschaft und Initiative fördert.

Wolfgang Bossinger hat über seine Arbeit ein Buch geschrieben. Hauptmotivation dazu war der Wunsch, die eigenen Erlebnisse mit Singen besser zu verstehen und zusammenzufassen, was dazu bereits veröffentlicht worden ist. Erstaunlich, was er zu seinem Thema aus so unterschiedlichen Wissenschaftsdisziplinen wie Evolutions-

**Wolfgang Bossinger beschäftigt sich seit gut zwanzig Jahren mit dem gesundheitsfördernden Potenzial von Musik und Gesang. Matthias Gerber hat ihn in Ulm besucht und an einem seiner Singabende mitgemacht.**

biologie, Sozialwissenschaften, Anthropologie, Ethnologie, Medizin, Gehirnforschung und Psychologie an Hintergrundmaterial finden konnte. Verschiedene Forschungen haben gezeigt, dass unangestregtes Singen entspannungsfördernd und stressabbauend wirkt, was sich in einer Senkung des Cortisolspiegels, des Blutdrucks und der Herzfrequenz zeigt. Auch verschiedene Hormone mit guten Wirkungen werden im Körper beim Singen verstärkt ausgeschüttet, so zum Beispiel das «Schmusehormon» Oxytocin, das beruhigend wirkende Melatonin und das immunstärkende Immunglobulin A.

Er selber hat sich vertieft mit der «Herzratenvariabilität» auseinander gesetzt. Diese medizinisch messbare Schwingungsbreite der Herzfrequenz sagt etwas aus über die Reaktionsfähigkeit und Flexibilität unseres Herzens, und sie ist ein zentraler Faktor unserer Gesundheit. Bossinger hat festgestellt, dass sich durch das Singen von bestimmten Chants und Mantren die Herzratenvariabilität stark verbessert. Eine erstaunliche Erkenntnis dazu war, dass dieser Effekt gehäuft eintrat bei Liedern, die zu einem Atemrhythmus von ungefähr sechsmal in der Minute führen. Bossinger kommt zum Schluss: «Unser Herz ist mu-



sikalisch und fängt an, in heilsamer Weise mitzuschwingen, wenn wir die richtigen Töne und Melodien anschlagen. Unser Herz tritt in Resonanz, sobald das Singen und Atmen die 'richtige' Schwingung trifft.»

In Wolfgang Bossingers Buch finden sich noch viele weitere interessante Erkenntnisse zum Singen, die weit über das Körperliche und Medizinische hinausreichen. Weshalb fördern Singen und Musikunterricht die Intelligenz und die Lernfähigkeit? Welche Zusammenhänge gibt es zwischen Singen und dem Erreichen anderer Bewusstseinszustände? Was lebt musikalisch in uns Menschen von der Evolution, von den höher entwickelten Säugetieren her? Was bewirkt das Singen in Gruppen für die Psyche und die Gemein-

schaft? Die heilende Kraft des Singens ist eine Fundgrube. Jede Seite lässt spüren, was dieser engagierte Autor beizutragen hat zu einer Singkultur im Alltag.

*Wolfgang Bossinger: Die heilende Kraft des Singens. Books on Demand, ISBN 3-8334-1547-9, für ca. Fr. 38.-, in jeder Buchhandlung erhältlich. Mehr zur Arbeit von Wolfgang Bossinger: [www.healingsongs.de](http://www.healingsongs.de)*



## ZU SEINEM LOB

Vor langer Zeit riefen die Mönche in der Kirche laut ihre Gebete und Verehrungen. Obwohl die Töne ihrer Gesänge nicht wirklich harmonisch zur Melodie und zum Versmass passten, sangen die Mönche unmittelbar aus ihrem Herzen – so wie sie es als stimmig empfanden. Eines Tages wurde entschieden, einen Dirigenten zu engagieren, der den Mönchen beibringen sollte, wie man richtig singt. Daraufhin machten die Mönche gesangliche Fortschritte, jedoch war die Kirche nicht mehr erfüllt von der hingebungsvollen, andächtigen Atmosphäre, sondern von geübten Stimmen. An einem Sonntagmorgen gingen die Türen der Kirche auf, und Gott betrat sein Haus. «Warum singt ihr nicht mehr?», fragte er die Mönche. Aus einem Interview mit dem Arzt und Clown Patch Adams.