

Warum widmen sich Menschen dem Chorgesang? Warum sind sie bereit, ihre Zeit zu opfern und sich dem gemeinsamen Singen zu widmen, anstatt einer anderen Kunst nachzugehen? Hin und wieder liest man einen Artikel über die therapeutische Wirkung des Singens auf jeden Sänger. Das gemeinsame Singen bietet zusätzliche Vorteile für die körperliche und geistige Gesundheit, die allein nur schwer zu erreichen sind.

Hier können Sie die 13 wichtigsten körperlichen, geistigen und sozialen Vorteile des Chorsingens nachlesen (laut einer Studie der Universität Oxford).

Physische Gesundheit:

1. verbesserte Atmung, Körperhaltung und reduzierte Muskelspannung
2. die Herzfrequenz normalisiert sich. Forscher haben herausgefunden, dass gemeinsames Singen nicht nur die Stimmen der Chorsänger synchronisiert, sondern auch ihren Herzrhythmus. Die Herzfrequenz steht in direktem Zusammenhang mit der Melodie der Musik, und bei den Studienteilnehmern - Sängern derselben Gruppe - verlangsamte oder beschleunigte sich die Herzfrequenz zur gleichen Zeit.
- 3) Singen als wirksames Schmerzmittel. Studien haben gezeigt, dass das Hören und Spielen von Musik das Glückshormon Beta-Endorphin freisetzt (ein natürliches Schmerzmittel).
4. die Stärkung des Immunsystems.
5. die Verringerung der Symptome chronischer Krankheiten.
6. die Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes.

Gesundheitliche Ernährung:

7. Verbessertes Gedächtnis (vermindertes Risiko einer Demenz).
8. reduzierte Stresslevel und Anzeichen von Depressionen. Singen hat einen großen Einfluss auf die psychische Gesundheit. Eine einjährige Studie mit denselben Teilnehmern, bei denen Depressionen diagnostiziert wurden, zeigte, dass mehrere von ihnen nach längerem Singen im Chor keine Anzeichen von Depressionen mehr zeigten.
9. Musiktherapie.

Es ist seit langem bekannt, dass Musik in verschiedenen Kulturen im Laufe der Geschichte für Heilungsrituale verwendet wurde. Auch heute noch wird sie als ergänzende Therapie bei psychischen Erkrankungen, Atembeschwerden, Sprachstörungen usw. eingesetzt. Die Tatsache, dass praktisch jeder singen kann, macht den Gesang zur zugänglichsten Form des Musizierens.

10. Verbesserung der Zufriedenheit und des allgemeinen Wohlbefindens.

Studien haben gezeigt, dass Menschen sich positiver fühlen, wenn sie aktiv singen, als wenn sie nur Musik hören oder sogar über positive Lebensereignisse sprechen. Gute Laune entsteht wahrscheinlich dadurch, dass Beta-Endorphin, Dopamin und Serotonin im Körper freigesetzt werden. Und das Zusammensein mit anderen Sängern hat eine positive Wirkung.

Soziale Beziehungen:

11. soziale Kontakte.

Die Forschung zeigt, dass gemeinsames Singen die Sängerinnen und Sänger ermutigt, mit größeren Gruppen von Menschen in Kontakt zu treten - eine Gewohnheit, die jedem hilft, sein soziales Netzwerk zu erweitern.

12. Fördert ein tieferes Gefühl der Zusammengehörigkeit, Gemeinschaft und Zugehörigkeit.

Auch wenn wir nicht mit jedem Sänger im Chor sprechen, können wir ein Gefühl der Zugehörigkeit zu einer Gruppe, zu einer Gemeinschaft erleben. Der Psychologe Nick Stewart (Universität Bath) weist darauf hin, dass Menschen, die in Chören singen, ein größeres Gefühl der Zusammengehörigkeit und Zugehörigkeit erleben als Menschen, die an anderen sozialen Aktivitäten teilnehmen.

13. Das allgemeine Gefühl des sozialen Wohlbefindens verbessert sich.

Die Studie ergab, dass Chorsänger ein höheres Maß an sozialem Wohlbefinden haben als Solosänger.