

## Die Heilkraft des Singens

„Sollst uns nicht lange klagen, was alles Dir wehe tut. Nur frisch, nur frisch gesungen und alles wird wieder gut!“ (Adelbert von Chamisso, um 1800)

Schon seit Jahrtausenden wird der Klang der Stimme in vielen alten Kulturen zur Heilung angewandt. Mittlerweile wird das Erfahrungswissen im zunehmenden Maße durch wissenschaftliche Studien bekräftigt. Wussten Sie zum Beispiel, dass Singen eine erhöhte Ausschüttung von körpereigenen Opiaten ermöglichen kann, das Immunsystem stärkt und Ängste deutlich reduzieren kann?

Wie bei der Atmung reagiert auch das Herz-Kreislauf-System auf Singen, da zum einen die beiden Systeme eng zusammenarbeiten, zum anderen aber auch Singen stark auf das vegetative Nervensystem wirkt. Das vegetative, auch autonome Nervensystem wird über zwei Hauptäste, den Sympathikus und den Parasympathikus, gesteuert. Für seelische und körperliche Gesundheit ist es wichtig, dass diese beiden Systeme in einem ausgewogenen Zusammenspiel sind. Dieses System nun in Bezug zu Singen gesetzt zeigt, dass besonders langsames, beruhigendes und sanftes, fließendes Singen z.B. das Singen von Mantrien, Chanten, freies Tönen etc. sehr stark den Parasympathikus aktiviert und dadurch das ganze Körpersystem in Richtung Entspannung und Ausgleich führt. Während also Stress und Ängste den Sympathikus in Aktion bringen, wirkt meditatives, beruhigendes und regenerierendes Singen, in der Musiktherapie als trophotropes Singen bezeichnet, genau dem entgegen. Puls und Blutdruck regulieren sich, eine Entlastung des Herz-Kreislaufsystems stellt sich ein. Auch die Anspannung der Skelettmuskulatur lässt nach. Der Entspannungseffekt kann beträchtlich sein, wenn man bedenkt, dass unsere Körpermasse zu über 50% aus Muskulatur besteht. Die Verdauungsorgane

werden vom Parasympathikus wieder in der Durchblutung angeregt, die Drüsenproduktion aktiviert. Entspannung durchflutet den Körper.

Zudem wirkt Singen auf unser Hormonsystem ein. So schütten wir beim Singen unter anderem Endorphine (körpereigene Opiate) aus, die deutlich die Stimmung positiv heben bis hin zu Glücksgefühlen führen und gleichzeitig auch sehr schmerzdämpfende Eigenschaften mit sich bringen, was immer mehr bei Geburten und auch in der Medizin Anwendung findet. Massenweise ausgeschüttet wird das sogenannte, „Schmuse- und Bindungshormon“ Oxytocin. Es breitet sich in alle Regionen des Körpers aus und kann dadurch Einfluss auf Blutdruck, Herzfrequenz und sogar auf das Aggressionsverhalten nehmen. Oxytocin hemmt die Adrenalinfreisetzung und dämpft somit Stressreaktionen. Nicht zu vergessen ist ein weiteres Sekret des limbischen Systems – Melatonin. In einer Studie mit Alzheimer Patienten der Michigan State University, USA fand Dr. Frederick Tims heraus, dass Singen die Melaninproduktion enorm ankurbeln kann. Er stellte fest, dass der Melatoninwert nach therapeutischem Singen um 216 % erhöht war und im Laufe der Therapie auch noch stieg! Die Patienten wurden sehr aktiv, konnten besser schlafen und waren dem Pflegepersonal gegenüber kooperativer. So kann Melatonin zu mehr innerer Ruhe und Sicherheit verhelfen, das Immunsystem unterstützen und sorgt über die Vernichtung „freier Radikaler“ auch für einen Schutz vor Krebserkrankungen.

Singen wirkt darüber hinaus stark auf unser limbisches System, unser ‚emotionales Gehirn‘. So kann aktives Singen selbst aus emotionalen Erstarrungen erwecken und Gefühlskälte in Berührtheit wandeln. Singen kann uns regelrecht in Freude und Begeisterung hinein katapultieren. Auch das Singen in Gruppen eröffnet Räume für positive Emotionen. Über den gemeinsamen Atemrhythmus und das sich



aufeinander Einstimmen kann ein tiefes Gefühl von Verbundenheit entstehen. Glücksgefühle, die man mit Gleichgesinnten teilen und mehrern kann. Ein sich getragen fühlen im Miteinander, ein stimmliches und emotionales Eintunen.

**Z**u guter Letzt ist Singen auch eine wunderbare Form der Selbstbegegnung. Romeo Alavi Kia schreibt dazu: „Die Stimme eines Menschen ist nicht nur sein wichtigstes Mittel zur Kommunikation, sie ist auch ein Barometer für alles, was sich in diesem Menschen abspielt – ein Spiegel seines Selbst.“ Somit stimmt die Stimme immer und ist ein echter Ausdruck des Jetzt. Beim Singen bringen wir, noch stärker als beim Sprechen, unsere Stimmlippen (auch Stimmbänder genannt) ins Schwingen. Das sanfte Berühren unserer Stimmlippen während des Singens ist die feinste innere Begegnung, die wir auf körperlicher Ebene erleben können. Somit können wir uns beim Singen von unserer ‚feinsten Seite‘ zeigen, uns in unserer Schwingung, uns Selbst hörbar machen und uns über unsere Stimme begreifen, erkennen und klingend uns selbst begegnen, wachsen und heilen.

Amithra Reithmaier, [www.healing-singing.net](http://www.healing-singing.net)

## ONENESS-WORLD



Bücher, CDs, Feng Shui, Statuen,  
Räucherwerk, Räucherstäbchen,  
Aromaöle, Duftlampen, Steine  
Meditationsbedarf, Klangschalen,  
Klangspiele, Tees, Ayurveda

Kreuzstr. 4, 80331 München  
Tel 089 260 66 51

[www.oneness-world.eu](http://www.oneness-world.eu)  
[shop@oneness-world.eu](mailto:shop@oneness-world.eu)  
Mo, Di, Do, Fr 10 - 19 Uhr  
Mi 10 - 18 Uhr, Sa 10 - 18 Uhr

### Shaman-Willee Regensburger | Heilpraktiker | Schamane | Künstler

[www.shaman-willee.de](http://www.shaman-willee.de) | [kontakt@shaman-willee.de](mailto:kontakt@shaman-willee.de) | 08661 98 36 24

**Krafttierreise nach Südafrika** vom 6. August bis 21. August 3 Plätze von 12 noch frei

**Schamanische Beziehungsarbeit - KlinikAmore®:** 28. April bis 1. Mai  
Raus aus den Verletzungen, glücklich das Risiko Beziehung leben.

**Transformationswoche:** vom 12. Juni bis 17. Juni 2012.  
Tage, die Ihr Leben positiv verändern und zu Ihrer freien Entfaltung führen

**2-jährige schamanische Ausbildung**  
A7 Beginn Nov. 2012

**Offene Abende, Mühlbach am Chiemsee**  
Dienstag 17. April | 8. Mai | 5. Juni | 3. Juli | 19.30

**Vortrag zum Buch: „Krafttierreisen“,**  
Bücherinsel 3. Mai 2012 | 20.00 Uhr

**Die neue 28-seitige Broschüre für 2012/2013**  
können Sie jetzt kostenlos anfordern.

