



Singen macht glücklich! Egal, ob richtig oder falsch – Hauptsache mit Begeisterung

Von Rothenburg-Partner

Erstellt am 27 Aug 2015 - 09:56

Wenn wir morgens unter der Dusche fröhlich Rock- und Popsongs miträllern oder stundenlang Ohrwürmer vor uns hin summen, hebt das die Laune spürbar. Die Atmung wird vertieft und der ganze Körper aktiviert. Der Vocal Coach und Drummer Sören Schröder von Hamburg Singt bietet Sängern und Nichtsängern jede Woche die Möglichkeit, den Alltagsstress beiseite zu legen und sich frei zu singen. Im Interview verrät uns der Musiker, warum wirklich jeder vom Singen profitieren kann – egal ob hochbegabt oder talentfrei.

Herr Schröder, Sie sind Vocal Coach für Sänger und Nichtsänger. Das Projekt heißt Hamburg Singt – Der Chor für alle. Bedeutet das, dass wirklich jeder singen lernen kann?

Natürlich sind die Talente sehr unterschiedlich. Grundsätzlich kann aber jeder singen bzw. singen lernen. Davon bin ich fest überzeugt. Selbstverständlich hatte ich auch schon Gesangsschüler, die in der ersten Stunde Schwierigkeiten hatten, einen vorgegebenen Ton nachzusingen, weil sie es entweder nicht gehört oder gespürt haben. Aber je häufiger man singt, desto besser wird das Gefühl dafür. Wichtig ist es, Spaß an der Musik zu entwickeln und die eigene Stimme lieben zu lernen. Singen ist etwas ganz Intimes und viele haben genau damit ein Problem. Denn es kommt aus unserem Inneren und das muss man sich erst einmal trauen, rauszulassen.

Wie ist die Idee für Hamburg Singt entstanden?

Nach einem skandinavischen Vorbild. Es gibt den „Kör för alla“ in Stockholm und Uppsala. Dort wird zwei Mal die Woche mit jeweils 700 Leuten in riesigen Hörsälen und auch in der Kirche gesungen. Wir haben davon gehört und gedacht, das braucht Hamburg auch. Wir haben unterstützend sogar eine Live-Band und Solisten vor Ort und projizieren die Liedtexte an Leinwände.

Studien belegen, dass Singen gesund ist und glücklich macht. Können Sie das bestätigen?

Wir haben festgestellt, dass die Leute bei uns anderthalb Stunden abschalten und loslassen können und sich förmlich frei singen. Wer einen schlechten Tag hatte, singt einfach etwas lauter und danach fühlt sich alles wieder ein bisschen leichter an. In der Musikwelt von Hamburg Singt wird der Alltagsstress einfach kurz beiseitegelegt. Nach der Show gehen die Teilnehmer dann entspannt, mit einem Lächeln und einem Glücksgefühl nach Hause.

Chorsänger und Solisten sind auf ihre Stimmen angewiesen. Ist hier aktive Stimmpflege bzw. ein Gesangstraining notwendig?

Ja, ein kurzes Einsingen ist notwendig. Beim Laufen würde auch niemand einfach lossprinten, das würde der Körper nicht lange mitmachen. Die Stimme muss gut aufgewärmt werden, damit sie gut funktionieren kann und ohne sie dabei zu sehr zu beanspruchen. Zur täglichen Stimmpflege gehört für mich ein morgendliches Glas Wasser: Ich trinke täglich eins, bevor ich in den Tag starte, weil das die Stimme gut befeuchtet.

Gibt es spezielle Tipps und Tricks, um die Stimme zu pflegen und zu trainieren?

Es gibt natürlich den ein oder anderen Hausfrauentrick: Ingwer und Honig zum Beispiel. Ein kleines Stück der Ingwerknolle zusammen mit cremigem Honig kauen. Das Wichtigste ist



jedoch Wasser – viel Wasser. Jeder sollte täglich ausreichend trinken, um die Stimme und den Stimmapparat immer gleichmäßig feucht zu halten. Trocknet dieser aus, weil man in der Nacht geschnarcht hat, ist die Stimme am Morgen ganz rau. Deshalb empfehle ich, eine Flasche Wasser am Bett stehen zu haben. Und auch beim Singen sollte man immer wieder Wasser trinken. Das ist gesund für die Stimme.

Was empfehlen Sie Ihren Chorsängern, wenn eine zu hohe Beanspruchung oder Hustenreiz die Stimme gefährden?

Mit einer heiseren Stimme sollte auf keinen Fall gesungen werden. Das Verletzungsrisiko der Stimmbänder ist zu hoch. Entzündungen oder Knötchen könnten sich bilden. Berufsmusiker müssen Entscheidungen wie diese natürlich abwägen. Hobbysänger sollten dagegen bei den ersten Anzeichen von Schmerzen oder einem Kratzen im Hals nicht weitersingen. Andernfalls wäre man gezwungen, mehr zu leisten, als das, wozu man gerade im Stande ist. Es wird schnell zu viel Kraft im Hals aufgewendet, die beim Singen schädlich für die Stimme sein kann. Die Musik muss aus dem ganzen Körper kommen und nicht nur aus der Muskelkraft des Halses.

+++ GeloRevoice® Haltabletten: Intensiver und lang anhaltender therapeutischer Effekt +++

Apotheken bieten wirksame Hilfsmittel für eine geschmeidige Stimme: Das Hydro-Depot von GeloRevoice® sorgt aufgrund der intensiven Befeuchtung und der guten Haftungsfähigkeit des Schutzfilms auf der Schleimhaut für schnelle Abhilfe bei Räusperzwang, Husten und Heiserkeit. Im Vergleich zu einer Pastille mit Isländisch Moos, Hyaluronsäure, Carbomer, Xanthan und Gummi arabicum verfügen GeloRevoice® Halstabletten über einen elfmal höheren befeuchtenden Effekt und zugleich über eine 33-fach höhere Haftfähigkeit an der Schleimhaut.*

Der Befeuchtungseffekt konnte mit Hilfe einer optischen Kohärenztomografie, einer speziellen Methode, die Schleimhaut-Oberfläche zu untersuchen, dargestellt werden: Aktuelle Untersuchungen von Prof. Dr. Thorsten Zehlicke (Facharzt für HNO-Heilkunde im Bundeswehr Krankenhaus Hamburg) zeigen, dass die mehrfache tägliche Einnahme von GeloRevoice® eine glatte Schleimhautoberfläche sowie einen schützenden Sekretfilm hinterlässt.

* GeloRevoice® befeuchtet intensiv und lang anhaltend. HNO-Mitteilungen (2015) 65: 110-111.

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:19): <http://www.medkom24.eu/node/20597>