

Singen macht glücklich



DEUTSCH-TO-GO.DE

Soll man allein in der Badewanne singen? Oder mit anderen im Chor? Was ist besser: Jodeln oder Karaoke? Wenn man einem deutschen Musikpsychologen glauben darf, dann spielt das überhaupt keine Rolle. Hauptsache, man singt. Bei mehr als 500 Probanden konnte er empirisch nachweisen, dass die Schwingungen, die beim Singen entstehen, glücklich machen.

Singen kurbelt demnach die Produktion von Glückshormonen wie Serotonin an, das gegen Depression und Angst hilft. Beta-Endorphin erzeugt Glücksgefühle, und Noradrenalin erhöht die Lebensmotivation.

Gleichzeitig bilden sich beim Singen jene Hormone zurück, die uns aggressiv und stressanfällig machen, also Testosteron, Adrenalin und Kortisol.

Um diese Effekte zu erzielen, genügen laut Studie übrigens ein paar Liedstrophen. Und schon ist man lebensfroher und tatkräftiger.

Auch die körperliche Arbeit fällt uns beim Singen angeblich leichter. Testpersonen mussten zum Beispiel mit ausgestreckten Armen 500-Gramm-Gewichte so lange wie möglich halten. Sangen sie dabei, konnten sie die Leistung um 132 Prozent steigern.

(148 Wörter)

(Ingrid Plank für www.deutsch-to-go.de – in Anlehnung an: „Singen macht glücklich“, <http://www.brigitte.de/gesund/stress-bewaeltigen/singen-macht-gluecklich--10191852.html>)