

Singen im Chor macht glücklich

Studien zeigen: Wer in einer Gruppe mitsingt, verbessert sein Wohlbefinden

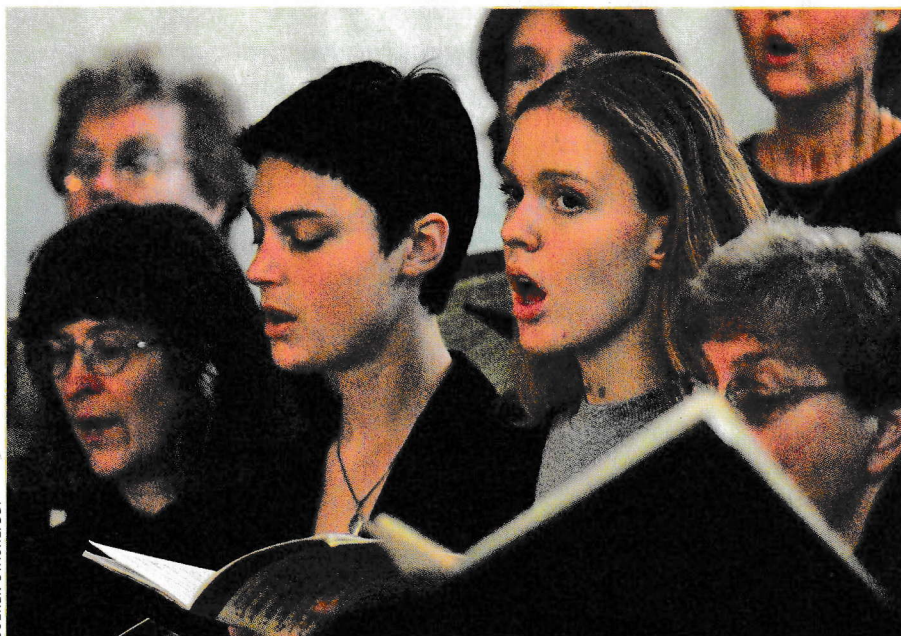
Singen in einem Chor löst Glücksgefühle aus und baut Stress ab. Der Gesundheitstipp sagt, wie man einen passenden Chor findet.

Einmal pro Woche geht Regula Siegrist in die Kirche St. Josef in Zürich. Dort singt die 56-Jährige aus Windisch AG mit dem Sofa-Chor. Die rund 20 Mitglieder singen ein breites Repertoire mit Gospelsongs, Liedern aus Volksmusik, Klassik und Pop. Zurzeit übt der Chor Weihnachtslieder ein. Am liebsten singt Regula Siegrist das Lied «That's Christmas To Me» der Band Pentatonix. Das Singen ist für sie ein Aufsteller: «Ich habe nach den Proben richtig gute Laune und fühle mich voller Energie.»

Studien bestätigen: Singen im Chor tut gut. Eine Übersichtsstudie der University of Queensland in Australien kam 2018 im Fachblatt

«The European Journal of Health» zum Schluss: Chorsingen gibt den Teilnehmern Lebenssinn und macht sie emotional stärker. Wer im Chor singt, reduziert zudem Stress. Die Gesundheitstipp-Ärztin Stephanie Wolff erklärt: «Singen aktiviert das Nervensystem und baut Stresshormone ab. Es schützt auch gut vor Burnout.» Schwedische Forscher

wiesen mit Blutproben nach, dass Chorsänger nach dem Singen eine erhöhte Konzentration an Oxytocin im Blut hatten. Dieses Hormon löst Wohlbefinden und Glücksgefühle aus. Kai Koch, Professor für Musikpädagogik an der Universität Vechta (D), bestätigt: «In Studien mass man positive Effekte bereits nach 30 Minuten Singen.»



SOEREN STACHE/DDP

Chor:
«Singen baut Stresshormone ab»

So finden Sie den passenden Chor

- ▶ Versuchen Sie einzuschätzen, wie gut Sie singen können.
- ▶ Überlegen Sie sich, welcher Musikstil zu Ihnen passt.
- ▶ Informieren Sie sich über Chöre, die infrage kommen: Musikstil, Altersdurchmischung, Geschlecht, Grösse, Häufigkeit von Proben und Auftritten.
- ▶ Fragen Sie jemanden, ob er oder sie Lust hat, in einem Chor mitzuwirken. Der Einstieg fällt so leichter.

- ▶ Nehmen Sie mit dem Dirigenten Kontakt auf.
- ▶ Die wichtigsten Chorarten:
 - Frauenchor:** Die höchste Stimmelage ist der Sopran, tiefere Frauenstimmen singen Alt. Unterschiedlichste Repertoires.
 - Männerchor:** Stimmlagen bestehen aus Tenor (hoch), Bariton (mittel) und Bass (tief). Unterschiedlichste Repertoires.
 - Kirchenchor:** Meist gemischter Chor unter kirchlicher Leitung. Singt Kirchenlieder bei Messen

oder Gottesdiensten, oft in Begleitung der Orgel. Je nach Chor grosse Unterschiede bei den Ansprüchen an die Sängerinnen und Sänger. Beispiel: Für Mozarts «Requiem», seine Totenmesse, muss man gut Noten lesen können. Manche Chöre verlangen sogar Chorererfahrung, etwa die Kantorei Grossmünster in Zürich.

Gospelchor: Gemischter Chor, der meist afroamerikanische Lieder mit englischem Text und spiritu-