

# **Gemeinsames Singen fördert die Harmonie der Herzen**

## **Melodie und Struktur eines Liedes synchronisiert den Herzrhythmus unter Chormitgliedern, Ergebnisse einer kleinen Studie, von Robert Preidt**

Montag, 8. Juli – Forscher fanden heraus: Wenn Chormitglieder miteinander singen, synchronisiert sich ihr Herzschlag.

Die neue Studie schloss 15 Mitglieder eines Highschool Chores ein, deren Herzfrequenz aufgezeichnet wurden, während sie verschiedene Chorübungen durchführten: monotonen Summen, Singen einer Hymne und Chanten eines langsamen Mantras.

Die Melodie und Struktur der Musik hatten einen direkten Einfluss auf die Herzen der einzelnen Chormitglieder. Einstimmiges Singen hat einen synchronisierenden Effekt, der dazu führt, dass die Herzfrequenz der Sänger gleichzeitig sinkt oder steigt, wie die Untersuchungen der Universität von Göteborg (Schweden) zeigen. Die Ergebnisse wurden in der aktuellen Online-Ausgabe der Zeitschrift „Grenzen der Neurowissenschaften“ veröffentlicht.

„Singen reguliert die Aktivität des so genannten Vagus-Nervs, der einen Einfluss auf unser emotionales Erleben und unsere Kommunikation mit anderen hat und der zum Beispiel unsere Stimmfarbe beeinflusst. Lieder mit langen Phrasen erreichen den selben Effekt wie Yoga-Übungen. Mit anderen Worten: Durch das Singen können wir eine bestimmte Kontrolle über den mentalen Status üben“, erklärte der Autor Björn Vickhoff in einer Veröffentlichung des Verlages.

Viele Menschen behaupten, in einem Chor zu singen sei gut für ihre Gesundheit und Ausgeglichenheit, aber bis jetzt gab es darüber wenig Forschung. Die Autoren der Studie deuten an, dass Singen ein ruhiges und regelmäßiges Atemmuster erzeugt, das einen signifikanten Einfluss auf die Herzfrequenz hat, was wiederum wahrscheinlich einen förderlichen Einfluss auf die Gesundheit nimmt.

Die Studie ist Teil der Absicht der Forscher, herauszufinden, wie Musik den Körper und die Gesundheit von Menschen beeinflusst. Ihr Ziel besteht darin, Wege für die medizinische Nutzung von Musik zu finden, vor Allem in Rehabilitation und Prävention.

Quelle: *Frontiers in Neuroscience*, news release, July 8, 2013

*Übersetzung: Andrea Kargel-Schwanhäußer, master of science, HP(Berlin)*