

Gunter Kreutz

# **Warum Singen glücklich macht**



Psychosozial-Verlag

# Inhalt

<b>Danksagung</b>	7
<b>Singen macht glücklich!</b>	9
<b>Castingshow und Laiensingen – Spiegelbilder einer paradoxen Kulturliebe?</b>	17
<b>Sammeln, Säen, Singen – wie der Mensch zur Sprache fand</b>	21
<b>Das Stimmwunder in uns allen</b>	29
<b>Von Liedern und Neuronen</b>	33
Wie wir Melodien im Kopf behalten und erinnern	34
Was leistet die Hirnforschung?	38
Was geschieht beim Singen im Gehirn?	40
<b>Wer kann singen – und falls nicht, warum?</b>	47
<b>Singen mit Kindern</b>	53
Säuglinge und Kleinkinder	54
Vorschulkinder	59
Singen im Kindergarten	62
Singen in der Grundschule	65
<b>Zur Demografie des Chorsingens</b>	69
<b>Gesundheit und Wohlbefinden – eine Frage der Kultur?</b>	77
<b>Ist Singen gesund?</b>	87
Singen als Stimmprophylaxe	91
Singen für die Lunge	96
Ein Zwischenfazit	101
»Singen für die Gesundheit« als Forschungsprogramm	103
Gefühlte gesundheitliche Wirkungen des Chorsingens	104

Chorsingen und Immunsystem	107
Ein systematischer Überblick	113
<b>Sieben Hypothesen, warum Singen glücklich macht und gesund hält</b>	119
1. Singen verbessert die Stimmung und steigert das allgemeine Wohlbefinden	120
2. Singen entspannt und mindert körperlichen und psychischen Stress	122
3. Singen fördert kognitive Leistungen	125
4. Singen fördert die psychische und körperliche Gesundheit	130
5. Singen fördert Spiritualität und sorgt für tiefe seelische Erfahrungen	132
6. Singen fördert ein positives Selbstbild und wirkt gegen psychosoziale Probleme	133
7. Singen fördert Gefühle sozialer Verbundenheit	137
Alles nur Vermutungen? Oder steckt doch mehr dahinter?	143
<b>Singen als Heilverfahren</b>	147
Singen auf Rezept?	151
Erfahrungen von Singleitern	153
Erfahrungen von Patienten	156
Singgruppen in Krankenhäusern – frei von Nebenwirkungen?	160
Singen und Demenz	162
Singen bei Schlaganfall und Parkinson-Erkrankung	166
<b>Singen und Gewalt</b>	171
Lieder und Gesänge im Holocaust	173
Verherrlichen und fördern Liedtexte Gewalt?	177
<b>Kein Ende vom Lied – Singen für ein <i>Happy End!</i></b>	181
<b>Literatur</b>	185