

Karl Adamek

Singen als Alltagsbewältigung - Ergebnisse eines empirisch-psychologischen Forschungsprojektes als Argumente für eine "Erneuerte Kultur des Singens".

In: Heiner Gembris/Rudolf-Dieter Kraemer/Georg Maas (Hrsg.): Singen als Gegenstand der Grundlagenforschung. In: Musikpädagogische Forschungsberichte 1996. Augsburg: Wißner. Forum Musikpädagogik Bd. 27 S.85-107

Forum Musikpädagogik
Band 27

herausgegeben von
Rudolf-Dieter Kraemer

Heiner Gembris
Rudolf-Dieter Kraemer
Georg Maas
(Hrsg.)

Musikpädagogische
Forschungsberichte
1996

Verlegt bei Dr. Bernd Wißner,
Augsburg 1997

Wißner

Inhalt

Vorwort

Aufsätze

Klaus-Ernst Behne

Das Innere und das Äußere des Sängers — Singen aus psychologischer Perspektive 13

Reinhard Kopiez

„Singers are late beginners“: Sängerbographien aus Sicht der Expertise-
forschung. Eine Schwachstellenanalyse sängerischer Ausbildungsverläufe 37

Wolfgang Pallmer

Nachrichtentechnische Untersuchungen zur physiologischen Leistungsfähigkeit der Singstimme 57

Norbert Höptner/Manuel Gaiser

Beschreibung eines Auswertesystems für Stimmuntersuchungen 75

Karl Adamek

Singen als Alltagsbewältigung — Ergebnisse eines empirisch-
psychologischen Forschungsprojektes als Argumente für eine „Erneuerte
Kultur des Singens“

Gerhard Faulstich

Die Sensomotorik des Sängers. Erfahrungen aus der sängerischen und ge-
sangspädagogischen Praxis 109

Gisela Rohmert

Darstellung der Entwicklung einer spezifisch klangorientierten Musikpäd-
agogik des Lichtenberger Instituts für Gesang und Instrumentalspiel 117

Heinz Stolze

Klangorientierte Stimmarbeit und Einsatz von computerbasierten Hilfs-
mitteln 137

Die Deutsche Bibliothek - CIP-Einheitsaufnahme

Musikpädagogische Forschungsberichte - Augsburg :

Wißner

Reihe Forum Musikpädagogik: Forum Musikpädagogik

ISSN 0946-5073

1996. Singen als Gegenstand der Grundlagenforschung. - 1997

Singen als Gegenstand der Grundlagenforschung / I

leiner Gembris (Hrsg.). - Augsburg Wißner, 1997

(Musikpädagogische Forschungsberichte ... ; 1996) (Forum Musikpädagogik ;
Bd. 27)

ISBN 3-89639-090-2

ISSN 0946-543X (Forum Musikpädagogik)

ISSN 0946-5073 (Musikpädagogische Forschungsberichte)

ISBN 3-89639-090-2

© 1997 by Dr. Bernd Wißner, 86159 Augsburg

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede
Verwertung in anderen als den gesetzlichen Fällen bedarf des-
halb der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlags.

Inhalt und Form des vorliegenden Bandes liegen in der Verant-
wortung seiner Herausgeber und Autoren.

**Singen als Alltagsbewältigung —
Ergebnisse eines empirisch-psychologischen
Forschungsprojektes als Argumente für eine
„Erneuerte Kultur des Singens“**

KARL ADAMEK

Abstract

Im folgenden Beitrag werden zentrale Ergebnisse einer empirischen Untersuchung zur Funktion des Singens im Alltag vorgestellt, die im Zeitraum von 1988 bis 1994 am Psychologischen Institut II der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster vom Autor dieses Beitrages durchgeführt und unter dem Titel „Singen als Lebenshilfe. Zu Empirie und Theorie von Alltagsbewältigung. Plädoyer für eine „Erneuerte Kultur des Singens“ veröffentlicht wurde (vgl. Adamek 1996). Die Ergebnisse dieser Untersuchung sind ein Argument für die Wichtigkeit von Musikunterricht als Aufgabe allgemeinbildender Schulen. Zur hier behandelten Alltagsfunktion des Singens fehlten bisher vergleichbare empirisch-psychologische Untersuchungen. Die Ergebnisse machen deutlich, daß eine lebendige Alltagskultur des Singens wichtige gesellschaftliche Funktionen erfüllt.

Nach grundsätzlichen Überlegungen zum Gegenstand und zum theoretischen Rahmen der Bewältigungsforschung wird zunächst das der Untersuchung zugrundeliegende empirische Untersuchungsdesign beschrieben. Auf der Basis der empirischen Ergebnisse wird dann ein Modell zum „Singen als Emotionsbewältigung“ vorgeschlagen.

Die umfangreichen theoretischen Vorüberlegungen sowie die Integration der Ergebnisse in eine Theorie des Singens, wie sie im Forschungsbericht zu finden sind, werden in diesem Beitrag nur angedeutet. Nicht die Diskussion der Prozente und Korrelationswerte erscheint hier wichtig, sondern die Diskussion der grundlegend gleichen Tendenz aller empirischen Ergebnisse. Diese Tendenz zeigt eindeutig: Singen ist auch Alltagsbewältigung und effektives Gesundheitsverhalten. Singen erfüllt nicht ersetzbare existentielle Funktionen.

Wegen dieses gerade in der heutigen Zeit wichtigen Potentials wird dafür plädiert, dem Singen mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Angesichts des zunehmend zu beobachtenden erschreckenden Verfalls der Fähigkeit der Menschen in unserer Gesellschaft, „aus Herz und Seele“ zu singen, wird eingeladen, Möglichkeiten einer „Erneuten Kultur des Singens“ zu diskutieren und praktische Konzepte zu entwickeln, die dem Verfall der Singkultur entgegenwirken können.

Individuelle, kulturelle und soziale Dimensionen des Singens in empirischer Herangehensweise

Singen ist in der Geschichte unterschiedlicher Kulturen eine fundamentale Verhaltensweise, durch die der Mensch seine Entwicklung auf allen Ebenen zu fördern scheint. So kann er anscheinend durch Singen Zugang zu seelischen Kräften erhalten, die bis in die Wurzeln seiner Existenz reichen. Das diesbezügliche praktische Wissen aus alten Kulturen, eine lebendige Alltagskultur des Singens und die damit verbundenen Fähigkeiten des einzelnen scheinen in heutigen Industriekulturen zunehmend verlorenzugehen (vgl. Klusen 1989). Daß und inwiefern diese Entwicklung zum Nachteil für den einzelnen und die soziale Gemeinschaft gereicht, wurde durch die Befunde der hier vorgestellten Arbeit sichtbar.

Das Singen wurde individualpsychologisch als alltägliches, aber wenig beachtetes, kaum gefördertes und weitgehend brachliegendes Verhalten auf seine psychische Funktion und Lernbarkeit untersucht. Von folgenden Fragen wurde ausgegangen: Wann singen Menschen spontan? Warum und in welchen Situationen tun sie es? Wie lernen sie es? Wie wichtig ist Singen für den Menschen? Es wurde ferner den Fragen nachgegangen, welches körperliche und seelische Potential der einzelne durch ein auf ihn selbst bezogenes Singen entfaltet und was es für seine Entwicklung bedeutet, wenn die Fähigkeit zu singen im heutigen Lebensalltag langsam verkümmert und eine lebendige Alltagskultur des Singens vielen Anzeichen zufolge verlorengeht. Es war beabsichtigt, durch Konzentration auf den einzelnen Menschen Basiswissen zu gewinnen. Die Perspektive auf den in der Gruppe singenden Menschen bleibt einer weiterführenden, auf den Ergebnissen dieser Untersuchung aufbauenden empirischen Erforschung vorbehalten.

Maturana und Varela (1987) sprechen von „Autopoiesis“ oder „Selbstschöpfung“ als einem Grundprinzip alles Lebendigen. Singen kann in der theoretischen Verallgemeinerung der hier vorgelegten Ergebnisse als Autopoiesis erkannt werden. Wie eine solche Selbstschöpfung vor sich geht bleibt ein

Geheimnis jenseits des Rationalen. Genausowenig ist vordergründig verständlich, wie der einzelne durch Singen Probleme bewältigen können soll. Dies geschieht in einem komplexen Zusammenspiel von Physis und Psyche. Aus einer Änderung von Perspektive und psychischer Gesamtdisposition wachsen dem Singenden die neuen Lösungspotentiale zu. Erkennbar beschwingt der einzelne singend sich selbst, wird mit sich resonant, öffnet seine Selbstwahrnehmung, ändert hierdurch auch seine Perspektive auf seine jeweiligen Probleme und schafft damit eine Voraussetzung für problemlösendes Handeln.

Meine Erfahrung, daß Singen die Selbstheilungskräfte wachrufen und auch weit darüber hinaus kathartische psychische Prozesse bis hin zu spirituellen Erfahrungen initiieren kann, bewegte mich, die hier vorgestellte Untersuchung vorzunehmen. Immer wieder erfuhr ich Singen als so eng verknüpft mit Lebendigkeit, Selbstheilung, Glück, daß es sowohl vorkam, daß ich sang, weil ich glücklich war, als auch, daß ich wieder glücklich wurde, weil ich sang. Ich erlebte das Singen als Raum, in dem das Leben zu sich selbst zurückfindet, als Vehikel zu erweiterten Bewußtseinszuständen wie der heilenden Trance, als einen Ausdruck übersprudelnder Lebensfreude. Aus diesen Erfahrungen entstand die Frage, ob das Potential des Singens für viele Menschen fruchtbar gemacht werden kann.

Die Beschäftigung mit der Bedeutung des Singens in anderen Kulturen machte mir deutlich: Die Kraft des Singens, die ich persönlich erfahren konnte, ist in zahlreichen Kulturen anders als bei uns in das alltägliche Leben integriert. Ethnologische Arbeiten zu diesem Thema fehlen bisher, erscheinen aber vielversprechend. Singen erfüllt nicht nur bei den Aborigines in Australien existentielle Funktionen von der Bewältigung praktischer Alltagserfordernisse bis hin zur spirituellen Entwicklung (vgl. Chatwin 1990). Derartige Beispiele haben in der Genese der Untersuchung die Aufmerksamkeit auf die Funktion des Singens als Bewältigungsstrategie gelenkt und die Frage aufgeworfen, welche Bedeutung diese Strategie in unserer Gesellschaft noch hat oder haben könnte.

Das persönliche Berührtsein öffnete mir zwar den intuitiven Zugang, der den forschenden Verstand mit den menschlichen Wertedimensionen verbindet und somit die Gefahr seiner Verselbständigung mindert. Auf der anderen Seite konnte ich mich dadurch jedoch dem Thema nicht mehr als „neutraler Beobachter“ nähern. So war ich herausgefordert, dafür Sorge zu tragen, daß meine persönliche Interessiertheit nicht zu individuellen Projektionen führen würde. Dem bin ich dadurch begegnet, daß ich einen aufwendigen empirischen Forschungsweg beschritten habe, der meinen subjektiven Einfluß auf ein Minimum reduziert und durch weitere Untersuchungen kritisch geprüft werden kann. Die sonst oft zu engen Grenzen der Wissenschaft habe ich ausgenutzt, um dem Phänomen „Singen als Bewältigungsstrategie“ eine diskutier- und bearbeitbare Form

zu geben. Durch die hier vorgestellte Untersuchung soll in unserer wissenschaftsorientierten Gesellschaft auf empirischen Grundlagen und eingebettet in deren größeren Zusammenhang ein fundierter Kommunikationsprozeß über das Thema Singen angeregt werden. Bei diesem Unternehmen ist mir jedoch auch klar: In viele durch das Singen eröffnete Dimensionen werden wir mit den mes-senden Instrumenten oder Verfahren keinen Einblick bekommen können. Jedoch erschien es mir gerade deshalb lohnenswert, durch gezielte Verknüpfung mehrerer empirischer Instrumente zu überprüfen, ob das, was in unserer und in anderen Kulturen lebte oder noch lebt, als allgemeinemenschliches und damit auch für uns heute wichtiges Potential erkennbar wird.

Der wesentliche Gehalt meiner Veröffentlichung „Singen als Lebenshilfe“ könnte sich einem Menschen auch direkt beim Singen erlebnishaft erschließen. Andererseits würde schon eine erste Beschreibung der stofflichen Implikationen des Singens, also beispielsweise der Auswirkungen der beim Singen entstehenden Frequenzen auf die Organe des Körpers, u. a. über einen längeren Zeitraum die Zusammenarbeit zumindest von Physikern, Psychologen, Medizinern, Musikwissenschaftlern, Ethnologen erfordern. Hierbei wäre es aufgrund eines vermutlichen Erfahrungsvorsprungs außerdem erforderlich, Weise aus Tibet oder Indien, überhaupt Fachleute anderen Kulturen einzubeziehen. In vielen schamanistischen Naturreligionen wird Singen gezielt zur Heilung eingesetzt.

Bis vor kurzem konnte man in den Nachschlagewerken der Musikpsychologie und -therapie nichts unter dem Stichwort Singen finden. Im neuesten „Lexikon Musiktherapie“ ist erstmals in diesem Kontext der Stimme und dem Singen größere Aufmerksamkeit gewidmet worden (vgl. Decker-Voigt u. a. 1996).

„Singen“ im Unterschied zu „Gesang“

Schwabe ist einer der wenigen, die sich seit langem mit dem Singen in der Musiktherapie beschäftigen (vgl. Schwabe 1983). Er schlägt eine auf die Musiktherapie bezogene Definition des Singens vor: „Singen (kann) bezeichnet werden als eine spezifische Form des menschlichen Ausdrucks und der Verständigung mit musikalischen Mitteln. Die über das Singen ‚transportierten‘ Bedeutungen sind im Vergleich zur Sprache weniger konkret, dafür aber stärker mit Emotionen besetzt. Singen bewegt sich auf einer umgangssprachlichen Kommunikationsebene und unterscheidet sich damit vom ‚Gesang‘ bzw. der Gesangkunst. Diese zeichnet sich durch die Kriterien kunstspezifischer Interpretation (Ausdrucksaspekt) und Hinwendung an ein Publikum (Verständigungsaspekt) aus. Die Unterscheidung von Singen und Gesang im Sinne von Gesangkunst unterliegt im

Prinzip keinen wertenden Maßstäben, sondern akzentuiert unterschiedliche Sachverhalte.“ (Schwabe 1983, S. 113)

„Singen als Bewältigungsstrategie“

„Singen als Bewältigungsstrategie“ wird unter psychologischem Aspekt als Verhalten einer Person in einer Belastungssituation verstanden, bei dem einer oder mehrere auf den Tonerzeuger selbst bezogene und alleine vollzogene Töne auf derselben oder unterschiedlicher Tonhöhe mittels der Stimme in einer Länge von mindestens einem Atemzug produziert werden. Die Funktion dieses Verhaltens besteht dabei in einer positiv verstärkenden Wirkung auf den Tonerzeuger. Singen dient hier im engeren Sinne der bewußten oder unbewußten psychischen Bewältigung einer jeweiligen Situation und im allgemeineren Sinne der Regulation von Emotionen.

Dabei ist unerheblich, in welcher Lautstärke gesungen wird, ob es sich um das „Vor-sich-hin-Summen“ eines einzigen oder mehrerer Töne, das freie Improvisieren mit Tönen, die freie Verbindung dieser Töne mit Worten oder das Singen von Liedern oder anderen festgelegten Vokalwerken mit Text handelt. Maßgeblich für die Entscheidung, ob es sich um „Singen als Bewältigungsstrategie“ handelt, ist die Frage, ob der Grund des Singens einer jeweiligen Person in der genannten Funktion für diese liegt. Auch das Singen in der Gruppe kann unter dem Aspekt seiner Funktion als Bewältigungsstrategie betrachtet werden. Diese Gruppenfunktionen des Singens, deren Untersuchung ebenfalls aufschlußreich sein kann, bauen auf den individuellen Funktionszusammenhängen auf, sind aber nicht speziell Gegenstand dieser Untersuchung.

„Singen als Regulation von Emotionen“

Wenn man verallgemeinern will, daß Singen also ein Verhalten ist, das der Regulation von Emotionen dient, stößt man auf die Problematik, daß der Gegenstandsbereich der Emotionen im Rahmen der Psychologie erst in den letzten fünfzehn Jahren zunehmendes Interesse findet. Entsprechend gibt es bisher weder eine einheitliche Theorie noch allgemein akzeptierte Definitionen. Die Emotionstheorien legten ihren thematischen Schwerpunkt auf die Entstehung von Emotionen und auf deren kognitive, expressive und physiologische Teilprozesse. Bisher hat man sich kaum mit dem Thema der Emotionsbewältigung auseinandergesetzt. Vor diesem Hintergrund schlugen Schelp und Kemmler (1988) auf der Basis ihrer kognitiv, konstruktivistisch und systemtheoretisch orientierten klinisch-psychologischen Grundauffassung eine Integration der verschiede-

nen theoretischen Ansätze vor. Sie folgen der von Bandura (1977/1988) vertretenen Auffassung des reziproken Determinismus, wonach das Verhalten, wahrgenommene Umweltbedingungen und psychische Prozesse einander wechselseitig bedingen. Beim Singen geht es genau um dieses Wechselverhältnis. Es wird hier untersucht, ob, und wenn ja, wie die Befragten durch das Verhalten „Singen“ in emotionalen Belastungssituationen die eigenen Emotionen positiv beeinflussen und durch die veränderten Emotionen neue Verhaltensgrundlagen schaffen.

Zur Bewältigungsforschung

Wegen der Bedeutung des Begriffes der Bewältigung in dieser Abhandlung sollen hier noch einige für das Thema relevante Aspekte der Bewältigungs- oder Copingforschung vorgestellt werden. Diese hat seit Anfang der 80er Jahre bis heute in der psychologischen Diskussion zunehmend an Bedeutung gewonnen und entwickelt sich zu einem Kerngebiet der Gesundheitspsychologie (vgl. Schwarzer 1992). Lange Zeit stand im Mittelpunkt die Untersuchung der Bewältigung von Streß. Entsprechend war die Definition von Bewältigung an dem Verständnis von Streß als überforderter Handlungsfähigkeit ausgerichtet (vgl. Folkman, Lazarus, Gruen u. DeLongis, 1986). Das beherrschende Thema war die Bewältigung von Krankheit (vgl. Heim 1988, Schüßler u. a. 1994); aber auch einschneidende Lebensereignisse (vgl. Brüderl 1988) oder chronische und alltägliche Belastungen wurden unter dem Aspekt des Coping-Paradigma untersucht (vgl. Pearlin u. Schooler 1978, Weber/Knapp-Glatzel 1988). Gemeinsam ist allen Arbeiten zur Bewältigung „die Identifikation und Beschreibung von Formen der Bewältigung, die Frage nach deren (differentiellen) Effizienz sowie die Frage nach dem Einfluß von situativen und personalen Faktoren auf die Bewältigung.“ (Weber 1990, S. 281) Nach Weber steht „Bewältigung [...] letztendlich summarisch für alle Anstrengungen, mit Belastungssituationen umzugehen.“ (Weber 1990, S. 280) Während Lazarus nur zwei Funktionen des Coping, das problembezogene und das emotionale Coping unterscheidet, gibt Weber zu bedenken, daß dieses Konzept zu undifferenziert sei und den Sprung zur empirischen Überprüfbarkeit nicht schaffe. Mit dem Begriff des problembezogenen Coping sind Handlungen gemeint, die direkt durch eine instrumentelle Tätigkeit zur Minderung des Problems führen, zum Beispiel durch die Vorbereitung auf eine bevorstehende Prüfung. Emotionales Coping meint alle Versuche, die Emotionen zu regulieren, sei es durch Selbstgespräche, Beruhigungsmittel oder, wie hier erörtert, durch Singen. Weber hingegen hält die von Lazarus vorgeschlagene Gliederung nach den zwei Funktionen wegen ihrer deskriptiven Beschränkung auf die Sichtweise eines außenstehenden Beobachters für weniger

sinnvoll. Sie schlägt vor, die subjektiven Intentionen und damit die persönliche Funktionalität eines Verhaltens in Hinblick auf die präferierten Ziele des Individuums als Gliederungskriterium zu wählen und unterteilt in vier Regulationsziele: die Regulation von Emotionen, die Lösung des zugrunde liegenden Problems, die Erhaltung des Selbstwertes und die Steuerung von sozialen Interaktionen. Zur Beurteilung der Effizienz einer Bewältigungsstrategie werden drei Kriterien vorgeschlagen: erstens das Kriterium des Inhaltsbereiches, das Aspekte wie psychisches Wohlbefinden, psychische und körperliche Gesundheit und das Sozialverhalten umfaßt (letzteres betrifft auch die Frage, wie „sozialverträglich“ oder „sozialschädlich“ eine Bewältigungsform ist); zweitens das Kriterium der Zeitspanne, das die Dauerhaftigkeit der Bewältigung betrifft; drittens das Kriterium der Urteilsinstanz, das berücksichtigt, wer darüber urteilt, ob die Bewältigung effektiv ist, z. B. der Betroffene selbst oder ein außenstehender Beobachter.

Diesem theoretischen Ansatz wurde bei der empirischen Untersuchung des Singens als Bewältigungsstrategie, das auf der Zielebene der Regulation von Emotionen anzusiedeln ist, gefolgt. Die empirischen Befunde wurden anhand der vorgetragenen Kriterien analysiert. Des weiteren unterscheidet Weber nach intrapsychischen, aktionalen und expressiven Bewältigungsformen, deren Unterscheidung dazu herangezogen wurde, die Beurteilung der empirischen Befunde theoretisch zu strukturieren.

Ein interessantes Ergebnis der Copingforschung stellt Schwarzer vor. Er faßt die Ergebnisse verlässlicher Studien zusammen, die besagen, daß es gleichermaßen zu gesundheitlichen Schäden führen könne, der Emotion Ärger freien Lauf zu lassen wie den Ärger herunterzuschlucken, allerdings mit anderen Krankheitssymptomen. So hängt der häufige, aggressive Ausdruck von Ärger eher mit der Entwicklung von Arteriosklerose zusammen, wohingegen die Unterdrückung von Ärger eher bei Krebspatienten beobachtet wurde und daher mit Immunsuppression in Verbindung gebracht wird. Schwarzer schließt: „Für die gesundheitliche Prävention erscheint es zweckmäßig, seine Lebensbewältigung so einzurichten, daß weniger Ärger erlebt wird, und bei der Konfrontation mit Ärgerreizen die Emotion gezielt zu regulieren, statt sie zu unterdrücken oder auszuleben. Die Volksweisheit, erst einmal bis zehn zu zählen, hat an ihrer Bedeutung nichts eingebüßt.“ (Schwarzer 1992, S. 138)

Singen als Alltagsbewältigung hat oft die Funktion, die dem Bis-zehn-Zählen zugeschrieben wird. Es erfüllte empirisch belegt eine regulative Funktion. Es stellt eine Möglichkeit dar, den Ärger gezielt zu regulieren, statt ihn zu unterdrücken oder aggressiv auszuleben.

Untersuchungsdesign

Über die psychische Funktion des Singens im Alltag wurde bisher kaum wissenschaftlich gearbeitet, und es fehlt noch ein in sich konsistentes theoretisches Konzept. Klausmeier (1978) vermutet, daß die psychische Funktion dieser Verhaltensweise in der Abfuhr innerer Spannungen bestehe. Er geht erstens davon aus, daß die Verfügung über diese Fähigkeit existentiell bedeutsam sei, zweitens, daß die Fähigkeit zu singen im frühkindlichen Alter von der Mutter und dem häuslichen Umfeld gelernt werde, und drittens, daß die Einschränkung von Kindern bezüglich ihrer Lautäußerungen durch Erwachsene die Herausbildung dieser Fähigkeit behindere und zu einer Schamhemmung führe, die sich während des gesamten Erwachsenenalters negativ auswirke. Darüber hinaus ist aus der Bewältigungsforschung zu ersehen, daß sich effektive Bewältigungsstrategien über einen längeren Zeitraum positiv auf die psychische wie physische Leistungsfähigkeit in konkreten Situationen und die psychische wie physische Gesundheit auswirken.

Über die Funktionen des Singens wurden folgende allgemeine Hypothesen aufgestellt und anhand operationalisierter Hypothesen geprüft. Hier werden lediglich die allgemeinen Hypothesen vorgestellt:

- 1.111 Singen ist eine effektive Bewältigungsstrategie im Sinne der Regulation von Emotionen.
2. H2 Die Herausbildung der Fähigkeit zum Singen als Bewältigungsstrategie wird durch primäre und sekundäre Sozialisationsfaktoren gefördert bzw. behindert.
3. H3 „Singen ist Teil der humanen Existenz der soziokulturellen Person und kann nicht ohne Beschädigung ihrer Existenz verloren werden.“ (Klausmeier 1982, S. 93) „Singer“ bewältigen ihr Leben besser als „Nichtsinger“. Singen ist als Existential des Menschen zu betrachten.
4. H4 Die Fähigkeit zum Singen als Bewältigungsstrategie kann auch im Erwachsenenalter durch pädagogische Maßnahmen entwickelt werden.

Zur Überprüfung der Hypothesen wurde das empirische Design der Untersuchung vierteilig aufgebaut. Es umfaßt vier eigenständige Untersuchungen an jeweils unabhängigen Stichproben. Die Probanden der Hauptstichprobe waren Lehramts-Studierende und Psychologiestudenten der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster. Da es bei der Fragestellung um grundlegendes Verhalten geht, erscheint diese Eingrenzung hinreichend. Bei den Kontrollgruppen wurden Alter und Sozialstatus variiert.

— Mittels eines standardisierten, aber nicht normierten Fragebogens wurde eine Befragung von 506 Personen durchgeführt. Der Fragebogen wurde mit Pretests entwickelt. Es wurden Daten über das Singverhalten, über Einstellungen zum und persönliche Erfahrungen mit Singen sowie primäre und sekundäre Sozialisationsbedingungen erhoben.

Anhand eines standardisierten und normierten Konzentrationsleistungstest (K-L-T) wurde bei 34 Personen der Einfluß von Singen auf die psychische Leistungsfähigkeit untersucht (vgl. Lienert 1965).

— Mittels eines eigens entwickelten, standardisierten, nicht normierten „Physischen Leistungstests Singen“ (PLS) wurde bei 201 Personen der Einfluß des Singens auf die physische Leistungsfähigkeit geprüft.

— Zur Frage, ob Singen einen langfristigen Einfluß auf die Persönlichkeitsentwicklung und besonders auf die psychische wie physische Gesundheit hat, wurde ein standardisierter und normierter klinischer Persönlichkeitstest (Freiburger Persönlichkeitsinventar FPI-R) mit 217 Personen durchgeführt (vgl. Fahrenberg u. a. 1989).

Die Wahl der Erhebungsinstrumente ist mit dem Anliegen erfolgt, subjektive Erlebensweisen zu dokumentieren und durch messende Verfahren in ihrer Bedeutung und Wirkung zu untersuchen. Insofern bilden die vier Erhebungsinstrumente eine Einheit. Anhand des Fragebogens sollten Informationen über die subjektive Seite des Untersuchungsgegenstandes gewonnen werden. Anhand der drei Tests wurde die Objektivierbarkeit überprüft. Des weiteren war mit der Heranziehung mehrerer methodischer Zugänge beabsichtigt, die Interpretation der Ergebnisse weitgehend unabhängig von den Vermutungen und Thesen des Autors zu ermöglichen. Dem Nachteil einer trotz aller Bemühung unvermeidlichen Voreingenommenheit kann im Forschungsprozeß durch Methodenvielfalt wirkungsvoll begegnet werden. Bei der statistischen Auswertung wurden nur einfache statistische Verfahren wie zum Beispiel Korrelationen verwendet, da mit der Untersuchung ein neues Gebiet betreten wurde und die Untersuchung explorativen Charakter hat. Zur Exploration sind diese Verfahren als hinreichend zu betrachten. Die Anwendung komplexer statistischer Verfahren wird sinnvoll sein, um eine aus den Ergebnissen der Exploration verallgemeinerte

Theorie ihrerseits zu prüfen. Es besteht also noch großer Forschungsbedarf. Um die Aussagekraft der Ergebnisse trotz der methodischen Beschränkung auf einfache statistische Verfahren zu optimieren, wurde eine Herangehensweise gewählt, bei der die vier verschiedenen Erhebungsinstrumente auf der Basis eines komplexen Hypothesenapparates miteinander verknüpft wurden.

Zusammenfassung der empirischen Ergebnisse

Es kann begründet angenommen werden, daß die Ergebnisse, wenn auch nicht in jedem Detail, so doch in der Tendenz verallgemeinerbar sind. Auch wenn andere Untersuchungsgruppen als die Lehramtsstudierenden in bezug auf Alter und Sozialstatus nur für die Fragebogenuntersuchung und nur für einen der drei Tests herangezogen wurden, lassen die Ergebnisse auf ihre Verallgemeinerbarkeit schließen, besonders in Zusammenschau mit den vorliegenden ethnologischen Befunden. Der größere Aufwand einer ausstehenden repräsentativen Untersuchung läßt bezüglich der Beantwortung der hier interessierenden grundsätzlichen Fragen kaum mehr Informationen erwarten, wird aber hinsichtlich der Ausbeute an weiteren detaillierten Ergebnissen fruchtbar sein.

Die bisher vorliegenden Ergebnisse unterstützen in ihrer Tendenz alle aufgestellten Hypothesen.

Singen ist Bewältigungsstrategie

Singen ist auch eine Bewältigungsstrategie zum Zwecke der Regulation von Emotionen (vgl. Laux/Weber 1990), die von vielen in ihrem Lebensalltag genutzt wird und die vorrangig alleine bzw. selbstbezogen stattfindet. Dies wird subjektiv von den Befragten so erfahren und erweist sich objektiv in einem psychischen Leistungstest durch höhere Leistungen nach dem Singen und in einem physischen Leistungstest durch höhere Leistungen beim Singen. Im eingesetzten Persönlichkeitstest zeigte sich: Wer sich einen Zugang zum Singen erwerben konnte und in der Lage ist, durch Singen die seelischen Belastungen des, Alltags besser zu bewältigen und in positive Gestaltungskräfte umzuwandeln, ist im Durchschnitt psychisch wie physisch gesünder und leistungsfähiger als jemand, dem der Zugang zu diesen Fähigkeiten verschlossen geblieben ist. „Singer“ sind im Vergleich zu „Nichtsingern“ außerdem im Durchschnitt deutlich ausgeglichener, haben ein ausgeprägteres Selbstvertrauen und sind häufiger guter Laune. Sie verhalten sich durchschnittlich in höherem Maße sozial verantwortlich.

Die ersten Ergebnisse einer Langzeitstudie über den Einfluß einer intensiven Musikerziehung auf die Persönlichkeitsentwicklung von Kindern, die von Bastian (1996) an Berliner Grundschulen im Zeitraum von 1992-1998 durchgeführt wird, zeigen ähnliche Tendenzen. Die vielfältigen positiven Auswirkungen des intensiven Musikunterrichts auf die Entwicklung der Schüler begründet die Forderung nach mehr Musikunterricht an den Grundschulen. Die hier zusammengestellten Ergebnisse verweisen auf die Notwendigkeit, dem Singen im Musikunterricht größere Aufmerksamkeit zu schenken.

Singen unterliegt dem Einfluß von Sozialisationsfaktoren

Die Herausbildung der Fähigkeit zum Singen als Bewältigungsstrategie wird durch primäre, sekundäre und tertiäre Sozialisationsfaktoren gefördert bzw. behindert. Nachdenklich muß stimmen, daß ungefähr die Hälfte aller Untersuchungsteilnehmer im Elternhaus und besonders auch in der Schule traumatische Erfahrungen mit dem Singen machten und ihnen so der Zugang zu dieser Bewältigungsstrategie und Entfaltungsmöglichkeit meßbar mehr oder weniger erschwert oder sogar verbaut wurde. Die Tatsache, daß dies ungefähr die Hälfte aller Befragten in unterschiedlichem Ausmaß betrifft, ist zweifellos auch gesamtgesellschaftlich von Belang für die Lebensqualität und den allgemeinen Gesundheitszustand und fordert besonders in bezug auf die Schule Konsequenzen.

Singen ist Existential des Menschen

„Singen ist Teil der humanen Existenz der soziokulturellen Person und kann nicht ohne Beschädigung ihrer Existenz verloren werden.“ (Klausmeier 1982, S. 93) „Singer“ bewältigen ihr Leben besser als „Nichtsinger“. Singen ist als Existential des Menschen zu betrachten. Singen ist auch Gesundheitsverhalten (vgl. Schwarzer 1992). Personen, die über einen positiven Zugang zum Singen verfügen und tatsächlich viel singen, sind gegenüber denen, die diesen Zugang nicht haben, in bezug auf ihre Alltagsbewältigung im Vorteil und durchschnittlich psychisch und physisch gesünder.

Singen als Bewältigungsstrategie ist in jedem Alter lernbar

Die Fähigkeit zum Singen als Bewältigungsstrategie kann auch im Erwachsenenalter durch pädagogische Maßnahmen entwickelt werden. Die Experimente zeigen, daß selbst noch im Erwachsenenalter die Fähigkeit, Singen als Bewältigungsstrategie nutzen zu können, durch kurzfristige pädagogische Interventionen in Gruppen meßbar weiterentwickelt werden kann. Es wurde gezeigt, daß der geschützte Raum, wie der einzelne ihn beim Singen als Bewältigungsstrategie in der Regel für sich herstellt, auch in einer Gruppensituation geschaffen werden kann und daß pädagogische Aufgabenfelder warten. Hierzu wurde, inspiriert durch Singpraktiken anderer Kulturen, das Konzept des „Lauschenden Singens“ entwickelt und mit meßbar positiven Ergebnissen in der Gruppe getestet (vgl. Adamek 1989).

Modell: Singen als Emotionsbewältigung

Auf der Grundlage des empirischen Materials und seiner systematischen Strukturierung wurden acht Funktionsbereiche des Singens als Bewältigungsstrategie unterschieden. Die Ergebnisse lassen die Annahme zu, daß nahezu alle Emotionen durch Singen reguliert werden können. Anhand eines Koordinatensystems lassen sich die Befunde annäherungsweise schematisieren, wie die Graphik „Modell: Singen als Emotionsbewältigung“ zeigt.

Die x-Achse spannt sich zwischen den Polen „Intensitätsgrad negativer Emotionen“ und „Intensitätsgrad positiver Emotionen“, die y-Achse zwischen dem „Grad des psychophysischen Energiebedarfs“ und dem „Grad des psychophysischen Energieüberschusses“. Durch Singen initiiert der einzelne offensichtlich in unterschiedlichen emotionalen Situationen unterschiedliche Prozesse zur Regulation der Emotionen. Beim gegebenen Stand der empirischen Durchdringung des Gegenstandes muß die vorgeschlagene Strukturierung als hilfreiche Annäherung an die Differenziertheit des Phänomens angesehen werden. Die vorgefundenen Prozesse lassen sich wie folgt beschreiben:

Es gibt zwei gegensätzliche Grundmuster des Singens als Bewältigungsstrategie, die offensichtlich auch mit unterschiedlichen Formen des Singens einhergehen:

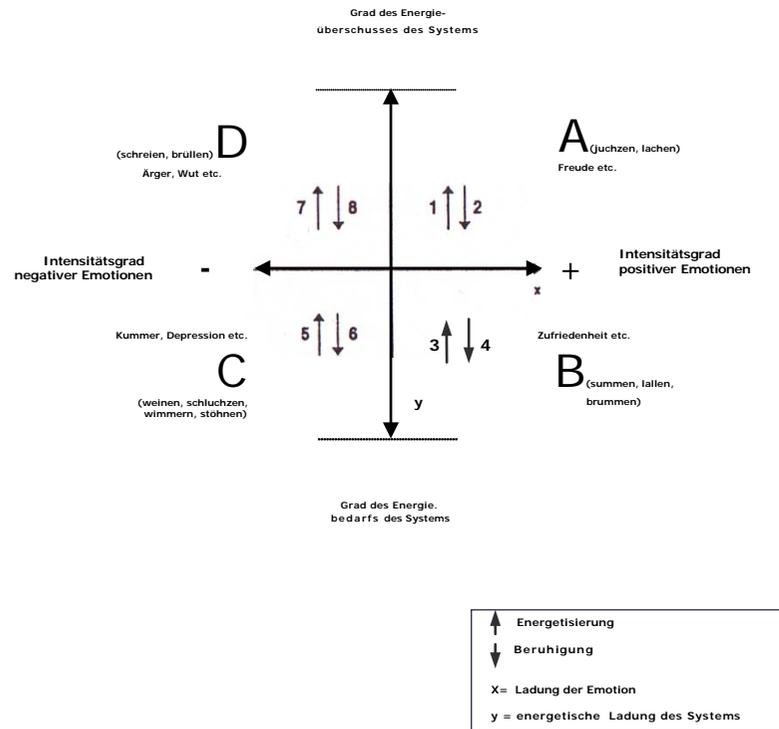
- a) Erhöhung des psychophysischen energetischen Potentials;
- b) Senkung des psychophysischen energetischen Potentials.

Diese zwei Grundmuster lassen sich jeweils wiederum nach drei Hauptfunktionen unterscheiden, wobei Hauptfunktion I und II grundlegende Funktionen des Singens sind und Hauptfunktion III eine transzendierende Funktion ist, in der Bewußtseinsprozesse initiiert werden.

- Hauptfunktion I ist Singen zur Integration psychophysischer Energien, d. h. hier führt Singen zum Ausgleich der Energien und zum emotionalen Gleichgewicht.
- Hauptfunktion II ist Singen, das zur Desintegration psychophysischer Energien führt und auf diese Weise besondere Bedeutung für die Entwicklung der Person erlangt.
- Hauptfunktion III ist Singen, das dazu beiträgt, bisher unbewußte Prozesse ins Bewußtsein zu heben.

Hauptfunktion I führt in Richtung Integration, d. h. zum Ausgleich der Energien und zum emotionalen Gleichgewicht. Im Koordinatensystem wäre die entsprechende Bewegung in Richtung Schnittpunkt der beiden Achsen zu verorten, wo theoretisch die Funktionsfähigkeit des psychophysischen Systems optimal ist. Bei Energieüberschuß beruhigt der einzelne durch Singen seinen energetischen Zustand (Feld A = Freude und Feld D = Wut), bei Energiebedarf stimuliert er ihn (Feld B = Zufriedenheit und Feld C = Depression).

Modell: Singen als Emotionsbewältigung



Hauptfunktion II führt in Richtung Desintegration: Bei Energieüberschuß wird die Energie vergrößert bis zur Ekstase (Feld A = Freude) oder zur Katharsis (Feld D = Wut), bzw. bei Energiebedarf noch mehr reduziert bis zum Schlaf (Feld B = Zufriedenheit) und zur Katharsis (Feld C = Depression). In allen vier Fällen wird der Intensitätsgrad der zu bewältigenden Emotionen durch Singen verstärkt und damit oft auch die Hauptfunktion III vorbereitet.

Hauptfunktion III bezeichnet Singen, das dazu beiträgt, bisher unbewußte Prozesse ins Bewußtsein zu heben. In ihr läßt sich anhand des empirischen Materials noch eine besondere Art und Weise der bewältigenden Regulation von Emotionen durch Singen erkennen, die vom Grad der Bereitschaft und Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung abzuhängen scheint. Hauptfunktion III setzt einen der beiden ersten Typen voraus. Bei Energieüberschuß (Feld A = Freude und Feld D = Wut) wird das energetische Potential in Bewußtseinsprozesse transformiert, vor allem in selbstreflexive, und zur Mitte hin ausgeglichen. Der Intensitätsgrad negativer wie positiver Emotionen wird ebenfalls durch Bewußtwerdung in Balance gebracht. Bei Energiemangel (Feld B = Zufriedenheit und Feld C Depression) scheint der einzelne durch Singen seinen psychophysischen Energiepegel anzuheben und damit einhergehend besondere selbstreflexive Bewußtseinsprozesse zu initiieren und so gleichermaßen negative wie positive Emotionen in Balance zu bringen. Hier trägt das Singen offenbar zu einer Höherorganisation des Systems bei.

Im folgenden werden die acht empirisch vorgefundenen Funktionsbereiche aufgeführt:

1. Singen zur Integration überschießender positiver Gefühlsenergien bei Glück, Freude, Tatendrang, aber auch bei Unruhe erzeugender Erwartungsfreude;
2. Singen zur Integration überschießender negativer Gefühlsenergien bei Wut, Ärger, Streß etc.;
3. Singen zur Integration lähmender negativer Gefühlsenergien bei Anspannung, Angst etc.;
4. Singen als körperliche Energetisierungsstrategie bei Erschöpfung, Müdigkeit etc.;
5. Singen als psychische Energetisierungsstrategie bei Mutlosigkeit, Niedergeschlagenheit, etc.;
6. Singen als Energetisierungsstrategie bei körperlichen Schmerzen;
7. Singen als Energetisierungsstrategie bei psychischen Schmerzen wie Trauer, Einsamkeit, Enttäuschung, Verzweiflung, Weltschmerz, Sorgen etc.;
8. Singen als Medium der Selbstbegegnung und Selbstreflexion.

Die unterschiedenen acht Funktionsbereiche lassen sich in bezug auf die drei Hauptfunktionen anhand der folgenden Fragen differenzieren und im Modell verorten.

- Wird durch das jeweilige Singen überschüssige psychophysische Energie ab-reagiert bzw. integriert? — Funktionsbereiche 1) — 3)
- Wird durch das jeweilige Singen eine psychophysische Energetisierung er-reicht, d. h. Energie generiert? — Funktionsbereiche 4) — 7)
- Wird durch das jeweilige Singen das Bewußtsein über die eigene Gefühlslage gefördert, d. h. inwieweit ist das Singen ein Medium der Selbstbegegnung und Selbstreflexion? Funktionsbereich 8)

In den ersten beiden Hauptfunktionen fungiert Singen als „Energieintegrator“ und als „Energiegenerator“. Die dritte Hauptfunktion Singen als „Energie-transformator“, als Mittel der Selbstbegegnung und Selbstreflexion setzt entwe-der die erste oder zweite Hauptfunktion voraus. Die dritte ist eine transzendie-rende, das bloße Balancieren der Situation bzw. die Regulation der Gefühle überschreitende Funktion. Es kann beim Singen als Bewältigungsstrategie also von drei Hauptfunktionen gesprochen werden, die sich in zwei fundamentale und eine transzendierende differenzieren.

Schließlich muß das Singen danach unterschieden werden, ob dadurch positive oder negative Emotionen bewältigt werden, was durch die x-Achse der Grafik wiedergegeben wird.

- Werden durch das jeweilige Singen positive Emotionen bewältigt? — Funktionsbereich 1)
- Werden durch das jeweilige Singen negative Emotionen bewältigt? — Funktionsbereich 2) — 7)

Dabei ist zu vermuten, daß sich die Häufigkeit des Singens zur Bewältigung po-sitiver Emotionen gegenüber den negativen wahrscheinlich bei den meisten die Waage halten wird, was näher untersucht werden müßte. Die Wirkung des Sin-gens bei positiven Emotionen wird wahrscheinlich nicht so bewußt wahrge-nommen wie bei negativen Emotionen, da sie nicht so spektakulär ist und des-halb möglicherweise auch nicht so differenziert erinnert wird. Aufgrund der differenzierten Berichte, die als Beispiele des Singens zur Bewältigung negativer Emotionen vorlagen, war es erforderlich, diese im Unterschied zum Singen bei positiven Emotionen stärker zu unterteilen:

Singen als Energieintegrator

Singen kann als Bewältigungsstrategie zur Integration überschüssiger physischer und/oder psychischer Energien genutzt werden. Aufgrund der Befunde läßt sich verallgemeinern: Singen als Energieintegrator bedeutet Entspannung für Psyche und Physis, hilft dem Singenden, überschüssige, ansonsten „vagabundierende“ physische und psychische Energie zu kanalisieren und zu integrieren.

Folgende zwei Funktionen des Singens als Energieintegrator lassen sich un-terscheiden:

- Singen zur Integration überschießender positiver Gefühlsenergien, von Glück, Freude, Zufriedenheit, aber auch von Unruhe erzeugender Erwartungsfreude, Ausgelassenheit, Tatendrang, Zuversicht;
- Singen zur Integration überschießender negativer Gefühlsenergien wie Wut, Ärger, Verzweiflung, Enttäuschung, Streß, innerer Unruhe, Nervosität.

Singen als Energiegenerator

Singen kann als Bewältigungsstrategie zur Freisetzung physischer und/oder psy-chischer Energieressourcen genutzt werden. Singen als Energiegenerator bedeutet gleichzeitig Entspannung und Erzeugung eines höheren energetischen Zustandes von Physis und Psyche. Dabei lassen sich folgende zwei Funktionen des Singens als Energiegenerator unterscheiden:

- Singen als Energetisierungsstrategie bei allgemein positiver Gefühlslage (z. B. Tatendrang mit großem Energiebedarf, Handlungserfordernisse bei Müdigkeit etc.);
- Singen als Energetisierungsstrategie bei negativer Gefühlslage (wie z.B. kör-perlichen und seelischen Verspannungs- und Schmerzzuständen, Verletzun-gen, Krankheit, Angst, Trauer, Einsamkeit, Erschöpfung etc.).

Singen als Energietransformator

Singen als Bewältigungsstrategie kann auch Prozesse der Selbstreflexivität för-dern bzw. initiieren. Hier hat das Singen die Funktion eines Energietransfor-mators. Emotionale Energie wird in Bewußtseinsprozesse umgeformt und nicht zum Beispiel „blind ausagiert“. Diese Funktion baut auf den ersten beiden Hauptfunktionen auf und bedeutet eine Bewußtwerdung bezüglich des eigenen augenblicklichen psychophysischen Zustandes mit Hilfe des Singens. Dabei sind wieder die positiven und die negativen Gefühlslagen zu unterscheiden, die beide jeweils auch andere Formen des Singens hervorbringen:

- Singen als Energietransformator bei positiver Gefühlslage
- Singen als Energietransformator bei negativer Gefühlslage

Singen als Bewältigungsstrategie ist den Ergebnissen zufolge eine Verhaltensmöglichkeit, die unabhängig vom Geschlecht von früher Kindheit an bis ins hohe Alter genutzt wird. Der Ausprägungsgrad hängt von vielfältigen Faktoren im Leben der Einzelperson ab. Im Zuge ihres Erwachsenwerdens verlieren Männer häufiger als Frauen den unbeschwerten und selbstverständlichen Zugang zu dieser Bewältigungsstrategie. Männer nutzen diese Strategie im Durchschnitt ebenfalls häufig, aber verhaltener und anscheinend mit anderen Schwerpunkten bezüglich der Funktionsbereiche. Die Selbstbegegnung im seelischen Schmerz und die Bewältigung durch Singen ist offensichtlich bei Frauen stärker ausgeprägt, hingegen die Verarbeitung von Streß und negativem Gefühlstau wie Wut, Ärger etc. stärker bei Männern.

Dies kann plausibel mit dem geschlechtsspezifischen Rollenverständnis und dem unterschiedlichen Zugang der Geschlechter zu den eigenen Gefühlen erklärt werden. Zur Formulierung pädagogischer Konsequenzen müßte dies aber eingehender untersucht werden. Singen als Bewältigungsstrategie wird offensichtlich gelernt und ist nicht automatisch dadurch gegeben, daß jemand gerne singt. Das Gerne-Singen ist zwar eine notwendige, aber keine hinreichende Bedingung. Die Fähigkeit zum Singen als Bewältigungsstrategie hängt nach bisherigen Erkenntnissen zumindest auch vom Grad der Bereitschaft sowie der Fähigkeit der betreffenden Person zur Selbstwahrnehmung ab.

Diesbezügliche Lernprozesse scheinen nicht in einem bestimmten Alter abgeschlossen zu sein. In jedem Lebensalter kann, bisherigen Erfahrungen zufolge, der Zugang zum Singen als Bewältigungsstrategie geöffnet oder weiter vertieft werden. In der Kindheit können allerdings — wie in anderen Bereichen auch — die Fundamente am leichtesten gelegt werden.

Ausblick auf eine „Erneuerte Kultur des Singens“

Als Zusammenfassung des bis hierher Gesagten folgt die Dokumentation meines im März 1997 unternommenen Versuches, mit Hilfe des Deutschen Sängerbundes meine bisher dargelegten Ergebnisse einem möglichst großen Kreis zur Diskussion zu stellen (vgl. Adamek 1997). Wie schon bei der Buchveröffentlichung habe ich dort als Konsequenz der Forschungsergebnisse für eine „Erneuerte Kultur des Singens“ argumentiert. Hiermit möchte ich auch Sie herzlich einladen, Ihre Ideen, wissenschaftlichen Projekte, aber wenn möglich auch Ihre praktischen Vorschläge für eine „Erneuerte Kultur des Singens“ schriftlich zu

formulieren und an die unten angegebene Adresse zu senden. Es ist erstens die Veröffentlichung der knapp gefaßten Diskussionsbeiträge in der Monatszeitschrift des Deutschen Sängerbundes „Lied und Chor“ und außerdem ein Buch zur Verbreiterung und als schriftliche Dokumentation dieses Diskussionsprozesses geplant. Die Diskussion zwischen Wissenschaftlern und Trägern der Gesangskultur in Chören und anderen Einrichtungen kann einer „Erneuerten Kultur des Singens“ den Weg bereiten. Folgende fünf Thesen habe ich in der Zeitschrift „Lied und Chor“ zur Diskussion gestellt:

1. Singen ist Alltagsbewältigung und insofern Lebenshilfe

Es kann wissenschaftlich festgestellt werden: Die Fähigkeit der Menschen unserer Gesellschaft, zu singen und Singen zur Alltagsbewältigung zu nutzen, nimmt ab. Diese Entwicklung ist alarmierend: Singen erfüllt unersetzbare psychische, physische und soziale Funktionen, ist somit ein Existential des Menschen. Singen fördert effektiv die psychische wie physische Gesundheit des Menschen, die Entfaltung seiner vielfältigen vitalen Potentiale und seiner sozialen Lebensqualität.

2. Es besteht Forschungsbedarf

Der gesellschaftliche Stellenwert, der heute dem Singen beigemessen wird, entspricht nicht dem Potential, das im Singen liegt. Das Singen des einzelnen wurzelt in der Kultur des Singens, die ihn trägt. Es ist erforderlich, die Ursachen für den unbezweifelbaren Verfallsprozeß der Singfähigkeit und damit auch der Singkultur weiterhin wissenschaftlich zu analysieren und zugleich praktische Konzepte zu entwickeln und zu erproben, die den Prozeß umkehren können.

3. Sing-Hemmungen nehmen zu

Bis auf wenige Ausnahmen hat jeder Mensch von Geburt an die Voraussetzungen zum Singen als Lebenshilfe. Mehr als die Hälfte der Befragten geben aber an, daß sie in bezug auf das Singen im Elternhaus und/oder in der Schule so negative Erfahrungen gemacht haben, daß ihr Zugang zum Singen nachhaltig blockiert ist. Nur wem sich das Singen als Kind erschließt und nur wer das Glück hat, daß der Zugang auf seinem Lebensweg nicht durch traumatische Erfahrungen wieder verschlossen wird, der hat bis ins hohe Alter eine immer zugängliche Kraftquelle.

In den Industriegesellschaften pflegen wir heute einen Lebensstil, bei dem wir den Kontakt zu unserer Lebensgrundlage verlieren, der Natur in uns und um uns herum. Wir beobachten gleichzeitig, daß die heutige Mutter ihrem Kind immer seltener vorsingt, sondern stattdessen oft ein technisches Wiedergabegerät benutzt. Vieles weist schon darauf hin, daß das Singen der Mutter für die gesamte Entwicklung des Kindes von großer Bedeutung ist (vgl. Tomatis 1986, Papousek 1994). Heute berichten Erzieherinnen nach zwanzig Jahren Berufserfahrung einen bei Kindergartenkindern von Generation zu Generation fortschreitenden, erschreckenden Verfall der Fähigkeit zu singen. Heißt das, daß die Fähigkeit, „aus Herz und Seele“ zu singen und Singen als Alltagsbewältigung nutzen zu können, in Zukunft immer welliger Menschen zur Verfügung steht? Dieser anscheinend stattfindenden Entwicklung muß von Seiten der Wissenschaft und der Praxis mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden. Denn angesichts der nachgewiesenen Bedeutung des Singens ist diese Entwicklung alarmierend und bedeutet für die Gesellschaft einen Verlust an Lebensqualität, der sich nicht zuletzt auch volkswirtschaftlich negativ bemerkbar macht.

4. Überlegungen zu einer „Erneuten Kultur des Singens“ sind sozial sinnvoll und erforderlich

Überlegungen zu einer „Erneuten Kultur des Singens“ sind sozial sinnvoll, da trotz einer Gefährdung der Singkultur noch immer die überwiegende Mehrheit von über 90 % der in groß angelegten empirischen Untersuchungen Befragten nach eigenen Aussagen grundsätzlich gerne singt. Überlegungen zu einer „Erneuten Kultur des Singens“ sind erforderlich, weil nur ein kleiner Teil der 90% - zum Teil aus Mangel an Selbstbewußtsein und Erfahrung — tatsächlich das Singen zur Alltagsbewältigung nutzen kann.

Aus umfangreichen Befragungen geht hervor, daß mehr Menschen das Singen als Alltagsbewältigung nutzen würden, wenn sie durch geeignete Gelegenheiten und das Vorhandensein neuer musikalischer Formen dazu angeregt würden.

5. Chancen und Aufgaben des Chorwesens in einer „Erneuten Kultur des Singens“

Chancen und Aufgaben des Chorwesens in einer „Erneuten Kultur des Singens“ können nur in einer breiten, demokratischen und öffentlichen Diskussion ausgelotet werden.

Unsere „Kultur des Singens“ bedarf einer Weiterentwicklung entsprechend den sich verändernden Lebensbedingungen, Schwierigkeiten und Bedürfnissen in unserer Gesellschaft. Eine „Erneuerte Kultur des Singens“ gründet auf dem Fundament der bestehenden Singkultur. Sie ist ein „Darüber-hinaus“ und zugleich ein „Sowohl-als-auch“. Das Neue an ihr ist die systematische Erforschung und Berücksichtigung der Funktion des Singens für die Entfaltung aller menschlichen Potentiale und hier besonders der Funktion des Singens als Alltagsbewältigung.

Auf dem Weg einer „Erneuten Kultur des Singens“ sollte unter allen Umständen und auf jeder Ebene die Erfüllung von drei Bedingungen angestrebt werden: erstens die notwendige „Freiwilligkeit“ des Singens immer zu berücksichtigen, zweitens entsprechend nur durch „Begeisterung“ zum Singen zu bewegen und drittens „Freiräume“ zur existentiellen Selbst- und Gruppenerfahrung zu schaffen.

Wir stehen vor der Aufgabe, neue; zeitgemäße Formen hervorzubringen oder auch fast vergessene, überlieferte Formen — besonders auch die noch lebendiger anderer Kulturen — auf ihre mögliche aktuelle Nutzbarkeit hin zu prüfen und an unsere gegenwärtigen Alltagszusammenhänge anzupassen. Eine „Erneuerte Kultur des Singens“ sollte das alle Menschen Verbindende erlebbar machen können, vor allem auch Brücken schlagen können zwischen Jung und Alt, zwischen den verschiedenen sozialen Gruppen, vor allem auch zu den ausländischen Mitbürgern.

Literatur

- Adamek, K.: Die Stimme — Quelle der Selbstheilung. Freiburg 1989.
- Adamek, K.: Singen als Lebenshilfe. Zu Empirie und Theorie von Alltagsbewältigung. Plädoyer für eine „Erneuerte Kultur des Singens“. Münster-NewYork 1996.
- Adamek, K.: Plädoyer für eine „Erneuerte Kultur des Singens“. In: Lied und Chor — Zeitschrift für das Chorwesen 3 (1997).
- Bandura, A.: Social learning theory. New York 1977.
- Brüderl, L. (Hrsg.): Belastende Lebenssituationen. Weinheim-München 1988.
- Chatwin, B.: Traumpfade. The Songlines. Roman. Aus dem Englischen von Anna Kamp. München 1990.
- Decker-Voigt, H.-H./Knill, P./Weymann, E.: Lexikon Musiktherapie. Göttingen-Bern-Toronto 1996.
- Fahrenberg, J./Hampel, R./Selg, H.: Das Freiburger Persönlichkeitsinventar FPI. Revidierte Fassung FPI-R und teilweise geänderte Fassung FPI-A1. Handanweisung. 5., ergänzte Auflage. Göttingen 1989.
- Folkman, S./Lazarus, R. S./Gruen, R. J./DeLongis, A.: Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50 (1986), S. 571-579.
- Heim, E.: Coping und Adaptivität: Gibt es geeignetes oder ungeeignetes Coping? In: Psychotherapie, Psychosomatik und Medizinische Psychologie, 38 (1988), S. 8-18.
- Klausmeier, F.: Die Lust, sich musikalisch auszudrücken. Reinbeck 1978.
- Klausmeier, F.: Musik, eine Ausdrucksart menschlicher Gefühle. In: Musikpädagogische Forschung 3 (1982), S. 88-95.
- Klusen, E.: Singen. Materialien zu einer Theorie. Regensburg 1989.
- Lienert, G. A. (Hrsg.): K-L-T. Der Konzentrations-Leistung-Test von H. Düker. Handanweisung für die Durchführung und Auswertung. Göttingen 1965.
- Laux, L./Weber, H.: Bewältigung von Emotionen. In: Scherer, K. R. (Hrsg.): Psychologie der Emotion. Enzyklopädie der Psychologie. Göttingen 1990, S. 560-629.
- Maturana, H. R./Varela, F. J.: Der Baum der Erkenntnis. Die biologischen Wurzeln des menschlichen Erkennens. Bern-München-Wien 1987.
- Papoušek, M.: Vom ersten Schrei zum ersten Wort. Anfänge der Sprachentwicklung in der vor-sprachlichen Kommunikation. Bern-Göttingen-Toronto-Seattle 1994.
- Pearlin, L. I./Schooler, C.: The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19 (1978), S. 2-21.
- Schelp, T./Kemmler, L.: Emotion und Psychotherapie. Ein kognitiver Beitrag zur Integration psychotherapeutischer Schulen. Bern, Stuttgart, Toronto 1988.

- Schueßler, G./Leibing, E. (Hrsg.): Coping. Verlaufs- und Therapiestudien chronischer Krankheit. Göttingen 1994.
- Schwabe, C.: Aktive Gruppenmusiktherapie für erwachsene Patienten. Stuttgart 1983.
- Schwarzer, R.: Psychologie des Gesundheitsverhaltens. Göttingen u. a. 1992.
- Tomatis, A.: Der Klang des Lebens. Reinbeck 1986.
- Weber, H./Knapp-Glatzel, B.: Alltagsbelastungen. In: Brüderl, L. (Hrsg.): Belastende Lebenssituationen. Weinheim-München 1988, S. 140-157.
- Weber, H.: Emotionsbewältigung. In: Schwarzer, Ralf (Hrsg.): Gesundheitspsychologie. Ein Lehrbuch. Göttingen 1990, S. 279-294.