



Gegründet unter der
Schirmherrschaft von
Sir Yehudi Menuhin (1916-1999)

Ehrenpräsident: Prof. Dr. Dr. Hermann Rauhe

Il canto del mondo - Internationales
Netzwerk zur Förderung der Alltagskulturen
des Singens e.V.

1. Vorsitzender: Dr. Karl Adamek

1. Vorsitzender Dr. Karl Adamek Holschentor 3 45525 Hattingen fon 0160-7877562 e-mail: karladamek@cantomondo.de

Gerald Hüther

Singen ist „Kraftfutter“ für Kindergehirne

Die Bedeutung des Singens für die Hirnentwicklung

Der Autor Prof. Dr. Gerald Hüther war bis 2017 Leiter der Zentralstelle für Neurobiologische Präventionsforschung an den Universitäten Göttingen, Mannheim/Heidelberg und ist Beirat bei Il Canto del mondo e.V.

Kindergehirne entwickeln sich nicht von allein. Damit es unseren Kindern gelingt, in ihrem Gehirn all die vielen komplexen Netzwerke heraus zu formen, die erforderlich sind, um sich später im Leben zurechtzufinden, brauchen sie unsere Hilfe. Wir müssen ihnen zeigen und sie ermutigen, all das zu erlernen, worauf es im Leben ankommt. Dabei geht es weniger um den Erwerb von Wissen, sondern vor allem um die Aneignung all jener Fähigkeiten und Kompetenzen, die sie in die Lage versetzen, sich mit der Welt in Beziehung zu setzen und sich dabei selbst Wissen anzueignen und eigene Erfahrungen zu sammeln. Alles, was die Beziehungsfähigkeit von Kindern – zu sich selbst, zu anderen Menschen, zur Natur und zur Kultur in der sie leben – verbessert, ist deshalb die wichtigste „Entwicklungshilfe“, die wir unseren Kindern bieten können. Indem Kinder gleichzeitig mit sich selbst, mit anderen Menschen und dem was sie umgibt, in Beziehung treten, stellen sie auch in ihrem Gehirn Beziehungen zwischen den dabei gleichzeitig aktivierten neuronalen Netzwerken her, erhöhen sie das Ausmaß der Konnektivität. Die Gelegenheiten, bei denen Kindern das gelingt, sind Sternstunden für Kindergehirne. Sie werden in einer von Effizienzdenken, Reizüberflutung, Verunsicherung und Anstrengung geprägten Lebenswelt leider immer seltener. Im gemeinsamen, unbekümmerten und nicht auf das Erreichen eines bestimmten Zieles ausgerichteten Singen erleben Kinder solche Sternstunden. Sie sind Balsam für ihre Seele und Kraftfutter für ihr Gehirn.

In solchen Augenblicken werden in ihrem Gehirn gleichzeitig sehr unterschiedliche Netzwerke aktiviert und miteinander verknüpft:

1. Es kommt beim Singen zu einer Aktivierung emotionaler Zentren und einer gleichzeitigen positiven Bewertung der dadurch ausgelösten Gefühle. So wird das Singen mit einem lustvollen, glücklichen, befreienden emotionalen Zustand verkoppelt („Singen macht das Herz frei“).
2. Das gemeinsame, freie und lustvolle Singen führt zu sozialen Resonanzphänomenen. Die Erfahrung von „sozialer Resonanz“ ist eine der wichtigsten Ressourcen für die spätere Bereitschaft, gemeinsam mit anderen Menschen nach Lösungen für schwierige Probleme zu suchen („wo man singt, da laß' Dich richtig nieder, böse Menschen haben keine Lieder“).
3. Gemeinsames Singen mit anderen aktiviert die Fähigkeit zur „Einstimmung“ auf die Anderen und schafft so eine emotional positiv besetzte Grundlage für den Erwerb sozialer Kompetenzen (Rücksichtnahme, Einfühlungsvermögen, Selbstdisziplin und Verantwortungsgefühl).

4. Da das Singen am Anfang immer mit anderen und mit der dabei empfundenen positiven emotionalen Besetzung erfolgt, kommt es zu einer sehr komplexen Kopplung, die später im Leben, auch beim Singen ganz allein für sich wieder wachgerufen wird (Singen macht froh und verbindet).

5. Beim Singen kommt es individuell zu sehr komplexen Rückkopplungen zwischen erinnerten Mustern (Melodie, Tempo, Takt) und dem zum Singen erforderlichen Aufbau sensomotorischer Muster (Wahrnehmung und Korrektur der eigenen Stimme). Singen ist also ein ideales Training für Selbstreferenz, Selbstkontrolle, Selbststeuerung und Selbstkorrektur.

6. Zusätzliche, sich ebenfalls automatische einstellende „Nebeneffekte“ des Singens sind:

- Erleichterung von Integrationsprozessen (Migranten, Behinderte etc.)
- salutogenetische Wirkungen (Singen heilt Wunden)
- Generationenübergreifende Wirkungen (Alt und Jung)
- Erleichterung des Spracherwerbs (Singtherapie bei Sprachentwicklungsstörungen)
- transgenerationale Weitergabe von Kulturleistungen (Volkslieder, Singtraditionen etc.)

Es ist eigenartig, aber aus neurowissenschaftlicher Sicht spricht alles dafür, dass aus der Perspektive einer Leistungsgesellschaft die scheinbar nutzloseste Leistung, zu der Menschen befähigt sind – und das ist unzweifelhaft das unbekümmerte, absichtslose Singen – den größten Nutzeffekt für die Entwicklung von Kindergehirnen hat. Und wer seine Singfähigkeit in der Kindheit entfalten konnte, der kann diese Effekte später über den ganzen Lebensbogen bis ins Alter nutzen. Denn Singen fördert in jeder Lebensphase die Potentialentfaltung des Gehirns.

Darüber lohnt es sich, etwas länger nachzudenken.