

INTERVIEW

Singen bildet Herz und Verstand



Eine aktuelle Studie an der Universität Münster kommt zu einem verblüffenden Ergebnis: Kindergartenkinder, die täglich insgesamt etwa eine Stunde singen, erfüllen die Anforderungen des Einschulungstests deutlich besser als Kinder, die nicht oder sehr wenig singen. EF sprach mit Dr. Karl Adamek. Der Sozialwissenschaftler hat die Untersuchung gemeinsam mit Dr. Thomas Blank geleitet.

Woran erkennen Sie, ob ein Vorschulkind viel singt oder nicht?

Wenn Kinder oft singen, kann man das deutlich hören: Ihre Singwerkzeuge sind wesentlich trainierter, Singen ist ja letztlich auch eine Sache der Muskulatur. Die Ergebnisse des Vergleichs zwischen Vielsingern und Nichtsingern haben uns dann selbst erstaunt: Kinder, die viel singen, entwickeln sich generell besser, sie sind zum Beispiel sprachlich besonders fit und körperlich gesünder. Sie können mit negativen Gefühlen wie Aggression besser umgehen und sind generell friedfertiger.

Weshalb wirkt sich Singen so positiv auf Körper und Seele aus?

Die Hirnforschung zeigt, dass Singen im Gehirn einen erstaunlichen Cocktail unterschiedlicher Neurotransmitter freisetzt: Glücksbotenstoffe werden ausgeschüttet, daneben auch Oxytocin, das unter anderem für die soziale Bindungsfähigkeit zuständig ist sowie für tiefgreifende Gefühle wie Liebe und Mitgefühl, und Melatonin, das den Schlaf-Wach-Rhythmus regelt.

Wie werden Kinder denn zu Vielsingern?

Kinder brauchen singende Vorbilder. Am besten ist es, wenn Kinder regelmäßig in einen Kreis von singenden Menschen eintauchen können. Kindergartengruppen sind dazu ideal. Aber leider singen nur noch 20 Prozent der Erzieherinnen.