

## Singen fängt von innen an

Gunter Kreuz: *Warum Singen glücklich macht*. Gießen 2014: Psychosozial-Verlag Gießen. 192 Seiten. € 16,95.

Michael Betzner-Brandt: *Jeder kann singen!* Kassel 2014: Bärenreiter-Verlag. 96 Seiten und Audio-CD. € 14,95.

Zwei aktuelle Neuerscheinungen beschäftigen sich mit der positiven Wirkung des Singens auf Körper, Geist und Seele des Menschen.

In *Warum Singen glücklich macht* geht Gunter Kreuz auf die Suche nach handfesten Beweisen für gesundheitsfördernde Aspekte des Singens. Dafür hat er wissenschaftlich und unterhaltsam alle auffindbaren Erkenntnisse zusammengefasst. Die positive Wirkung des Singens zeigt sich nicht nach dem Anschauen einer Fernsehshow, sondern nur, wenn selbst gesungen wird. Jede Generation und Altersklasse kann von diesen Vorzügen mehr profitieren, wenn mit Babys, in Kitas, in Schulen, in Kliniken, in Seniorenheimen (und warum nicht auch mal am Arbeitsplatz?) mehr beherzt gesungen wird, ohne sofort die Qualität zu hinterfragen. Obwohl Casting-Shows dem Singen zu mehr Popularität verholfen haben, sind die Erwartungen, die daraufhin an das eigene Singen gekoppelt werden, schnell überzogen und unrealistisch. Niemand käme bei seinem ersten Yoga-Kurs auf die Idee, mit seinen Übungen auf einer Bühne Massen zu begeistern. Zuerst geht es um die Hinwendung nach innen, das Bewusstmachen der Atmung, die möglichst korrekte Umsetzung der Übungsfolge, entsprechend dem aktuellen Gesundheitszustand. Diese Einstellung auch für das Singen zu festigen, wird hinreichend in den Kapiteln „Ist Singen gesund?“, „Sieben Hypothesen, warum Singen glücklich macht und gesund hält“ sowie „Singen als Heilverfahren“ untermauert. Damit ist das Buch ein Konglomerat an Gedanken und Fakten, vor allem für Personen, die singanleitend tätig sind.

Wer meint, nicht singen zu können, wird in *Jeder kann singen!* von Michael Betzner-Brandt vielerlei Gründe finden, warum das



Musik & Kirche | 2015

gar nicht so sein kann. Jeder Mensch ist mit einer Stimme ausgestattet, die auch gesungene Töne produzieren kann. Sich auf den eigenen Klang einzulassen, sich mit ihm anzufreunden und ihn lebensbegleitend zu nutzen, ist Anliegen der zusammengestellten Übungen. Der Berliner Chorleiter, Sänger und Pädagoge Michael Betzner-Brandt ist überzeugt, dass aktives Singen, sei es auch laienhaft, glücklich und zufrieden machen kann. Seine besten Übungen, um auch eingefleischte Nichtsänger vom Wohlfühlfaktor gesungener Töne zu überzeugen, sind in diesem Buch zusammengefasst.

Sein Ansatz, dass Singen im Inneren eines jeden selbst beginnt, findet sich bereits im Titelsong „Kommense rein, könnense rausgucken, Singen fängt von innen an“. Auf der beiliegenden Audio-CD sind Songs und Circles zum Mitsingen bzw. aufgesprochene Anleitungen für leicht nachvollziehbare Atem- und Körperübungen. Bei tönender Selbsterfahrung soll es nicht bleiben, wo doch jeder weiß, dass musikalische Kommunikation (weltweit) leichter von den Lippen geht als verbale. Verabreden sich mehrere Singwillige zur Bodyphony, wird dies eine musikalisch gefüllte Zeit für Körper, Klang und Kunst, in dem sich jeder singend mit seinen Fähigkeiten und Möglichkeiten einbringt. Über das Selbststudium hinaus bietet dieses Buch Leitern von Chören und Vokalensembles eine Fülle inspirierender Gedanken, Aphorismen und Übungen, um ihre Tätigkeit verbal mit praxiserprobten Ideen aufzufrischen. Ebenso sind Pädagogen und Therapeuten Anregungen, wie das Singen mit Personen zu animieren ist, die bisher wenig, keine oder schlechte Erfahrungen mit dem Singen gemacht haben.

Martina Freytag

