

# NDR 2 Moment mal

Montag bis Freitag 18:15 Uhr, Samstag und Sonntag 9.15 Uhr



Pastorin Antoinette Lühmann aus Hamburg

Freitag, 4. August 2023

---

Wer singt, hat keine Angst: Gerald Hüther erforscht das Gehirn und hat dabei festgestellt: du kannst nicht gleichzeitig Singen und Angst haben. Unser Gehirn kann das nicht beides auf einmal tun. Er fordert deshalb wie viele andere schon seit Jahren, dass in den Schulen und Kindergärten wieder mehr gesungen wird. Aber das ist gar nicht so leicht umzusetzen. Denn Erwachsene müssen sich ja auch trauen, ein Lied anzustimmen.

Ich habe in den letzten Jahren für die Diakonie viele Fortbildungen in Hamburger Kindertagesstätten gegeben. Zu ganz unterschiedlichen Themen. Aber eines ist immer gleich. Wir singen dabei ein paar Lieder. Denn eine Fortbildung ist eine gute Gelegenheit, mal wieder neue Lieder kennen zu lernen und einzuüben. Ich sage dann immer: Schräg singen ist besser als gar nicht singen. Denn ich will den Frauen und Männern Mut machen, ihre Stimme zu benutzen und das Singen zu üben. Mit jedem Lied, das sie singen, lernen sie ihre Stimme besser kennen und gewöhnen sich an ihren Klang.

Singen ist gesund. Wir bewegen beim Singen 100 Muskeln. Es stärkt unser Immunsystem und baut Stress ab. Manche nennen das Singen ein natürliches Antidepressivum. Wer viel singt, ist oft entspannter und glücklicher. Außerdem macht es den meisten Menschen unheimlich viel Spaß. Zu den Skeptikerinnen sage ich: Probiere es doch einmal aus. Sing ganz laut und geh dann in den dunklen Keller oder an einen anderen Ort, der dir unheimlich ist. Und dann schau mal, was passiert. Geht das? Kannst du gleichzeitig singen und Angst haben?

Ich schaffe es nicht. Wenn ich singe, passiert irgendwas mit mir und ich kann keine Angst mehr haben. Deshalb behaupte ich: Wer singt, hat keine Angst.