

21.02.2025 um 07:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Judith Vonderau,

Katholische Autorin bei "Kirche im hr", Bad Orb

Singen macht mutig

Wenn ich als Kind etwas aus dem Keller holen sollte, hatte ich Angst. Unser Keller war dunkel, verwinkelt und hinter jeder Ecke vermutete ich mindestens ein gruseliges Monster, das mir auflauerte. Vielleicht ging es Ihnen als Kind ähnlich und vielleicht haben auch Sie in solchen Situationen den Rat bekommen: Sing ein Lied, wenn du in den Keller gehst.

Damals konnte ich mit dem Vorschlag nichts anfangen und ich habe mich nur darüber geärgert, trotzdem in den Keller gehen zu müssen. Er ist mir aber in Erinnerung geblieben und so frage ich mich bis heute, was es damit auf sich hat. Ob das Singen mich nur von meiner Angst ablenken sollte oder ob sich die Kellermonster vielleicht vor meinem Gesang fürchteten?

Aus Angst singen oder über die Angst singen?

Kürzlich konnte ich das Rätsel lösen. Denn ich habe erfahren: Wer singt, kann nicht gleichzeitig Angst haben. Diese Aussage hat mich verblüfft und ich bin der Sache nachgegangen: Kann das wirklich sein?

Um zu singen, muss ich erstmal atmen. Das klingt banal. Aber ohne eine ruhige und entspannte Atmung bekomme ich keinen Ton heraus. Aber mit meiner ruhigen Atmung kann ich eine Kettenreaktion in Gang setzen, die am Ende dazu führt, dass ich mich vor keinem Kellermonster mehr fürchte.

Wenn meine Atmung ruhig ist, entspanne ich. Ich kann anfangen zu singen und das Singen setzt Glückshormone frei. Ich fühle mich also gut. Da wird es schwierig für die Angst: Sie braucht

Anspannung, Verkrampfung und hat erst dann gute Chancen, wenn ich mich schlecht, hilflos und traurig fühle.

Singen macht glücklich – einfach mal probieren

Heute ist es nicht mehr der dunkle Keller, der mir Angst macht. Aber Angst begegnet auch mir als Erwachsene immer mal wieder. Nicht jede Situation eignet sich, um laut loszusingen und so die Angst zu vertreiben. Aber vielleicht geht das ja auch prophylaktisch mit dem Mut ansingen. Immer dann, wenn es gerade passt. Wenn ich grundsätzlich entspannter, glücklicher und mutiger bin, können mir alle Kellermonster dieser Welt auch weniger anhaben.

Wann haben Sie zuletzt gesungen?