

Literaturquellen und Bilder:

Abb. 1 und 2 aus: Donald G. Miller, Jan G. Švec, H.K. Schutte: »Measurement of Characteristic Leap Interval Between Chest and Falsetto Registers«, in: *Journal of Voice* 16/1, Philadelphia 2002, S 8–19.

Abb. 3-6 aus: Thomas J. Hixon, Gary Weismer, Jeannette D. Hoyt: *Pre-clinical Speech Science*, San Diego 2008.

Matthias Echternach und Bernhard Richter: »Vocal perfection in yodeling—pitch stabilities and transition times«, in: *Logopedics Phoniatrics Vocology* 35/1, London 2010; S 6–12.

Abb. 7: (c) Ingo Titze, National Center for Voice and Speech.

Abb. 8 und 9: (c) Josef Schlömicher-Thier, Hubert Noé, Donald G. Miller, Christian T. Herbst.

C: Singen als natürliches Schmerzmittel

Selbst erzeugte Klänge helfen hervorragend dabei, Botenstoffe und Hormone freizusetzen, darunter Dopamin, Oxytocin, Serotonin und Endorphine. Viele dieser Stoffe lindern Schmerzen und können uns sogar in Ekstase versetzen. Ergebnisse zeigen, dass Vokal-Klänge die Ausschüttung des Hormones Melatonin auslösen, welches unsere innere Uhr und das Schlafverhalten verbessert, ebenfalls spielt das »Kuschelhormon« Oxytocin eine wichtige Rolle bei der Stressregulierung. Mehr Details dazu können im Buch des deutschen Musikwissenschaftlers Gunter Kreuz nachgelesen werden (siehe Rezensionen Seite 48).

Der österreichische Musikpsychologe Thomas Biegl untersuchte im Jahre 2003 den Verlauf der Glücksindikatoren vor, während und nach dem Singen: Dabei konnte er zeigen, dass die psychophysiologischen Glücksindikatoren wie Serotonin merklich angestiegen sind, während das Stresshormon Adrenalin durch das Singen reduziert wird. Eine Zunahme von Dopamin konnte nicht nachgewiesen werden, das Opiat Beta-Endorphin wurde vermehrt ausgeschüttet. Hinsichtlich der mittels Fragebogen erhobenen Befindlichkeiten konnte eine Angstreduktion, eine Stimmungsverbesserung, eine Reduzierung der Erschöpfung, eine Reduzierung einer allfällig vorhandenen Hemmung und eine generelle Steigerung des Wohlbefindens durch das Singen festgestellt werden. Aggressivität und Verlassenheitsgefühl haben sich nicht verringert.

D: Macht Jodeln glücklich?

(Information von dem Wiener Musikwissenschaftler Prof. Dr. Christoph Reuter, Institut für Musikwissenschaft, Wien)

Das Glücksgefühl beim Jodeln ist schwierig zu begründen: Es gibt kaum Literatur dazu. Die Ursachen für das Glücksgefühl (wenn sich eines einstellt) sind wahrscheinlich ähnlich vielschichtig wie beim Singen, und sie sind nicht alleine auf die Musik zurückzuführen. Wahrscheinlich basieren sie auch eher darauf, dass man um die virtuose Kontrolle seines Kehlkopfes und Vokaltrakts weiß, dass man kommunikativ tätig ist, dass man sich in einer Gemeinschaft Gleichgesinnter befindet und mit diesen gemeinsam etwas schafft/vollbringt etc.

Untersuchungen zum »Glück durch Singen/Musizieren« sollte man ein wenig skeptisch gegenüberstehen, da in den meisten Studien nur Personen betrachtet werden, die sowieso gerne singen. Man kann es wahrscheinlich am besten in der Art zusammenfassen, dass das, was man gerne tut und was man gut kann, einem auch Glück bereitet (unabhängig davon, ob Musik dabei im Spiel ist oder nicht).

HACKBRETT- UND GLACHTERBAU

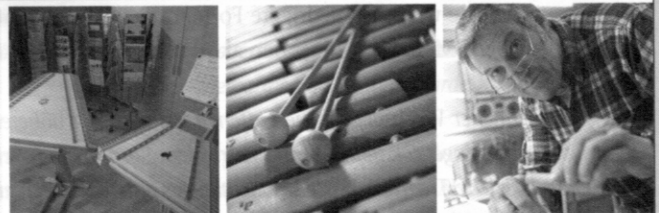
HERBERT RUST



HERBERT RUST FERTIGT IN TRADITIONELLER BAUWEISE DIATONISCHE UND CHROMATISCHE HACKBRETTWERKZEUGE SOWIE GLACHTER. ER BIETET ZUBEHÖR UND MUSIKLITERATUR AN.

Hackbrett- und Glachterbau Rust, Fölz 230, 8621 Thörl
Tel.: +43 (0)664 / 131 30 51, Fax: +43 (0)3861 / 3641
E-Mail: hackbrett-glachter-rust@meisterstrasse.at

Gefördert aus Mitteln des Bundesministeriums für Wirtschaft, Familie und Jugend und der Europäischen Union, Europäischer Fonds zur Förderung der Entwicklung des Ländlichen Raums, Schwerpunkt LEADER.



www.meisterstrasse.at/hackbrett-glachter-rust