

Karl Adamek

Singen als Lebenshilfe

Zu Empirie und Theorie von Alltagsbewältigung
Plädoyer für eine „Erneuerte Kultur des Singens“



Waxmann Münster/New York

Inhaltsverzeichnis

Vorüberlegungen	15
1 Einführung	21
1.1 Bewältigungsstrategien	23
1.1.1 Fördert Singen die seelische und körperliche Gesundheit?	24
1.1.2 Gesundheitsförderung – eine Zukunftsperspektive	24
1.1.3 Neue Felder der Bildungsarbeit	24
1.2 Zur Bedeutung des Singens für den Menschen	25
1.2.1 Kulturgeschichtliche und ethnologische Beispiele	25
1.2.1.1 Mythen	28
1.2.1.2 Religionen	33
1.2.1.3 Bräuche	34
1.2.1.4 Institutionen	36
1.2.2 Forschungsfragen zur Bedeutung des Singens	37
1.3 Forschungsstand und Hypothesen	38
1.3.1 Zur psychischen Funktion des Singens	39
1.3.2 Singen als Ventil für aufgestaute Emotionen	46
1.3.3 Unbemerkter Verfall eines Verhaltenspotentials	47
1.3.4 Begriffsdefinition: Singen als Bewältigungsstrategie	49
1.3.5 Zur Regulation von Emotionen	50
1.3.5.1 Emotion	51
1.3.5.2 Kognition	53
1.3.5.3 Verhalten	54
1.3.6 Bewältigungsforschung	54
1.3.7 Zusammenfassung, Fragen und Hypothesen	57
1.4 Design der Untersuchung	59
1.4.1 Fragebogenuntersuchung	61
1.4.2 Konzentrations-Leistungs-Test (K-L-T)	62
1.4.3 Physischer Leistungstest Singen (PLS)	64
1.4.4 Klinischer Persönlichkeitstest (FPI-R)	65

2	Fragebogenanalyse	67
2.1	Singen als Bewältigungsstrategie	67
2.1.1	Funktionsfelder – Auswertung der Erlebnisberichte	69
2.1.1.1	Integration positiver überschießender Gefühlsenergien bei Glück etc.	72
2.1.1.2	Integration negativer überschießender Gefühlsenergien bei Wut, Ärger, Streß	73
2.1.1.3	Integration negativer lähmender Gefühlsenergie bei Angst, Verspannung	75
2.1.1.4	Singen als körperliche Energetisierungsstrategie	76
2.1.1.5	Singen als psychische Energetisierungsstrategie bei Depression etc.	77
2.1.1.6	Singen als Energetisierungsstrategie bei körperlichen Schmerzen	79
2.1.1.7	Singen als Energetisierungsstrategie bei seelischen Schmerzen	80
2.1.1.8	Singen als Medium der Selbstbegegnung und Selbstreflexion	83
2.1.1.9	Zusammenfassung	84
2.1.2	Funktionsweise – Auswertung der Erlebnisberichte	85
2.1.2.1	Was wird gesungen?	85
2.1.2.2	Wie wird gesungen?	86
2.1.2.3	Wann und in welchen situativen Kontexten wird gesungen?	87
2.1.2.4	Wie wird der Bewältigungsprozeß durch Singen erfahren?	88
2.1.2.5	Zusammenfassung	89
2.1.3	Singen als psychischer Entwicklungsfaktor	90
2.1.3.1	Ideale für die eigene Person	92
2.1.3.2	Erleben einer Glückssituation	92
2.1.3.3	Gefühle beim Singen	93
2.1.3.4	Zusammenfassung	94
2.1.4	Einfluß von Sozialisationsfaktoren	94
2.1.4.1	Einfluß der Mutter	98
2.1.4.2	Einfluß der Bewertung kindlicher Lautäußerungen im Elternhaus	99
2.1.4.3	Einfluß von Zwangssituationen in der Familie	102
2.1.4.4	Einfluß von Schulerfahrungen	104
2.1.4.5	Einfluß von Bewältigungserfahrungen durch Singen als Kind	108
2.1.4.6	Einfluß des Lernens am Modell	109
2.1.4.7	Zusammenfassung	110
2.1.5	Bedeutung im Entwicklungsverlauf	113
2.1.5.1	Kindheit (Fragebogenanalyse und Thematischer Apperzeptionstest TAT)	115
2.1.5.2	Pubertät	122
2.1.5.3	Erwachsenenalter	122
2.1.5.4	Rentenalter	123
2.1.5.5	Zusammenfassung	123

2.1.6	Einfluß soziographischer Variablen	123
2.1.6.1	Signifikanter Einfluß des Geschlechts	124
2.1.6.2	Signifikanter Einfluß der Haushaltsgröße des Elternhauses	125
2.1.7	Zusammenfassung und Diskussion	126
2.2	Einstellung zum Singen allgemein und Singverhalten	128
2.2.1	Einstellung und Verhalten	128
2.2.1.1	Beliebtheit von Singen heute	129
2.2.1.2	Beliebtheit von Singen in der Kindheit	129
2.2.1.3	Selbsteinschätzung des eigenen Singvermögens	129
2.2.1.4	Gefallen an der eigenen Stimme	130
2.2.1.5	Der Wunsch, besser singen zu können	130
2.2.1.6	Geselligkeit	131
2.2.1.7	Singen und Scham	132
2.2.1.8	Gefühle, wenn andere singen	132
2.2.1.9	„Singen als historisch überholt“	133
2.2.1.10	Fehlende Singgelegenheiten	133
2.2.1.11	Singen von Kindern fördern	134
2.2.1.12	Häufigkeit des Singens	134
2.2.1.13	Häufigkeit des Singens, alleine	134
2.2.1.14	Häufigkeit des Singens, in der Gruppe	136
2.2.1.15	Singen in positiven und negativen Stimmungen	136
2.2.1.16	Zusammenfassung	136
2.2.2	Aspekte des Erlernens von Singen im Sozialisationsprozeß	138
2.2.2.1	Einfluß der Mutter	139
2.2.2.2	Einfluß von positiven Schulerfahrungen	143
2.2.2.3	Einfluß von negativen Schulerfahrungen	144
2.2.2.4	Einfluß von Zwangssituationen in der Familie	149
2.2.2.5	Einfluß der Bewertung kindlicher Lautäußerungen	151
2.2.3	Einfluß soziographischer Variablen	152
2.2.3.1	Signifikanter Einfluß des Geschlechts	153
2.2.3.2	Signifikanter Einfluß der Haushaltsgröße des Elternhauses	153
2.2.4	Zusammenfassung und Diskussion	154
2.3	Kontrollgruppen	156
2.3.1	Fragestellung	157
2.3.2	Methode	159
2.3.2.1	Kontrollgruppen „Alter“	160
2.3.2.2	Kontrollgruppe „Berufsstatus“	161
2.3.2.3	Kontrollgruppe „Lehramt - Studierende, die in einem Chor singen“ ..	161
2.3.3	Ergebnisse	162
2.3.3.1	Kontrollgruppen „Alter“	162
2.3.3.2	Kontrollgruppe „Berufsstatus“	167
2.3.3.3	Kontrollgruppe „Lehramt - Studierende, die in einem Chor singen“ ...	167

2.3.4	Zusammenfassung	168
2.4	Zusammenfassung der Fragebogenanalyse	169
3	Experimente	173
3.1	Lernbarkeit und Auswirkungen auf die psychische Leistungsfähigkeit	
	Konzentrations-Leistungs-Test (K-L-T)	173
3.1.1	Hypothesen	173
3.1.2	Experimentaldesign	176
3.1.3	Untersuchungsgruppe	178
3.1.4	Kontrollgruppe	178
3.1.5	Ergebnisse	179
3.1.6	Zusammenfassung und Diskussion	179
3.2	Auswirkungen auf die physische Leistungsfähigkeit	
	Physischer Leistungstest Singen (PLS)	180
3.2.1	Hypothesen	181
3.2.2	Testkonstruktion	181
3.2.3	Untersuchungsdesign	182
3.2.4	Untersuchungsgruppen	184
3.2.5	Kontrollgruppe	184
3.2.6	Ergebnisse	185
3.2.7	Zusammenfassung und Diskussion	185
3.3	Singen und Persönlichkeitsentwicklung	
	Freiburger Persönlichkeitsinventar (FPI-R)	186
3.3.1	Hypothesen	186
3.3.2	Untersuchungsdesign	187
3.3.2.1	Untersuchungsgruppen	190
3.3.2.2	Kontrollgruppe	190
3.3.3	Ergebnisse	191
3.3.3.1	Untersuchungsgruppen	191
3.3.3.2	Kontrollgruppe	193
3.3.4	Zusammenfassung und Diskussion	195
4	Zur Theorie des Singens	197
4.1	Zusammenfassung der empirischen Ergebnisse	197
4.2	Zu den allgemeinen Ergebnissen	199
4.2.1	Singen: Intrapsychisch-aktional-expressiv	199

4.2.2	Singen und Regression	201
4.2.3	Singen als Gesundheitsverhalten	202
4.2.4	Singen und Lernen	203
4.2.4.1	Singen in der Kleinkindphase – Zum Ansatz von D. N. Stern	203
4.2.4.2	Bedeutung von Eltern, Schule und räumlichem Umfeld	204
4.2.4.3	Lernbarkeit im Erwachsenenalter	204
4.2.4.4	Singen im Entwicklungsverlauf	204
4.2.5	Kontraproduktivität von „verordnetem Singen“	205
4.2.6	Praxisbeispiele „Singen als Gesundheitsverhalten“	206
4.3	Zu Form und Inhalt von Singen als Bewältigungsstrategie	207
4.3.1	Singen zur Regulation von Emotionen	208
4.3.2	Singen als Energieintegrator	211
4.3.3	Singen als Energiegenerator	212
4.3.4	Singen als Energietransformator	212
4.4	Reflexionen und Begriffe	213
4.4.1	Primäre psychische Muster	213
4.4.2	Lateralität	217
4.4.3	„Vocal feedback“	218
4.4.4	Klingendes Hologramm	219
4.4.5	Selbstorganisation	222
4.4.6	Intonisation	225
4.5	Formel des individuellen, durch Intonisation erreichbaren Bewältigungspotentials – Pädagogische Wirkungsmöglichkeiten	226
5	Perspektiven und Bedingungen	229
5.1	Plädoyer für eine „Erneuerte Kultur des Singens“	230
5.2	Freiwilligkeit, Begeisterung, Freiräume – Pädagogische Aufgaben	232

Anhang

Literaturverzeichnis	235
Fragebogen mit Statistiken	245
Tabellen und Grafiken	309