

Singend die Gesundheit stärken

Prombach. Ein starkes Immunsystem, viel Energie und positives Denken. All das kann der Mensch in Zeiten der Corona-Krise sehr gut gebrauchen. „Die Abwehrkräfte des Körpers werden schon nach 20 Minuten Singen aktiviert, das Stresshormon Adrenalin abgebaut und die Sauerstoffversorgung der Organe deutlich verbessert“, erklärt Marion Willmanns, Gesangslehrerin aus der Nümbrechter Ortschaft Prombach. Sie ist überzeugt: „Singen aktiviert – darüber sind sich Wissenschaftler und Musiktherapeuten einig – die Selbstheilungskräfte des Körpers.“ Willmanns selbst kann sich nicht erinnern, einmal nicht gesungen zu haben.

Geboren 1965, wuchs sie mit Radiomusik und Texten auf Deutsch, Englisch und Italienisch auf, die sie einfach nachsang. „Dieses musikalische Talent habe ich vermutlich von meinem Großvater geerbt“, überlegt die Sängerin, deren Lebensweg zunächst allerdings in die Krankenpflege und zu einer Ausbildung als Industriekauf-frau führte.

Mit Ende 20 sang sie dann bei einem privaten Geburtstagsständchen mit. Musikdirektor Werner Koester, vielen Oberbergern als Chorleiter und Komponist bekannt, hörte sie und sagte kurz und knapp: „Mädchen, Du gehörst auf die Bühne!“ Er stellte den Kontakt zu Gisela Aulmann, der Leiterin des Bergischen Gesangsinstituts in Vollmerhau-



Singen aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers, davon ist die Prombacher Gesangslehrerin Marion Willmanns überzeugt. Foto: Gies

sen, her und dort begann Willmanns ihre Stimme zu schulen.

Heute unterrichtet sie selbst, steht tatsächlich regelmäßig auf der Bühne und vor der Fernsehkamera und hat viele Tipps für

Menschen parat, die von sich behaupten, nicht singen zu können. „Wer sprechen kann, der hat Stimmbänder und einen funktionierenden Stimmapparat, kann somit auch singen. Da un-

terscheiden sich Menschen, die ein musikalisches Gehör haben, also einen Ton reproduzieren können, den sie sich vorgenommen haben, von denen, die es tun ohne dabei darauf zu achten,

wie es klingt – im Zweifelsfall auch schief.“

Diejenigen, die sich von schiefen Tönen eingeschüchtert fühlten, könnten das Singen einfach für sich allein erst einmal

ausprobieren, sich selbst beobachten und spüren, wie sich die Töne und der Körper anfühlen. „Dabei sollten sie ihren Gesang am Anfang nicht aufnehmen. Das klingt dann wieder ganz anders und kann aufs Neue verunsichern. Hilfreich sind Musikclips aus dem Internet, bei denen der Text eingeblendet wird.“

„ Wer sprechen kann, der hat Stimmbänder und einen funktionierenden Stimmapparat, kann somit auch singen
Marion Willmanns,
Gesangslehrerin

Regelmäßiges Training macht die Stimme zwar stabil, bewusst machen sollten Sangesneulinge sich dennoch, dass sich ihre Stimme im Laufe des Lebens verändert. „Das ist ein ganz natürlicher Prozess. Im Grunde durchlaufen wir alle drei Stimmbrüche“, erläutert die Fachfrau. Auch hier hilft es, im Training zu bleiben oder einfach die Noten zu transponieren: „Ein bis zwei Halbtöne nach unten – das reicht meistens schon.“

KATJA POHL

Wer Unterstützung beim Start ins Singen benötigt, kann mit Marion Willmanns Kontakt aufnehmen. www.profigesang.com