

Inhalt

Danksagung	7
Yehudi Menuhin: Zur Bedeutung des Singens	9
1 Vorwort	13
Anmerkungen des Autors zur Neuauflage im Traumzeit-Verlag	16
2 Intro	19
3 Warum singen wir?	27
<i>Von animalischen Gesängen zur sozialen Bedeutung des Singens</i>	
Ist Singen sexy?	29
»Jam-Session« Unterwasser	29
Buckelwale, die »Troubadoure der Meere« und die »ozeanische Hitparade«	30
Froschmänner – »Experten für Akustik«	34
Vogelkonzert	35
Fazit: Gesang und Erotik	38
Make Love, Not War – Musik und Gesang als »sozialer Kitt«	40
Von Paarduetten und Regentänzen bei Menschenaffen	42
Stimme und Gefühle bei Tier und Mensch	46
Musik von Hominiden, Jägern und Sammlern	50
Gesang und Tanz bei Naturvölkern	54
Schöpfungsmythen und Gesang	57
Die soziale Bedeutung des Singens	59
Singen, sozialer Frieden und Hormone	61
Vorgeburtliche Klänge, Säuglinge und die Mutterstimme	66
Musikpädagogische Forschung: Steigerung sozialer Kompetenz, Gewaltprävention und Intelligenzförderung	76
Singen und Gemeinschaft	84
Arbeitsgesänge	87
Klagegesänge – Rituale gemeinschaftlicher Trauerverarbeitung	89
Gesänge aus den Gaskammern – Menschenwürde und Widerstand	93
Der Homeless-Choir: Singen als Therapie für Wohnsitzlose	97
Gemeinschaftliche Erfahrungen in Chanting-Gruppen	99
4 Über die heilende Wirkung des Singens	103
Von singenden Schamanen und Zaubererinnen	104
Heilungsrituale und Gesang bei Naturvölkern	108
Gesang, Zauberei, Heilung und Frauen	111
»Musik geht unter die Haut«	116
Über das vegetative Nervensystem und Stress	117
Trophotrope und ergotrope Wirkung von Musik und Singen	119
Singen als Ressource für Entspannung und Stressabbau	122
Exkurs – Über Chronobiologie, Rhythmus und Gesundheit	124
Singen und Atmung	127
Das musikalische Herz	130
Gesang geht durch den Magen	148
Der singende Darm	150

<i>Gesang und Sexualität</i>	151
<i>Mit Musik und Gesang gegen Schmerz und Angst</i>	152
<i>Singen stärkt das Immunsystem</i>	155
<i>Länger leben durch Gesang?</i>	162
Musical Brain: Das »singende« Gehirn	163
<i>Neuronale Harmonisierung und Synchronisation durch Musik und Gesang</i>	163
<i>Aktivierung emotionaler Netzwerke und Neubahnung durch Musik und Gesang</i>	167
<i>Über »Thrills« durch Musik, Emotionen und das Gehirn</i>	171
<i>Gänsehaut – der musikalische »Hautorgasmus« und das Gehirn</i>	173
<i>Von »fischigen« Balzrufen zur Aktivierung der Lustzentren im Gehirn</i>	176
<i>Musik, Ekstase und Gehirn</i>	177
Gesang verleiht der Seele Flügel	183
<i>Singen hilft uns bei der Wahrnehmung, Bewältigung und Regulierung von Gefühlen</i>	186
<i>Singen als Anti-Depressivum: Positive Stimmung und Lebenszufriedenheit</i>	191
<i>Singen fördert soziale Begegnungen und zwischenmenschliche Verbundenheit</i>	195
<i>Singen fördert das Selbstwertgefühl und das Selbstbewusstsein</i>	196
<i>Singen weckt Erinnerungen und ermöglicht Zugang zu den eigenen Ressourcen</i>	198
<i>»Flow«-Erfahrungen durch Gesang fördern kognitive und kreative Kompetenzen</i>	202
Musik, Gesang und Transzendenz	205
<i>Über »Gipfelerlebnisse« und außergewöhnliche Gesundheit</i>	205
<i>Musik und veränderte Bewusstseinszustände</i>	207
<i>Die Untersuchungen zu »Strong Experiences with Music« (SEM) von Alf Gabrielson</i>	210
<i>Singen und Transzendenz</i>	215
<i>Die Bedeutung des Gesanges in verschiedenen spirituellen Traditionen</i>	226
5 »Chanting« für Laien und Fortgeschrittene	253
Traumatisierte Sänger – oder wenn der Ton im Halse stecken bleibt	253
<i>Einige Worte zu Stimme und Gesangsunterricht</i>	255
<i>Interview mit der Sängerin und Gesangspädagogin Ursula Greven</i>	258
Chanting	265
<i>Chanting von Healing Songs</i>	267
<i>Stimm-Improvisation</i>	271
<i>Körpergebet – Bewegung – Tanz</i>	283
<i>Chanting und Rituale</i>	284
<i>Chanting-Tipps</i>	285
<i>Leitung von Chanting-Gruppen</i>	291
Schlusswort	294
6 ANHANG	295
Liedersammlung	295
<i>Links/Kontakte</i>	306
<i>Wolfgang Bossinger – Healing Songs</i>	311
Anmerkungen	312
Bibliografie	325
Glossar	332