**Zeitschrift:** Schweizerische Chorzeitung = Revue suisse des chorales = Rivista svizzera delle corali = Revista dals chors svizzers

**Herausgeber:** Schweizerische Chorvereinigung

**Band:** 9 (1986)

**Heft:** 5

**Artikel:** Die Bedeutung des Singens für die körperliche und geistige Entwicklung des Menschens : eine musikalische Disziplin zwischen Kunst und Sport

**Autor:** Parow, Julius

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1043877

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Siehe Rechtliche Hinweise.

**Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. Voir Informations légales.

**Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. See Legal notice.

**Download PDF:** 17.05.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

sind das Vermächtnis von Hans Neukomm. Wir sind ihm für vieles zu grossem Dank verpflichtet.
(Zusammenfassung aus dem Lebenslauf von Christian Sigg, Präsident des Männerchors Schaffhausen) Bernhard Stolz

**********

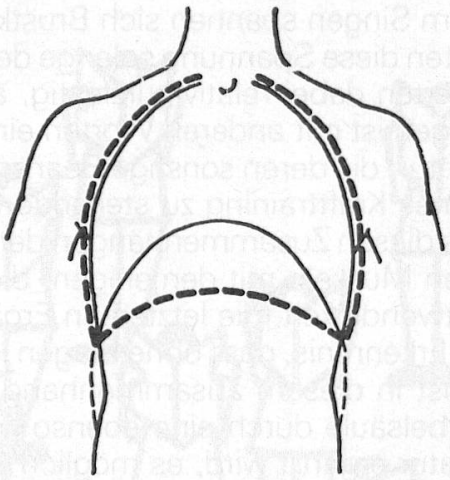
**Die Bedeutung des Singens für die körperliche und geistige Entwicklung des Menschens**

In der Mai-Nummer des «presto», des Organs des Schweizerischen Musikverbandes, fanden wir den Aufsatz, den wir mit der freundlichen Genehmigung von Chefredaktor Jürg Frei hier nachdrucken. Der Autor, der 1985 verstorbene Arzt *Julius Parow,* hat sich jahrzehntelang mit Atmung und Atmungstherapie beschäftigt, sowohl als praktischer Mediziner als auch in zahlreichen Publikationen. Wir denken, dass seine Ideen gerade die Leser und Leserinnen unserer Zeitung interessieren dürften. Die Redaktion

# Eine musikalische Disziplin zwischen Kunst und Sport

Singen wird, als musische Beschäftigung, in unserem Erziehungswesen der Geistesbildung zugerechnet. Sein Wert für Gemüt und Charakter, für Gesinnung und soziale Haltung ist mehr oder weniger bekannt. Kaum beachtet dagegen ist die Tatsache, dass dem Singen auch in der Leibeserziehung und in der sportlichen Ertüchtigung ein wichtiger Platz zukommt.
Zum Teil beruht sein Nutzen für die körperliche Gesundheit auf der Optimierung und der direkten Kräftigung der Atmung. Singen ist deren «natürliches Turnen» und daher *das* Mittel, um sie leistungsfähig zu erhalten und unter anderem den asthmatischen und den hyperventilatorischen Beschwerden, im Zunehmen begriffenen Zivilisationsschäden, vorzubeugen.
Weit grösser ist der Wert des Singens jedoch für die körperliche Entwicklung und Kräftigung durch die massgebende Rolle, die das korrekte Singen für die Formung, die Weite und Geräumigkeit des Rumpfes und damit für die gesicherte Lage, die günstigsten Arbeitsbedingungen und die Funktion der inneren Organe spielt.
Der Rumpf dient, unter anderem, diesen äusserst empfindlichen Gebilden als Gefäss und feste Hülle. Er ist in etwa ein zylindrischer Hohlkörper, der durch einen Zwischenboden, das Zwerchfell, in einen unteren und oberen Raum (Brust- und Bauchhöhle) unterteilt ist. Die Höhe und Weite, ebenso wie die Form der Räume und die Festigkeit der Wandung beruhen – anders als bei einem Zylinder mit starren selbsttragenden Wänden und Decken – auf dem Zusammenspiel von durch Zug wirkenden Muskeln und als Stütze dienenden Knochen, die durch die Anspannung der Muskeln gehalten werden.
Für die *vertikale Ausdehnung* ist die Muskulatur der Wirbelsäule, vorab die Rückenstrecker, verantwortlich, welche die in Richtung der Körperachse wirkende *Längsspannung des Rumpfes hält.* Zum Teil ist damit auch die Weite des Rumpfes bestimmt, die Hauptrichtung der Rippen und damit die Grundform des Brustkorbes sind ebenfalls Sache der Wirbelsäule. Die volle *Weite des Rumpfes* wird jedoch erst durch eine komplizierte Muskelanordnung und -wirkung erreicht, durch die eine senkrecht zur Längsspannung wirkende *Querspannung* hergestellt wird.
Diese Querspannung beruht auf einem eigenständigen Zusammenspiel zwischen der Muskulatur der Brustwand und der Muskulatur des Zwerchfells unter Beteiligung der

Bauchwandmuskulatur. Dabei verhalten sich Brustkorb und Zwerchfell wie zwei ineinandergeschobene Glocken mit verstellbaren Wandungen, deren nach unten gerichtete Öffnungen gleich weit und an den Rändern fest miteinander verbunden sind. Die Form des Brustkorbes, der grösseren Glocke, wird durch die Rippen und jene Muskeln bestimmt, welche die nach vorn ragenden Rippen genauer einstellen und in ihrer Stellung halten. Die kleinere oder flachere, innen gelegene Glocke, das Zwerchfell, erhält ihre Form durch die von der Bauchmuskulatur zusammengehaltene Masse der Baucheingeweide, welche die Muskelplatte des Zwerchfells nach oben in den Brustkorb hineingewölbt hält.



**Die beiden Glocken**

Anspannung der äusseren (Brustkorb), Anspannung und Bewegung der inneren (Zwerchfell).

Das Ganze ist eine durch Spannung gehaltene «Gewölbekonstruktion» mit der Eigenart, dass die Weite ihrer Räume, in erster Linie der Brustraum, mit der Höhe der wirksamen Spannkraft zunimmt. Je kräftiger die Muskeln in diesem System, desto grösser die Weite des Rumpfes, besonders des Brustraumes, und desto günstiger die Form- und Raumverhältnisse für die inneren Organe. Dass diese durch Verengung des Rumpfes in ihrer Leistung beeinträchtigt werden, pflegt nur bei grösserer, von einer defekten Wirbelsäule verursachten Rumpfdeformierung augenfällig zu werden; erst wenn der Leistungsabfall der Organe sich dauernd störend bemerkbar macht, wird eine Rumpfdeformierung als Krankheit registriert. Was bei hochgradiger Rumpfdeformierung deutlich ins Auge fällt und als «Krankheit» manifest wird, ist bei geringer Deformierung zweifellos ebenso, wenn auch nur in geringerem Umfang, vorhanden und bedingt dann eine entsprechende «Schwäche», hier wie überall die funktionelle Vorstufe zum späteren als Krankheit in Erscheinung tretenden Versagen.
Dieser Beeinträchtigung der Organe ist solange vorgebeugt, wie die Muskulatur des Rumpfes dessen günstigste Form und das Höchstmass an Geräumigkeit gewährleistet. Nicht ohne Grund verbindet sich mit dem Bild des gut gebauten Rumpfes unwillkürlich die Vorstellung bester Gesundheit. Die erste Bedingung für diese als *normal*[1] zu bezeichnende Rumpfform ist eine kräftige, gutgehaltene Wirbelsäule und deshalb auch mit Recht als Resultat sportlichen Trainings hochgeschätzt. Wird dabei auch die Kopfhaltung berücksichtigt und gepflegt, ist auch der Brustkorb — bis zu einem gewissen Grad — bereits gut aufgestellt.
*Um aber die volle Brustraumweite und damit das Optimum an Rumpfweite und -form zu erreichen, bedarf es der besonderen, intensiven Kräftigung der obenerwähnten, für die Querspannung verantwortlichen Muskulatur.*
*Dies ist aber einzig und allein mit Hilfe des Singens möglich!*
Zum Verständnis dieser Tatsache sei daran erinnert, dass die Aufgabe der Muskeln sowohl im Halten als auch im Bewegen besteht. Beim Singen werden, wie beim Atmen, dieselben Muskelgruppen in Brustkorb und Zwerchfell betätigt, die auch durch Halten der Querspannung die vorgesehene Form und Weite des Rumpfes sichern. Beim Atmen vergrössern und verringern sie die Weite des Brustraumes, sie arbeiten und bewegen sich dabei dauernd, aber mit mässiger Stärke.

Beim Singen spannen sich Brustkorb und Zwerchfell gleichzeitig maximal an; beide halten diese Spannung solange der Ton klingt, um den Brustraum weit zu halten[2]. Sie arbeiten dabei relativ kurzfristig, aber unter höchster Anspannung.
Singen ist mit anderen Worten eine Betätigung der Atem- und Querspannungsmuskulatur, die deren sonstige Beanspruchung weit übersteigt; damit erfüllt es die an ein echtes Krafttraining zu stellende Forderung und ist durch nichts zu ersetzen.
Aus diesen Zusammenhängen der Übereinstimmung der beim Atmen und Singen tätigen Muskeln mit denjenigen, die der Haltung der Querspannung dienen, und der Notwendigkeit, die letztere in Ergänzung der Längshaltung zu trainieren, ergibt sich die Erkenntnis, dass ohne Singen jede Körperschulung unvollkommen bleiben muss.
Es ist in diesem Zusammenhang bezeichnend, dass nur dann, wenn eine kräftige Wirbelsäule durch eine ebenso kräftige Querhaltungs- beziehungsweise Atemmuskulatur ergänzt wird, es möglich wird, die am Brustkorb befestigten Arme so zu benutzen, dass dabei auch bei grösserer Anstrengung Atmung und Kreislauf nicht beeinträchtigt werden.
Vom Zusammenhang zwischen Singen und Stimme, durchgeformtem Rücken, gewölbter Brust, Gesundheit und Wohlbefinden kündet jede Sprache. Bei vielen Völkern gehört Singen auch heute noch zu den Selbstverständlichkeiten des täglichen Lebens. Die Griechen räumten ihm auch noch den Platz in der Leibeserziehung ein, der ihm zukommt: Singen und Reden waren olympische Disziplin.
Der Wert des Gesanges für die geistige Erziehung dürfte eigentlich Grund genug sein für Gesellschaft und Staat, diesem wieder grösseres Interesse zukommen zu lassen. Darüber hinaus aber macht dessen biologische Seite es notwendig, die sportliche Leibeserziehung durch eine korrekte Singschulung zu ergänzen, sie erfüllt ihre Aufgabe sonst nur zur Hälfte. Für das Singen sollten mindestens ebensoviele Mittel aufgewendet werden wie für andere zur sportlichen Erziehung gerechnete Arten körperlicher Schulung.

Julius Parow

[1] Als normal ist nur das Intakte zu bezeichnen, so wie es die Sprachlogik verlangt und in der Mechanik selbstverständlich ist. Normal, wie in der Medizin häufig üblich, mit «durchschnittlich» gleichzusetzen, dürfte keiner Kritik standhalten.
[2] Die Bauchmuskulatur spannt sich ebenfalls, jedoch weniger. Dass auch die Spannkraft der Lunge, der «Lungenzug», gleichzeitig maximal ausgenützt wird, sei der Vollständigkeit halber erwähnt.

# Der Männerchor und seine Sänger

## Kleine unwissenschaftliche Typologie

Nach 33 Jahren des Dirigierens, so schreibt uns Edy Wyttenbach aus Spiez, habe er seinem Männerchor zum Abschied einen Band mit Zeichnungen und Gedichten geschenkt, die auf humoristische Weise Eigentümlichkeiten des Choralltages aufs Korn nehmen. Gerne greifen wir da zwei Seiten heraus, um der Chorzeitung etwas Auflokkerung beizubringen.

Die Redaktion