

Glücksgefühle

Singen löst ähnliche Glücksgefühle aus wie Essen oder Sex, erklärt der Musikwissenschaftler Eckart Altenmüller. In der Stirnregion werde das Belohnungssystem stimuliert, was zur Ausschüttung des Glückshormons Oxytocins führe. Diese Substanz löst nicht nur eine Art Freudentaumel im Gehirn aus, sondern stärkt nach Ansicht des Wissenschaftlers auch die soziale Bindungsfähigkeit. Gleichzeitig senkt der Gesang die Konzentration jener Hormone, die aggressiver und streßanfälliger machen: Testosteron und Cortisol. All das geschieht kurzfristig: Wer lauthals singt, verspürt nach wenigen Minuten einen leichten Rausch, der durch die erhöhte Kohlendioxid-Konzentration im Blut, die beim tieferen Einatmen entsteht, noch verstärkt wird. Entwicklungshistorisch gesehen sangen die Höhlen-Männer, um sich für Frauen attraktiver zu machen. Die Frauen sangen zur Beruhigung der Kinder, wie die Psychologin Sandra Trehub nachgewiesen hat. (ots/jW)
<https://www.jungewelt.de/artikel/102645.glücksgefühle.html>