

Singen gegen Mutlosigkeit

Von Juliane Graf

1. Feb. 2025



Das Familienleben lässt uns manchmal ratlos zurück. Die Welt um uns herum manchmal auch. Manches macht uns hoffnungslos. Oder es lässt uns aufstehen und aktiv werden.

Lasst uns mal wieder singen! Hä? Wieso jetzt singen? Ganz einfach: Wer singt, hat keine Angst, so heißt es. Ob beim Singen wirklich die Areale im Gehirn blockiert werden, die Angst produzieren, ist wissenschaftlich noch nicht zu 100 % erwiesen. Was aber klar ist: Beim Singen schüttet der Körper Glückshormone aus. Und die können wir doch ganz klar immer wieder gebrauchen, oder? Wenn wir zusammen singen, stärken wir auch unser Gemeinschaftsgefühl. Also singt zusammen, ganz egal, was und stimmt euch ein gegen Mutlosigkeit und auf ein bisschen Hoffnung.