

viaWALA

Ausgabe Nr. 13, Januar 2011

Heilender Gesang

Viele haben wenig Erfahrungen mit Gesang. „Ich kann nicht singen“, heißt es oft. Doch bereits nach kürzester Zeit vergessen sie ihre Bedenken und staunen über die intensiven Erfahrungen von Verbundenheit, Freude und Zuversicht, die beim gemeinsamen Singen entstehen.

Wolfgang Bossinger, Musiktherapeut



Ein Magazin der WALA Heilmittel GmbH



HEILSAMER GESANG

AUTOR: WOLFGANG BOSSINGER; FOTOS: SABINE BRAUN

Es ist Mittwochabend, 19 Uhr. In dem Heileurythmie-Raum der Abteilung für psychosomatische und psychotherapeutische Medizin am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke sitzen mehr als zwanzig Patienten in einem Stuhlkreis. Seit nunmehr rund sechs Jahren lädt Heino Debus, ausgebildeter Krankenpfleger und zertifizierter Singleiter für Krankenhäuser, die Patienten der Abteilung ein, einen oft anstrengenden Therapie-Tag mit Gesang zu beenden. Das außergewöhnliche Angebot trifft bei den Patienten auf wachsende Resonanz: „Singen ist für mich pure Freude und so befreiend. Es macht Spaß, ich spüre meine Lebendigkeit und ich darf einfach so sein, wie ich bin“, erzählt die 32-jährige Christel, die aufgrund einer posttraumatischen Belastungsstörung seit mehreren Wochen behandelt wird. Und der 54-jährige Thorsten, der als Verwaltungsleiter nach langjähriger Überlastung wegen seines Burn-Out-Syndroms vor drei Wochen in das Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke eingewiesen wurde, ergänzt: „Ich fülle hier meine Batterien auf. Ohne Zwang und Anspruch in der Gemeinschaft zu singen, gibt mir wieder Lebensmut.“

Die meisten Patienten, die mit so genannten posttraumatischen Belastungsstörungen, Angsterkrankungen, Depressionen oder dem immer mehr um sich greifenden Burn-Out-Syndrom im Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke behandelt werden, haben wenig Erfahrungen mit Gesang. „Ich kann nicht singen!“ – Diese Aussage ist beim ersten vorsichtigen, teilweise gar ängstlichen Betreten des Singkreises oft zu hören. Doch bereits nach kürzester Zeit vergessen die Patienten ihre Bedenken und staunen über die intensiven Erfahrungen von Verbundenheit, Freude und Zuversicht, die beim gemeinsamen Singen entstehen.

Oben: Auch das Klinikum Christophsbad in Göppingen bietet einmal in der Woche einen Singkreis an. Bei gutem Wetter wird draußen gesungen.

Rechts: Beim gemeinsamen Singen eines Mantras schwingen sich die Herzfrequenzen dreier Versuchspersonen innerhalb weniger Sekunden aufeinander ein.

Das anthroposophisch orientierte Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke ist eines der ersten Krankenhäuser in Deutschland, das die heilsame Wirkung des Singens in sein Behandlungskonzept integriert hat. Seit 2004 setzt das Klinikum die Gesangstherapie ergänzend zu anderen therapeutischen Verfahren wie der Gesprächs- und Kunsttherapie oder der Heileurythmie ein. Im Laufe der Jahre folgten immer mehr Kliniken dem Beispiel des Gemeinschaftskrankenhauses – vor allem Häuser mit Schwerpunkten im Bereich der Psychiatrie, Psychosomatik und der Rehabilitation bieten ihren Patienten die Teilnahme an Singkreisen an. Doch welchen Effekt hat der Gesang auf unsere Gesundheit?

SINGEN BRINGT KÖRPER UND SEELE IN HARMONIE

Auf den ersten Blick scheint es ungewöhnlich, dass etwas so Elementares wie Gesang heilsame Wirkungen bei seelischen oder körperlichen Erkrankungen haben soll. Einen Schlüssel für das Verständnis dieser Wirkungen bilden zwei neue Forschungsrichtungen: die Chronobiologie sowie die Chronomedizin. Die Chronobiologie untersucht die Einflüsse von Rhythmen – darunter

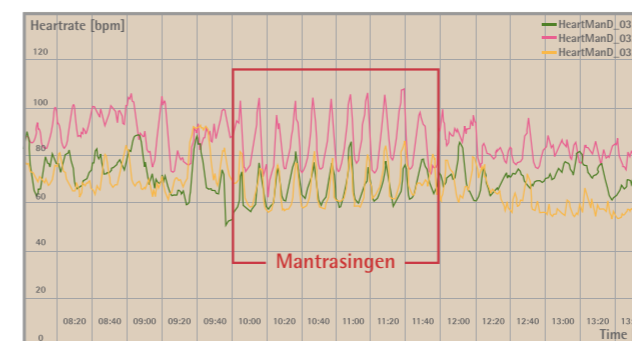
zum Beispiel der Tag/Nacht- oder der Jahresrhythmus – auf Lebewesen. Auf diesen Erkenntnissen baut die Chronomedizin auf: Sie widmet sich der Frage, welche Bedeutung rhythmische Vorgänge im Körper im Wechselspiel mit den äußeren Rhythmen für unsere Gesundheit haben.

Neuere Forschungen der Chronomedizin machen deutlich, wie stark unser menschlicher Körper von Schwingungsprozessen und rhythmischen Vorgängen durchzogen ist: Unsere Nervenzellen schwingen im Bereich von Millisekunden, Atem und Herz im Sekundenbereich. Und darüber hinaus gibt es zahlreiche weitere, langsamere Schwingungsvorgänge und Rhythmen. All diese Rhythmen stehen in engem Zusammenhang mit Gesundungs- und Krankheitsprozessen:

„Ein gesunder Organismus ist chronobiologisch in Harmonie – seine Rhythmen sind synchronisiert und aufeinander abgestimmt. Gestörte Rhythmen treten bei Nacht- und Schichtarbeit, bei hohem Stress und bei Jetlag auf. Neue Studien haben gezeigt, dass diese Störungen zu schweren Erkrankungen, Stoffwechselstörungen, Herzinfarkt und erhöhter Krebsrate führen können“,

erläutert der Experte für Chronomedizin, Prof. Maximilian Moser von der Universität Graz¹.

Die Lösung für gestörte Rhythmen, die den Organismus belasten, ist denkbar simpel: Rhythmus. Rhythmische Sprachgestaltung, Gesang und Musik können dem Körper dabei helfen, wieder zu einem gesunden Schwingen zurückzufinden – es handelt sich hierbei um eine Art Resonanztherapie. So kann zum Beispiel das Singen eines Mantras, das über längere Zeit wiederholt wird, mehrere Körperrhythmen zu einem hochsynchronen Zusammenschwingen anregen, wie es sonst in ähnlicher Form nur im Tiefschlaf auftritt – dann nämlich, wenn der Körper sich erholt. Doch nicht nur das: Im Rahmen gemeinsamer Forschungen entdeckten der Chronomediziner Prof. Maximilian Moser und der Musiktherapeut Wolfgang Bossinger, dass die Herzfrequenzen mehrerer Versuchspersonen sich auch untereinander beim gemeinsamen Singen synchronisieren (siehe Abbildung)². Wen wundert es da noch, dass der Gesang auch auf sozialer Ebene seine verbindende Wirkung nicht verfehlt ...



¹Moser, M. in Bossinger, W. (2006) Die heilende Kraft des Singens, 2. Auflage. Battweiler: Traumzeit. 336 Seiten, ISBN: 978-3933825612. Seite 125.

²Bossinger, W., Friederich, W. (2008) Chanten – Eintauchen in die Welt des heilsamen Singens. 1. Auflage. München: Südwest. 112 Seiten, ISBN: 978-3517083988.

Singen macht glücklich: Beim Singen produziert unser Gehirn einen regelrechten Glücks-Cocktail aus verschiedenen Botenstoffen.



SINGEN ALS GESUNDHEITSE- ERREGER

Menschen, die in Chören, Gesangsvereinen oder Singgruppen singen, kennen die Erfahrung: Gemeinsames Singen wirkt wie ein Lebenselixier, gibt neuen Schwung, hilft dabei, abzuschalten und Kraft zu schöpfen. Die beiden Sing- und Gesundheitsforscher Prof. Grenville Hancox und Prof. Stephen Clift haben diese Wirkungen auf Chorsänger untersucht. Dazu befragten sie die 84 Mitglieder des Universitätschores der Canterbury Christ Church University zu den Wirkungen des Chorsingens¹.

89% der Chormitglieder berichteten von intensiven Glücksgefühlen beim Singen
79% fühlten sich weniger gestresst
87% profitierten in sozialer Hinsicht
75% profitierten in emotionaler Hinsicht
58% profitierten in körperlicher Hinsicht
49% profitierten in spiritueller Hinsicht

In einer internationalen Studie mit mehr als 1.000 Chorsängern aus England, Deutschland und Australien, konnten Wissenschaftler des Forschungsinstituts „Sidney de Haan Research Centre for Arts and Health“ in Folkestone (UK), diese Ergebnisse bestätigen².

Zu ähnlich positiven Ergebnissen in Bezug auf die soziale und psychische Wirkung von Gesang gelangten auch weitere Forschungen: Betty Bailey und Jane Davidson von der University of Sheffield (UK) untersuchten, welche Wirkung

die Teilnahme an einem Amateur-Chor auf Obdachlose hat³. Das Ergebnis: Das langjährige Singen im Chor führte zu tiefgreifenden sozialen und psychischen Verbesserungen, zur Abnahme von Depressionen und Gewalt. Der deutsche Musikpsychologe Dr. Karl Adamek wies ähnliche Effekte auch beim alleine Singen nach – zum Beispiel unter der Dusche oder im Auto⁴. Generell zeigt sich: Menschen, die viel singen, sind in der Regel zufriedener, haben eine größere Frustrationstoleranz und verfügen über mehr Selbstbewusstsein.

SINGEN ALS ANTIDEPRESSIVUM

Die positiven Wirkungen des Gesangs auf die Seele spiegeln sich auch im Gehirn wieder: So produziert unser Gehirn beim Singen einen regelrechten Glücks-Cocktail aus den Gehirn-Botenstoffen Serotonin, Noradrenalin, Beta-Endorphin und Oxytocin⁵. Mit anderen Worten: Gesang ist ein hochwirksames Antidepressivum ohne Nebenwirkungen. Nicht zuletzt spielt wohl auch die intensive Erfahrung der Gemeinschaft und Verbundenheit keine unbedeutende Rolle für unser Wohlbefinden: Neueste Erkenntnisse der Neurobiologie zeigen, dass Wertschätzung und soziale Resonanz das Belohnungssystem des Gehirns aktivieren und damit viele heilsame Prozesse in Gang setzen – darunter zum Beispiel den Abbau von Stresshormonen. Derzeit fehlen in neurobiologischer Hinsicht zwar noch weitere Studien mit größeren Teilnehmerzahlen und Ver-



gleichsgruppen, aber schon die bisherigen Ergebnisse sind äußerst eindrucksvoll und lassen weitere Effekte in dieser Richtung erwarten.

SINGEN STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM

Singen zur Vorbeugung gegen Erkältung? Der Gedanke ist gar nicht abwegig: So zeigten mehrere Studien, dass bereits wenige Minuten Singen zu einer vermehrten Produktion des Antikörpers Immunglobulin A führt – ein Antikörper, der sozusagen die vorderste Front bei der Verteidigung des Körpers gegen Krankheitserreger und Allergene bildet. Bei einer Untersuchung stellte Prof. Robert J. Beck, von der University of California (USA) bei Chorsängern nach einem Konzert eine Immunglobulin A-Erhöhung um beeindruckende 240% fest⁶. Darüber hinaus entdeckte er direkte Zusammenhänge zwischen der inneren Beteiligung der Sänger und der Schutzwirkung auf das Immunsystem: je intensiver die Hingabe, Freude und Präsenz beim Singen, desto stärker die positive Wirkung auf das Immunsystem.

SINGEN MIT KRANKEN MENSCHEN

Die erwähnten Studien und Forschungsergebnisse machen es deutlich: Singen ist ein Gesundheitserreger. Als solcher kann er psychisch und körperlich erkrankten Menschen dabei helfen, ihre Krankheit zu überwinden – oder zumindest eine Verbesserung des Wohlbefindens erreichen. Besonders das gemeinschaftliche Singen hat



großes Potential in der Therapie von Depressionen, Psychosen oder psychosomatischen Erkrankungen und kann dazu dienen, die Selbstheilungskräfte der Betroffenen zu stärken. Die beim Singen entstehenden sozialen Kontakte verhindern zudem Rückzugstendenzen, die Patienten beginnen, sich gegenseitig in ihrem Heilungsprozess zu unterstützen. Die Erfahrungen, die in den letzten Jahren an Kliniken und Praxen mit der Singtherapie gemacht wurden, sind so ermutigend, dass sich Patienten, Musiktherapeuten und Wissenschaftler zusammenschlossen und Anfang 2009 die gemeinnützige Organisation „Singende Krankenhäuser“ ins Leben riefen: Das Netzwerk engagiert sich seitdem international für die Verbreitung heilsamer und gesundheitsfördernder Singangebote an Krankenhäusern und Gesundheitseinrichtungen. Im November 2009 erhielt das Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke als erstes Krankenhaus in Deutschland die Zertifizierung „Singendes Krankenhaus“. Das wohlthuende Treffen zum gemeinsamen Singen im Heileurythmie-Raum der Klinik am Mittwochabend, 19 Uhr, wird sicherlich noch viel Nachahmung in anderen Einrichtungen finden – der Gesundheit zuliebe.



¹Clift, S., and Hancox, G. (2001) The perceived benefits of singing: findings from preliminary surveys of a university college choral society. *The Journal for the Royal Society for the Promotion of Health*; 121 (4): 248-256

²Clift, S., Hancox, G., Morrison, I., Hess, B., Stewart, D. and Kreutz, G. (2008) Choral Singing, Wellbeing and Health: Summary of Findings from a Cross-national Survey. Canterbury: Canterbury Christ Church University.

³Bailey, A. B., Davidson, J. W. (2003) Amateur group singing as a therapeutic instrument. *Nordic Journal of Music Therapy*; 12 (1): 18-32.

⁴Adamek, K. (2008) Singen als Lebenshilfe. *Zu Empirie und Theorie von Alltagsbewältigung*. 3. Auflage. Münster: Waxmann. 246 Seiten, ISBN 978-3830913177.

⁵Biegl, T. (2004) Glücklich singen – singend glücklich? Gesang als Beitrag zum Wohlbefinden. Serotonin, Noradrenalin, Adrenalin, Dopamin und Beta-Endorphin als psychophysiologische Indikatoren. Diplomarbeit unter Betreuung von Prof. Dr. Erich Vanecek, Universität Wien (www.thomasbiegl.gmxhome.de/1Diplomarbeit.html).

⁶Beck, R. J., Cesario, T. C., Yousefi, A., and Enamoto, H. (2000) Choral singing, performance perception, and immune system changes in salivary immunoglobulin A and cortisol. *Music Perception*. 18 (1): 87-106.

Singende Krankenhäuser

Internationales Netzwerk zur Förderung des Singens in Gesundheitseinrichtungen e. V.

Die Anfang 2009 gegründete, gemeinnützige Organisation engagiert sich international für die Verbreitung heilsamer und gesundheitsfördernder Singangebote an Krankenhäusern und Gesundheitseinrichtungen. Gepulst ist der schrittweise Aufbau eines weltweiten Netzwerkes von Kliniken und Gesundheitseinrichtungen, die sich für Singangebote für Patienten, ehemalige Patienten, Mitarbeiter und Gesundheitsinteressierte einsetzen. Neben heilsamen und präventiven Wirkungen durch das gemeinsame Singen versteht Singende Krankenhäuser seine Arbeit auch als Beitrag zur Schaffung von Kultur und sozialer Begegnung in Krankenhäusern und Gesundheitsprojekten. Derzeit ist Singende Krankenhäuser in Deutschland, Österreich, Schweiz, Frankreich, England und Rumänien aktiv. Ab 2011 ist eine weltweite Ausweitung geplant. Nähere Informationen finden Sie unter www.singende-krankenhaeuser.de.

Singen Sie doch einfach!

Zunächst ein paar Worte zu der häufig geäußerten Angst, unmusikalisch zu sein: Aus musiktherapeutischer Sicht ist jeder Mensch musikalisch – in jedem von uns befindet sich ein „musikalisches Kind“, das sich ausdrücken möchte und Freude daran hat. Leider wird in westlichen Gesellschaften Singen und Musizieren allzu oft mit Leistungsdenken und Erwartungen verbunden. Viele Menschen haben entsprechende entmutigende oder sogar beschämende Erfahrungen gemacht.

Lassen Sie sich nicht beirren, denn beim Singen gilt: Es gibt keine Fehler, nur Variationen. Und: Singen ist immer ein Geschenk – für Sie selbst und für andere Menschen. Also, nichts wie los und entdecken Sie Ihre eigene Stimme wieder – es lohnt sich.

Viele Wege führen zum Gesang:

SINGEN IM CHOR: Suchen Sie sich einen Chor oder Gesangsverein, in dem vor allem aus Spaß und wegen der Gemeinschaft gesungen wird.

GESANGSUNTERRICHT: Nehmen Sie Gesangsunterricht, um Ihre Stimme zu entdecken. Achten Sie hierbei darauf, dass Ihr Lehrer Ihnen hilft, Ihre Stimme ohne Leistungsdruck zu entfalten und zum Klingen zu bringen.

LIEBLINGSLIEDER: Singen Sie Ihre Lieblingslieder einfach nur für sich selbst – im Auto oder unter der Dusche oder wo immer es Ihnen gefällt.

VOKALTÖNEN eignet sich besonders gut, um loszulassen und den Körper in Schwingung zu bringen. Unter „Vokaltönen“ versteht man das Singen lang gedehnter Vokale – also „aaaa“, „oooo“, „uuuu“, „eeee“, und „iiii“. Das Vokaltönen hat eine tief entspannende Wirkung auf das vegetative Nervensystem und kann Erholungszustände im Körper anregen.

MANTRA-SINGEN: Mantras sind ursprünglich heilige Worte des Sanskrit, mittlerweile werden darunter jedoch auch Gebete und Wortformeln in verschiedenen Sprachen verstanden (z. B. Halleluja, Shalom, Amen, Frieden oder Om). Wie neuere Forschungen zeigen, hat das Singen von Mantren über 10 bis 15 Minuten oder länger eine sehr entspannende und erholungsfördernde Wirkung auf den Körper (Verlangsamung der Gehirnwellen, Blutdrucksenkung, Anregung des Parasympathikus und der körpereigenen Erholungsrhythmen).

Der Musiktherapeut und Autor dieses Artikels, Wolfgang Bossinger, fordert mehr Mut zum Gesang.

DER AUTOR: WOLFGANG BOSSINGER ist Diplom-Musiktherapeut, Psychotherapeut sowie Buch-, CD- und Filmautor (nähere Informationen unter www.healingsongs.de). Durch seine rege Seminar-, Vortrags- und Weiterbildungstätigkeit engagiert sich Wolfgang Bossinger für die Verbreitung des Wissens um die gesundheitsfördernden und sozialen Wirkungen von Gesang. Er ist 1. Vorsitzender von Singende Krankenhäuser - internationales Netzwerk zur Förderung des Singens in Gesundheitseinrichtungen e. V., Vorstandsmitglied der Deutschen Stiftung Singen sowie des Il Canto del Mondo e. V.

„MAN IST GANZ MENSCH UND WIRD AUCH SO BEHANDELT“

AUTOR: CELIA SCHÖNSTEDT; FOTOS: SABINE BRAUN

ANTHROPOSOPHISCHE MEDIZIN – EIN ERFAHRUNGSBERICHT

Maria Wittmann* war gerade auf einer Geburtstagsfeier, als es ihr plötzlich schlecht ging: „Ich fühlte mich auf einmal ganz schwach und benommen“, berichtet die 72-Jährige. „Dann musste ich spucken.“ Ihr Hausarzt untersuchte sie und konnte zunächst nicht feststellen, was ihr fehlte, denn sie wies keinerlei typische Symptome für ein Krankheitsbild auf. Durch eine glückliche Fügung ließ ihre Nachbarin, ebenfalls Ärztin, nach der Untersuchung durch den Hausarzt jedoch nicht locker und überzeugte Maria Wittmann davon, sich im Krankenhaus behandeln zu lassen. Die selbstbewusste Rentnerin entschied sich für das auf Innere Medizin spezialisierte, anthroposophische Paracelsus Krankenhaus in Unterlengenshardt.

*Name von der Redaktion geändert