

Weil Singen Freude bereitet, Menschen verbindet, die Selbstheilungskräfte aktiviert, kurz: ein „Gesundheitserreger“ ist, wurde die Initiative „Singende Krankenhäuser“ gegründet. Auch Österreich macht mit. Lesen Sie, wie in Linz und Lienz die Nöte der Kranken mit Noten gelindert werden.

VON MAG. ALEXANDRA WIMMER

**K**raftvoller Gesang und dazu das rhythmische Klatschen von 20 Sängerinnen und Sängern erfüllen den Raum im Linzer Diakonissenkrankenhaus: „Singen ist Atmung, Ankommen im Hier und Jetzt, sich im Körper spüren, Schmerzen vergessen“, sagt die Musiktherapeutin und Singleiterin Gerda Brock, die hier seit einiger Zeit eine Singgruppe anbietet. „Beim Singen können die Patienten wieder in Kontakt mit ihrer Lebensfreude kommen, Gemeinschaft erfahren und neue Hoffnung schöpfen“, führt der diplomierte Musiktherapeut Wolfgang Bossinger aus dem deutschen Baden Württemberg aus. „Schließlich ist das Spital ein Ort, an dem sich Menschen nicht nur mit körperlichen Erkrankungen konfrontiert sehen, sondern auch mit den damit verbundenen Ängsten und Belastungen. Viele Patienten geraten auch seelisch in die Krise.“

Um den Nöten der Kranken gleichsam mit Noten beizukommen, initiierte Bossinger 2006 an der psychiatrisch-neurologischen Klinik Christophsbad in Göppingen eine offene Singgruppe. Das Besondere daran: Neben Patienten aller Stationen waren auch ehemalige Patienten und Menschen aus der Umgebung zum Mitsingen eingeladen. Die Idee kam an, und drei Jahre später gründete Bossinger den gemeinnützigen Verein „Singende Krankenhäuser“. Mittlerweile profitieren Menschen in Deutschland, der Schweiz und Österreich vom „Gesundheitserreger Singen“, in Spitälern genauso wie in Rehabilitationszentren oder Altenheimen.

#### ● GEGEN ANGST UND DEPRESSIONEN

Das gemeinsame Singen wirkt befreiend, angstlösend und aktivierend. „Plötzlich spüren die Teilnehmer sich selbst und den Körper wieder stärker. Je nach Thematik des Songs

entsteht eine achtsame, entspannte, fröhliche oder ausgelassene Stimmung“, erklärt die Musiktherapeutin Gerda Brock, die die Liedauswahl möglichst gut auf die Bedürfnisse der Teilnehmer abstimmt.

Beim Singen werden vermehrt Botenstoffe wie Serotonin oder Oxytocin ausgeschüttet. „Indem es das Belohnungssystem des Gehirns ankurbelt, wirkt es antidepressiv“, weiß Wolfgang Bossinger. Hinzu kommt, dass Menschen mit psychischen Problemen – schweren Depressionen, Psychosen, Angstzuständen – mit der Singgruppe auch nach der Entlassung aus dem Spital ein tragfähiges soziales Netzwerk bekommen.

# DAS SINGENDE SPITAL

Mit **NOTEN GEGEN** die **NÖTE** kranker Menschen

„Dass gesunde Menschen freiwillig in die psychiatrische Klinik kommen, um mitzusingen, wirkt darüber hinaus integrativ“, nennt der Musiktherapeut einen weiteren Effekt. Die Begegnung auf Augenhöhe ist auch für alle anderen Patienten wohlthuend: Sie sind „normaler Teil“ der singenden Gemeinschaft, ihre Rolle als leidender Patient tritt in den Hintergrund. „Aus der neurobiologischen Forschung weiß man, wie wichtig soziale Wertschätzung ist, um wieder gesund zu werden“, betont Bossinger. „Die Teilnehmer entwickeln die Stärke, füreinander da zu sein“, ergänzt der diplomierte Musiktherapeut Norbert Hermanns, erster Vorsitzender des Vereins Singende Krankenhäuser. „Das ist sehr beglückend.“

#### ● HEILSAME SCHWINGUNGEN

Als besonders wirkungsvoll gelten die sogenannten Healing Songs. „Sie zeichnen sich dadurch aus, dass sie leicht erlern- und singbar sind und eine für die Patienten relevante Botschaft haben“, verdeutlicht Hermanns. Lieder mit einer klaren rhythmischen Struktur beispielsweise erden und geben Halt. „Einem Krebspatienten, der aufgrund seiner Erkrankung seelisch instabil ist, hilft es, rhythmisch prägnante Lieder wie ‚Fest verwurzelt in der Erde‘ zu singen“, erklärt der Musiktherapeut.

Ruhig fließende Lieder wiederum, bei denen man die Stimme strömen lässt, fördern die Lösung der Angst: Durch die





## Heilsamer Gesang:

### Bei Schmerzen und Sprachstörungen

Eine besondere Wirkung hat das Singen bei Schmerzen: „Es ist nachgewiesen, dass dabei körpereigene, schmerzstillende Opiate ausgeschüttet werden und dass von Herzen kommender Gesang von den Schmerzen ablenkt“, berichtet der diplomierte Musiktherapeut Norbert Hermanns.

Auch bei Sprachstörungen, z. B. nach einem Schlaganfall, gilt der Gesang als wirksame Therapie. Dies belegt eine US-amerikanische Studie: Schlaganfallpatienten, die einen Text kaum sprechen konnten, konnten ihn jedoch singen. Die Erklärung lieferten bildgebende Verfahren: Während das Sprachzentrum auf die linke, analytische Hirnhälfte beschränkt ist, aktiviert Musik beide Seiten des Gehirns. Ist das Sprachzentrum nach einem Schlaganfall geschädigt, so können durch die musikalische Behandlung neue, dauerhafte Verbindungen in der rechten Gehirnhälfte geschaffen werden. Die Patienten können über die Musik wieder sprechen lernen.

vertiefte Atmung wird der Parasympathikus aktiviert, jener Teil des Nervensystems, der für Entspannung und Beruhigung zuständig ist. Dadurch lernen die Patienten, sich selbst zu beruhigen, eine psychisch bedingte Erstarrung kann so womöglich gelöst werden. „Indem der Atem zum Fließen gebracht wird, wird wieder Kontakt zum Gefühl hergestellt“, erläutert Hermanns. Freudig beschwingte Lieder wirken „aktivierend und antidepressiv“. Dies bestätigt auch Gerda Brock: „Menschen mit Depressionen, Burn-out oder Angst-Symptomatik profitieren besonders von den heilsamen Liedern. Ihre Stimmung verbessert sich oft schon nach zwei Einheiten Singen deutlich.“

Von der positiven Wirkung des Gesangs überzeugt sind auch Dr. Wilfrid Glantschnig, ehemaliger Chefarzt für Uro-

logie, und Dr. Gertraud Glantschnig, Ärztin und Psychotherapeutin. Seit Herbst 2010 bietet das Osttiroler Ärztepaar am Bezirkskrankenhaus Lienz, dem ersten von Wolfgang Bossinger zertifizierten Singenden Krankenhaus Österreichs, 14-tägig eine offene Singgruppe an: Stationäre und ehemalige Patienten „sind mit Begeisterung dabei“, berichtet Wilfrid Glantschnig. „Da Singen angstlösend wirkt und außerdem eine wunderbare Ablenkung bietet“, wie Gertraud Glantschnig erklärt, versucht man derzeit auch verstärkt Patienten einzubeziehen, die vor einer Operation stehen. Begleitet vom Gitarrespiel des Singleiters Glantschnig, intoniert man neben deutschsprachigen auch rhythmische Lieder aus aller Welt. „Indische Mantras etwa eignen sich hervorragend dazu, heilsame Schwingungen über die Stimme in den Körper zu bringen und werden von unseren Patienten besonders hingebungsvoll gesungen“, sagt Wilfrid Glantschnig.

#### ● BEWEGUNG VERSTÄRKT WIRKUNG

Weil die Lieder auswendig gesungen werden, können die Sänger auch körperlich aktiv werden: Man bewegt sich rhythmisch zum Gesang, tanzt. „Das stabilisiert und intensiviert Atmung und Herzschlag und wirkt belebend auch auf die Psyche“, betont Hermanns. Durch den Körpereinsatz wird zusätzlich Stress abgebaut. „Wenn Bewegung ins Spiel kommt in Form von rhythmischer Gestaltung oder einfachen Kreistänzen, verstärkt sich die Wirkung des gemeinsamen Singens, das Erleben von Glücksgefühl und Verbundenheit mit anderen“, ergänzt Gerda Brock.

Letztlich verbessert das Musizieren nicht nur die Lebensqualität der Sängerinnen und Sänger, sondern bereichert auch das soziale Klima in den Krankenhäusern, beobachtet Wolfgang Bossinger: „Patienten kehren nicht selten im Anschluss an die Singgruppe mit einer Melodie auf den Lippen auf ihre Station zurück.“

Foto: © Sabine Braun

## Aktuelles Forschungsprojekt:



2009 wurde der Verein „Singende Krankenhäuser“ gegründet. In Deutschland machen rund 30 Spitäler und Gesundheitseinrichtungen mit, in Österreich gibt es bislang zwei zertifizierte „Singende Krankenhäuser“: das Bezirkskrankenhaus Lienz und das Diakonissenkrankenhaus Linz.

„Über das gemeinsame Singen soll eine psychische und körperliche Mobilisierung hergestellt werden, um individuelles Wohlbefinden und empfundene Lebensqualität zu verbessern“, erklärt der deutsche Musikwissenschaftler Prof. Dr. Gunter Kreutz. In einem Projekt untersucht Kreutz derzeit gemeinsam mit dem Musiktherapeuten Wolfgang Bossinger und dem weltweit führenden Sing- und Gesundheitsforscher Stephen Clift die spezielle Wirkung des Singens in offenen Singgruppen. Dazu wurden mehr als 400 Teilnehmer in Singgruppen an elf Kliniken und sieben Gesundheitseinrichtungen sowie deren (fundiert ausgebildete) Singleiter befragt; die Ergebnisse sollen im Laufe des kommenden Jahres vorliegen.