

Meinungen und Positionen

von Personen aus Wissenschaft, Medizin und Politik



Singende Krankenhäuser e.V.

Internationales Netzwerk zur Förderung
des Singens in Gesundheitseinrichtungen

Inhaltsverzeichnis | Meinungen und Positionen

1. Gerlinde Kretschmann
Schirmherrin, Ehefrau des baden-württembergischen Ministerpräsidenten
2. Dr. Eckart von Hirschhausen
Arzt, Comedian und wissenschaftliches Beiratsmitglied von Singende Krankenhäuser e.V.
3. Antal Adam
Leiter Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, WALA Heilmittel GmbH
4. Wolfgang Bossinger
Vereinsgründer und Ehrenvorsitzender von Singende Krankenhäuser e.V.
5. Prof. Dr. Stephen Clift
Prof. of Health Education, Canterbury Christ Church University, Großbritannien
6. Univ.-Prof. Dr. med. Gertraud Berka-Schmid
Fachärztin und Chronobiologin, Universität Wien
7. Prof. Dr. Dr. Gerald Hüther
Gehirnforscher, Universitäten Göttingen, Mannheim/Heidelberg
8. Prof. Dr. Dr. Gunter Kreutz
Musikwissenschaftler, Universität Oldenburg
9. Univ.-Prof. Dr. med. Edgar Schömig
Ärztlicher Direktor und Vorstandsvorsitzender, Uniklinik Köln
10. Uwe Schwarzkamp
Geschäftsführer Haus LebensWert e.V., Uniklinik Köln
Norbert Hermanns
Diplomierter Musiktherapeut und zertifizierter Singleiter, Haus LebensWert e.V.
11. Dr. med. Karim Merzoug
Leitender Anästhesist und Schmerztherapeut, Paracelsus-Klinik München
Annemarie Denk
Entspannungstherapeutin und zertifizierte Singleiterin, Paracelsus-Klinik München
12. Dr. med. Holger G. Hass
Ärztlicher Direktor, Paracelsus-Klinik Scheidegg
Elke Wünnenberg
Dipl.-Psychologin und zertifizierte Singleiterin, Paracelsus-Klinik Scheidegg
13. Bernhard Wehde
Geschäftsführer, Klinik Christophsbad Göppingen
PD Dr. med. Leo Hermlle
Ärztlicher Direktor, Klinik Christophsbad Göppingen

1



Gerlinde Kretschmann

Ehefrau des baden-württembergischen Ministerpräsidenten und Schirmherrin von Singende Krankenhäuser – internationales Netzwerk zur Förderung des Singens in Gesundheitseinrichtungen e.V.

Schon ein kleines Lied kann viel Dunkel erhellen.

Das wusste bereits Franz von Assisi. Doch dieses Wissen um die gesundheitsfördernden Wirkungen des Singens hilft nicht nur im Alltag, Stress zu überwinden und Kraft zu schöpfen – es kann auch Menschen mit körperlichen oder psychischen Erkrankungen helfen wieder in Kontakt mit ihren Selbstheilungskräften zu kommen.

Dafür engagiert sich Singende Krankenhäuser e.V. – und deshalb engagiere ich mich als Schirmherrin für diesen Verein.

Singangebote an Gesundheitseinrichtungen wie Krankenhäusern, Reha-Kliniken und Altersheimen sind wichtige Inseln der Ruhe und des Kraftschöpfens. Beim Singen ist der Mensch ganz bei sich selbst. Selbstaussdruck, Selbsterfahrung und Selbstwirksamkeit werden gestärkt und auf diese Weise Heilungsressourcen und Selbstheilungskräfte aktiviert.

Singen ist ein ganzheitlicher Ansatz, der innerhalb des schulmedizinischen Behandlungsprozesses mit einfachsten Mitteln in allen erdenklichen therapeutischen Settings, bei Frühgeborenen, mit Wachkomapatienten, bei spracheingeschränkten und behinderten Menschen, bei alten und dementen Menschen oder in der Psychiatrie umsetzbar ist. Insofern kann das heilsame Singen einen wichtigen Beitrag zur Förderung der Lebensqualität leisten und den von Krankheit Betroffenen bei der Bewältigung des damit verbundenen Leids helfen.

Als passionierte Kirchenchor-Sängerin und ehemalige Grundschullehrerin weiß ich aus eigener Erfahrung um die gemeinschaftsstärkenden und gesundheitsfördernden Wirkungen des Singens. Das gemeinsame Singen kann gerade kranken und überforderten Menschen dabei helfen, Einsamkeit und Isolation zu überwinden und wieder Geborgenheit zu erfahren. Wird Patienten ermöglicht, auch nach den Aufenthalten in Kliniken und Therapieeinrichtungen weiter an Singgruppen teilzunehmen, können die durch das gemeinsame Singen entstehenden sozialen Netzwerke nachhaltig weiter wirken und den ehemaligen Patienten und Teilnehmern Halt und Stabilität vermitteln.

Jeder Mensch trägt kreatives Potential in sich. Durch das Singen, durch die Musik werden die schöpferischen Kräfte im Menschen angesprochen und der emotionale und sprachliche Austausch untereinander gefördert. In unserer heutigen, von Technik geprägten Zeit, ist es wichtig, sich diese kreativen Räume wieder bewusst zu erschließen. Deshalb wünsche ich Singende Krankenhäuser e.V. als Schirmherrin einen großen Wirkungskreis und viel Erfolg.



Dr. Eckart von Hirschhausen

Arzt, Comedian, Moderator und Schriftsteller. Seit 2012 Mitglied des wissenschaftlichen Beirats sowie Förderer von Singende Krankenhäuser e.V. mit seiner Stiftung Humor hilft heilen.

Lachen ist die beste Medizin. Deshalb engagiere ich mich mit meiner Stiftung HUMOR HILFT HEILEN für heilsame Stimmung im Krankenhaus, durch Clownsvisten, Workshops für Pflegende und Forschung.

Ich bin sehr froh, dass die Singenden Krankenhäuser mit Ihrer Idee ebenfalls die positiven seelischen Kräfte ansprechen und zum Schwingen bringen. Singen erreicht den Menschen unmittelbar, verbindet und beglückt. Singen in der Gruppe stärkt das Gemeinschaftsgefühl und das zwischenmenschliche Miteinander, genauso wie gemeinsames Lachen. Wertvolle Erfahrungen, die gerade in Zeiten der Krankheit gebraucht werden.

Als wissenschaftlicher Beirat von Singende Krankenhäuser e.V. möchte ich dazu beitragen, diese Impulse weiterzugeben. Singen und Lachen haben die Kraft, unser Gesundheitssystem in den Grundfesten zu erschüttern - über das Zwerchfell!

Thank you for the Music!

*Wo man singt, da lass dich ruhig nieder.
Böse Menschen haben keine Lieder,
aber oft eine Stereoanlage.
Robert Lembke*

In Nepal fällt regelmäßig in den Abendstunden der Strom aus. Das Stromnetz ist überlastet, und genau dann, wenn alle auf einen Schlag das Licht anmachen, wird es für alle dunkel. Für einen deutsch-nepalesischen Kongress der Hypnotherapeuten in Kathmandu planten eine befreundete Sängerin und ich eine Abendgala als Benefizveranstaltung für lokale Hilfsprojekte. Aber was tun, wenn der Strom ausfällt? Wir erinnerten uns, was wir als Kinder machten, wenn wir in den dunklen Keller mussten. Pfeifen. Und im dunklen Wald? Singen. Welches Lied könnten wohl alle deutschen Teilnehmer? «Der Mond ist aufgegangen». Mit diesem Rettungsanker ging die Show los. Und wider Erwarten passierte Folgendes: Der Strom fiel nicht aus.

Als wir mit den Zugaben fertig waren, erzählten wir dem Publikum von unserem «Notfallplan». Spontan entschieden wir, das Licht auszumachen und zu singen. Wir sangen alle gemeinsam eines der schönsten Lieder deutscher Sprache. Diese magische Stimmung von deutscher Lagerfeuerromantik mitten in einem nepalesischen Hotelballsaal werde ich immer in Erinnerung behalten. Da muss man ans andere Ende der Welt reisen, um wieder zu entdecken, wie schön deutsche Volkslieder sein können.

Wie lange ist es her, dass Sie gesungen haben? Vielleicht zu Weihnachten? In einer Karaokebar? Anders gefragt: Wann haben Sie das letzte Mal gesungen – nüchtern und freiwillig? Oder haben Sie doch nur eine CD eingelegt?

Singen macht glücklich und gesund. Sänger bekommen weniger Erkältungskrankheiten, weil mit der Stimme die Stimmung und damit die Abwehrlage sich verbessert. Singen ist daher auch ein natürliches Antidepressivum.

Singen kommt vielen «unnatürlich» vor. Was für ein Quatsch. Lange bevor wir als Babys den Inhalt der Sprache verstehen, erkennen wir die Sprachmelodie. Allein durch das, was sie durch die Bauchdecke vor der Geburt «aufschnappen», können Neugeborene bereits die Muttersprache von anderen Sprachen unterscheiden. Viele Wissenschaftler glauben heute, dass die Musik auch in der Menschheitsgeschichte vor der Sprache auftauchte. Wir können sprechen, weil wir geborene Sänger sind! Fürs Sprechen allein bräuchten wir nicht die Fähigkeit, über mehrere Oktaven Töne zu erzeugen, da hätten weniger auch gereicht. Mit melodienhaften Lauten konnten die Urmenschen sich über Distanz nah sein.

Bis heute verbindet uns Singen. Wenn im Fußballstadion gemeinsam gegrölt wird, ahnt man die Kräfte, mit denen wir uns damals zur Jagd verabredeten. Ich wüsste gerne, wie viele Männer zum Fußball nicht wegen des Spiels, sondern wegen der Gesänge gehen. Immerhin gibt es in Deutschland mehr Chöre als Fußballvereine.

Hauptsache, wir gehören irgendwo dazu und können uns Gehör verschaffen. Von «Olé-olé-oléolé» in der Südkurve bis zu den Oratorien von Bach.

Singen kann man überall, unter der Dusche oder im Regen, und wenn man den Text vergessen hat, summt man. Dabei können auch Liedtexte ein paar Glücksmomente enthalten. «Seht ihr den Mond dort stehen – er ist nur halb zu sehen – und ist doch rund und schön. So sind wohl manche Sachen – die wir getrost belachen – weil unsre Augen sie nicht sehn.» So poetisch kann man Optimismus ausdrücken. Oder auch das vergessene Wort «verschlafen». Bei uns löst es nur noch ein Panikgefühl aus, wenn wir den Wecker und die innere Uhr überhört haben – und zu spät kommen. Matthias Claudius erinnert daran, dass man auch seinen Kummer «verschlafen» kann und die Welt morgen ganz anders aussieht. Und jetzt alle im Kanon: «Froh zu sein bedarf es wenig, und wer froh ist, ist ein König.»

Auszug aus dem Buch von Eckart von Hirschhausen

„Glück kommt selten allein...“

Mit freundlicher Genehmigung des Rowohlt TB Verlags





Antal Adam

| Leiter Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, WALA Heilmittel GmbH

„Auch eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt“

Dieser Titel eines heilsamen Liedes lässt sich auch gut auf die Kooperation zwischen Singende Krankenhäuser e.V. und der WALA Heilmittel GmbH übertragen. Seit 2011 unterstützen wir die Idee, kranke oder invalide Menschen mit Liedern zu berühren und auf ihrem persönlichen (Genesungs-)Weg zu stärken. Singen bezieht alle Ebenen des Menschseins mit ein. Wir teilen gemeinsam die ganzheitliche Betrachtungsweise des Menschen als seelisch-körperlich-geistiges Wesen.

Ähnlich wie Singende Krankenhäuser e.V. hat sich der Unternehmensgründer und Anthroposoph Dr. Rudolf Hauschka vor mehr als 70 Jahren als Pionier mit einer neuen Idee auf den Weg gemacht. Ihm war es gelungen, Arzneimittel ohne Alkohol nur mithilfe von rhythmischen Herstellungsverfahren zu konservieren. Schritt für Schritt wurde die Unternehmensgruppe WALA/Dr. Hauschka Kosmetik zu einem weltweit tätigen und erfolgreichen Unternehmen entwickelt. Dr. Hauschka hat Zeit seines Lebens die Rhythmen studiert, denn er wusste, dass Rhythmus Leben trägt. Auch der Mensch besteht aus lebenswichtigen biologischen Rhythmen, die durch Klänge, Musik und Singen in ihrer Funktion gestärkt werden können.

Wir sind zwar im Vergleich zu dem noch jungen und innovativen Netzwerk schon einige Jahre länger unterwegs auf unserer Reise, wollen aber mit unserer finanziellen Unterstützung dazu beitragen, dass die Idee von Singende Krankenhäuser e.V. nach und nach verwirklicht wird und das Gesundheitswesen von diesen humanen und ganzheitlichen Impulsen profitieren kann.





Wolfgang Bossinger

Ehrevorsitzender und Begründer von Singende Krankenhäuser – internationales Netzwerk zur Förderung des Singens in Gesundheitseinrichtungen e.V., Vorstandsmitglied in der Deutschen Stiftung Singen und bei Il Canto del Mondo e.V., Diplom-Musiktherapeut, Sing-Weiterbilder und -forscher, Autor von „Die heilende Kraft des Singens“

Menschen, die an schwerwiegenden körperlichen oder psychischen Krankheiten leiden oder durch Behinderungen und andere Einschränkungen geplagt sind, geraten aufgrund ihrer Erkrankungen oder als Reaktion darauf nicht selten in Zustände von Ohnmacht, Hilflosigkeit, Depression und Einsamkeit. Der Gesundheitserreger Singen kann hier als gemeinschaftsstiftendes Lebenselixier helfen, wieder soziale Resonanz, Verbundenheit und Selbstwirksamkeit zu erleben.

Besonders Singgruppen, die den Fokus auf leistungsfreie Formen des Singens in den Mittelpunkt stellen, ermöglichen Zugang zu verschütteten Ressourcen, Lebensfreude, Förderung stimmlichen und emotionalen Ausdrucks, Abbau von Angst und Stress und tragen so wirksam zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte bei.

Die an singenden Krankenhäusern, singenden Altersheimen und anderen Einrichtungen durch das gemeinsame Singen entstehenden Begegnungen führen zur Förderung tragfähiger sozialer Netzwerke. Es entstehen Freundschaften, Wertschätzung, gegenseitige Hilfsbereitschaft und Ermutigung, die sich über die Singangebote hinaus in den Alltag fortsetzen.

Darüber hinaus belegen internationale Studien zur Wirkung des Singens in wachsender Zahl in immer neuen Feldern, dass singtherapeutische Angebote Gesundheitsprozesse fördern können. Das Spektrum reicht hier von singtherapeutischen Ansätzen bei Aphasie (Sprachverlust), Demenz, chronischen Schmerzsyndromen, Lungenerkrankungen (z. B. COPD), Krebserkrankungen, Komapatienten bis hin zur Singtherapie von frühgeborenen Säuglingen.

Am Ende des Lebens kann Singen auch wirksam dabei helfen, sterbende Menschen würdevoll und empathisch zu begleiten und die Beziehung bis zuletzt aufrechtzuerhalten. Die bisherigen Erfahrungen von Singende Krankenhäuser e.V. sind sehr ermutigend.

Viele Patienten, Heimbewohner und Teilnehmer berichten in eindrucksvoller Weise von ihren positiven und bestärkenden Erfahrungen. Neben diesen gesundheitsfördernden Effekten des Singens verändert sich aber auch das soziale Klima. Denn gemeinsames Singen fördert eine warmherzige Atmosphäre und bildet einen wichtigen Beitrag zur Schaffung von Kultur in Gesundheitseinrichtungen.



Prof. Dr. Stephen Clift

Prof. Dr. Stephen Clift FRSPH
President of Singing Hospitals e.V., Professor of Health Education, Department of Health, Wellbeing and the Family, Canterbury Christ Church University, Director of Sidney De Haan Research Centre for Arts and Health, U.K.

Throughout the world there is growing interest among health professionals and researchers in the potential contributions of music to health and wellbeing. Listening to music and actively making music can contribute to quality of life and wellbeing for everyone, but it can have therapeutic powers for people with long-term health conditions or recovering from acute episodes of mental or physical ill-health.

There is a long tradition in healthcare of individual music therapy, but increasingly it is recognized that active participation in groups creating music can be beneficial. 'Singing Hospitals' – an international network for the promotion of singing in healthcare settings – is at the forefront of this expanding field. Over the last ten years project evaluation and basic research has documented the value of singing for people recovering from mental health problems, and for people living with dementia, chronic obstructive lung disease and Parkinson's disease, as well people recovering from stroke, coronary heart disease and cancer.

'Singing Hospitals' is currently working with leading researchers in the field of music and health to research the value of singing groups in hospitals in Germany, and the first findings from this work have been presented at the Second International Conference on Singing Hospitals in April 2012.

This initial research project will provide the foundation for more ambitious studies to further develop the evidence for the effectiveness of singing as an intervention in promoting health and wellbeing among patients cared for in hospital settings. Such evidence is essential to support the further expansion of the 'Singing Hospitals' network throughout the world.



Univ.-Prof. Dr. med.
Gertraud Berka-Schmid

Univ.-Prof. Dr. med. Gertraud Berka-Schmid, wissenschaftliche Beirätin von Singende Krankenhäuser e.V., Leiterin der Interdisziplinären Plattform für Chronobiologische Forschung, Fachärztin für Psychiatrie und Neurologie, Lehrtherapeutin für Funktionelle Entspannung, Gesangspädagogin, Universität für Musik und darstellende Kunst Wien, Österreich

Der Mensch in seiner wechselwirkenden Körper-Geist-Seele-Einheit braucht, um wieder zu gesunden, alle seine salutogenetischen Ressourcen. Damit diese besser zur Verfügung stehen, kann er selbst viel dazu beitragen.

Um eine psychophysische Balance herzustellen bzw. diese hervorragend zu unterstützen, ist das Singen der „Königsweg“ schlechthin. Diesen Weg zu unterstützen, ist das Ziel von Singende Krankenhäuser e.V. und kann nicht hoch genug geschätzt werden. Nicht nur, dass Singen mit Bewegung, Rhythmus und Ausdrucksförderung, Kreativität, Freude und neuen Erfahrungen – sowohl in der Gruppe als auch für jeden Einzelnen – verbunden ist, sondern es verbessert „quasi nebenbei“ auch die gesamte Chronobiologie.

Das heißt, es hilft die durch die Erkrankung durcheinandergeratenen biologischen Rhythmen wieder zu ordnen, zu synchronisieren, und zu koordinieren. Damit gelingt es dem Organismus, die salutogenetischen Ressourcen (Selbstheilungskräfte), die in der Harmonisierung biologischer Rhythmen liegen, wieder „anzapfbar“ zu machen.

Gleichzeitig verbessert das Singen durch den aktiven Einsatz der Atemgestaltung die Funktionen von Lunge, Zwerchfell, Darmtätigkeit und Kreislauf. Es verbessert auch die Sauerstoffsättigung und den gesamten Stoffwechsel. Freude, psychophysische Balance (Wohlfühlen) und Förderung der Ausdrucksfähigkeit sind wesentliche Wirkfaktoren im Gesundungsprozess. Die Anregung des vegetativen Nervensystems, selbst wieder in Balance zu kommen, und die Heilungsprozesse in Gang zu setzen bzw. zu unterstützen, kann durch keine andere Zusatztherapie, die meist nur Teiltherapien sind entweder auf der Gesprächsebene (abstrakt kognitiv), der psychischen Ebene (auch meist körperaussparend) oder der Körperebene (Modell Maschine) überboten werden, weil sie immer integrativ ist und wirkt.

Die Stimme ist das Ergebnis von Koordination, Synchronisation und der Ökonomisierung von Haltung, Atmung und Bewegung. Sie integriert immer alle Persönlichkeitsanteile und ist das Ergebnis von geistiger Intention, seelischer und körperlicher Befindlichkeit und deren Wechselwirkungen untereinander – sowohl in der Person selbst als auch in Bezug auf ihre aktuelle Situation.

Wie rasch sich Patienten nach einem medizinischen Eingriff erholen und wieder gesunden können, hängt selbstverständlich von der Qualität ihrer medizinischen Versorgung ab. Die ist in vielen Einrichtungen gesichert.

Zumindest ebenso entscheidend ist es für Patienten aber, wie gut es ihnen gelingt, ihre Selbstheilungskräfte wieder zu mobilisieren. Dafür brauchen sie Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen mit einer salutogenetischen Atmosphäre ohne Angst, ohne Verunsicherung, und sie brauchen Erfahrungen, die sie stärken, die ihnen Mut machen und ihr Vertrauen festigen, wieder gesund werden zu können. Es gibt kein besseres und wirksameres Mittel, das psychoemotionale Belastungen auflöst, Lebensmut stärkt und Selbstheilungskräfte reaktiviert als das Singen.

Das internationale Netzwerk Singende Krankenhäuser e.V. geht hier in pionierhafter Weise mutige Schritte voran, indem es fundierte therapeutisch wirksame Singangebote entwickelt, wissenschaftlich erforscht und vielen Patienten zugänglich macht. So werden aus Krankenhäusern singende Gesundwerdhäuser!

Wir kennen die Ursprünge des Singens nicht genau. Wir wissen aber, dass die erste Kontaktaufnahme zwischen dem neugeborenen Säugling und seiner Umwelt, insbesondere seinen Eltern, durch die Stimme und buchstäblich die Musik in den Stimmen geprägt ist. Am Lebensende bleiben die Spuren von Gesängen, Liedern und Musikerfahrungen, selbst wenn Sprache und Erinnerung dem Verfall preisgegeben sind.

Gesang und Musik sind unbestritten Teil von Lebensqualität zwischen Geburt und Tod. Singen verbindet uns mit anderen Menschen. Es ist gelebtes Mitgefühl und verhilft Individuen zugleich dazu, sich auf eine Weise auszudrücken, wie es mit Worten allein schwer möglich ist.

Singende Krankenhäuser e.V. sind Zeichen einer engen Verbindung zwischen Gesundheit und menschlicher Kultur, die es zu wahren und zu entwickeln gilt. Singen als medizinisch-therapeutische Intervention ist eine unverzichtbare Ergänzung zur apparativen Medizin und medikamentösen Therapie.



Prof. Dr. Dr. Gerald Hüther

Gehirnforscher Prof. Dr. Dr. Gerald Hüther, wissenschaftlicher Beirat von Singende Krankenhäuser e.V. und Leiter der Zentralstelle für Neurobiologische Präventionsforschung an den Universitäten Göttingen, Mannheim/Heidelberg



Prof. Dr. Gunter Kreutz

Musikwissenschaftler Prof. Dr. Gunter Kreutz, wissenschaftlicher Beirat von Singende Krankenhäuser e.V., Institut für Musik der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg



Univ.-Prof. Dr. med.
Edgar Schömig

| Univ.-Prof. Dr. med. Edgar Schömig,
Ärztlicher Direktor und Vorstandsvorsitzender der seit 2011 zertifizierten Singenden Universitätsklinik Köln

Im Februar 2011 initiierte LebensWert e.V. eine durch die Uniklinik Köln finanzierte Singgruppe, die sich an stationäre und ambulante Patienten sowie Angehörige und Mitarbeiter der Uniklinik richtet.

Die Teilnehmer der Singgruppe begegnen sich hier auf Augenhöhe, erleben im gefühlsintensiven Singen und Bewegen die gesundheitsfördernden Effekte des Singens.

Die hier erfahrene Sing-Gemeinschaft lindert die häufig erlebte krankheitsbedingte Isolation von Familie, Freunden, Arbeitskollegen und unterstützt die Bewältigung der notwendigen, aber auch oftmals beschwerlichen Operationen, Chemo- und Strahlentherapien durch Aktivierung der Selbstheilungskräfte und Mobilisierung der eigenen Ressourcen.

Wir beobachten mit großer Freude die steigende Akzeptanz dieser Gruppe innerhalb der Uniklinik und wünschen der Initiative Singende Krankenhäuser e.V. viel Energie in ihrer weiteren so wertvollen Arbeit.

LebensWert ist eine 1997 von Prof. Dr. Dr. Volker Diehl am Klinikum der Universität zu Köln gegründete Initiative für krebskranke Patienten. Aktuell ist Prof. Dr. Michael Hallek, Direktor der Klinik I für Innere Medizin, der Vorstandsvorsitzende von LebensWert e.V.

Onkologische Patienten profitieren in besonderer Weise von unserem musiktherapeutischen Schwerpunkt, dem therapeutischen Singen. 2002 gründete unser Musiktherapeut und Sänger Norbert Hermanns mit seinem Kollegen Jong-Cheol Park einen Patientenchor, der inzwischen ca. 18 Mitglieder zählt. Ziele waren u.a. die Ressourcenaktivierung zur Unterstützung der Krankheitsbewältigung, die Förderung der Selbstwirksamkeit und des Gemeinschaftsgefühls sowie der Lebensfreude.

In Anbetracht der oftmals existentiellen Bedrohung der Patienten ist dieser Chor für viele seiner Mitglieder zum emotionalen Anker geworden. Der LebensWert-Chor hat sich zu einem Botschafter für die Grundidee von LebensWert entwickelt, Krebspatienten wieder in ein lebenswertes Leben zu führen.

Seit 2006 bietet unser Musiktherapeut und Stimmbildner darüber hinaus zwei therapeutische Singgruppen mit jeweils acht Patienten an, in denen u.a. der Zugang zur eigenen Stimme ermöglicht und soziales Interagieren sowie der Gefühlsausdruck und das Selbstbewusstsein gefördert und weiterentwickelt werden.

Denn viele Patienten haben aufgrund ihrer Krankheitsgeschichte das Zutrauen in ihren Körper und ihre Stimme verloren. Außerdem werden beim Singen die Atmung vertieft, sowie Strategien zur Entspannung und Schmerzreduktion vermittelt. In der Erfahrung dieser Verbundenheit wird im Gefühlsausdruck singend und tanzend die Lebensfreude der Patienten gestärkt.



Uwe Schwarzkamp



Norbert Hermanns

| Uwe Schwarzkamp, Geschäftsführer LebensWert e.V., einer zertifizierten Singenden Gesundheitseinrichtung, Klinik I für Innere Medizin am Klinikum der Universität zu Köln (AöR)

| 1. Vorsitzender, Weiterbildungsdozent und zertifizierter Singleleiter von Singende Krankenhäuser e.V., diplomierter Musiktherapeut, Dipl.-Sänger und Dipl.-Religionspädagoge, Ensemblemitglied des Kölner Opernchores



Dr. med. Karim Merzoug



Annemarie Denk

Dr. med. Karim Merzoug, leitender Anästhesist und Schmerztherapeut an der Paracelsus-Klinik München, Schmerztherapeutische Praxis

Annemarie Denk, Dipl. Sozialpädagogin, Familientherapeutin, Entspannungstherapeutin und zertifizierte Singleleiterin von Singende Krankenhäuser e.V. an der Paracelsus-Klinik München

Chronische Schmerzpatienten zeichnen sich dadurch aus, dass die Schmerzerkrankung nicht auf nur eine Ursache zurückzuführen ist. Der Schmerz ist nicht Symptom einer Krankheit, sondern ist selbst zu einer Erkrankung geworden, die von somatischen und psychosozialen Aspekten beeinflusst wird und sowohl den Körper als auch die Psyche beeinträchtigt. Vor dem Hintergrund dieses bio-psycho-sozialen Krankheitsmodells sind in den letzten Jahren multimodale Therapiekonzepte entstanden, die bei chronischen Schmerzen nachgewiesenermaßen den sogenannten monomodalen Therapieansätzen überlegen sind.

Im Rahmen der multimodalen Schmerztherapie an der Paracelsus-Klinik München wird seit einiger Zeit das heilsame Singen angeboten – und zwar mit erstaunlichem Erfolg. Patienten, die sich aufgrund ihrer starken Schmerzen vollständig aus dem sozialen Leben zurückgezogen haben, freuen sich plötzlich auf das gemeinsame Singen mit Anderen. Sie verspüren eine Erleichterung der Beschwerden, eine Lockerung von Verspannungen und vergessen ihre Schmerzen während des Singens teilweise ganz.

Welche Mechanismen stecken dahinter? Es ist leicht vorstellbar, dass das Singen in der Gruppe ein ganz besonderes Gemeinschaftsgefühl weckt und das Erlebnis an sich positiv verarbeitet wird. Daneben spielen Atmung, Lockerung von Muskelgruppen – nicht nur im Bereich des Brustkorbs –, die Ausschüttung von Endorphinen und anderen Hormonen möglicherweise eine Rolle.

Man weiß, dass chronische Schmerzen zu Veränderungen im schmerzverarbeitenden System führen, wobei es zu Lernprozessen kommt, die ungünstigerweise im Nervensystem haften bleiben. Man kann sich vorstellen, dass durch das ständige Verarbeiten von Schmerzreizen kein Raum mehr für andere Empfindungen aus der betroffenen Region bleibt. Dass unser Nervensystem sich darauf einstellt, ist dessen „Plastizität“ geschuldet.

Das heilsame Singen zielt in besonderer Weise darauf ab, so genannte Relearning-Prozesse anzukurbeln, die das entstandene Schmerzgedächtnis zurückdrängen. Mit dem heilsamen Singen haben wir also eine Therapie, die sowohl beim somatischen als auch psychosozialen Problem der chronischen Schmerzkrankheit ansetzt. Nähere wissenschaftliche Untersuchungen des Phänomens sind sicher lohnenswert. Auf jeden Fall ist das heilsame Singen für mich nicht mehr aus der Schmerztherapie wegzudenken.

Annemarie Denk: Es zeigen sich bereits nach einmaligem Singen Schmerzrückgang, Verbesserung der Stimmung und teilweise besserer Schlaf.

Die Patienten erhalten über das Singen ein ideales Mittel, um einerseits die Selbstwirksamkeit zu erhöhen, andererseits fördert das Singen in der Gruppe die Verbundenheit und es aktiviert Geborgenheitsgefühle, die Schmerz und Depression zurückgehen lassen.

Das Singen wirkt ganz nebenbei wie eine Atemübung, die in die für Schmerzpatienten wichtige, auf Ruhe und Erholung ausgerichtete, Körperphysiologie führt. Ein in seiner Grundstruktur so einfaches und auf vielfältigen Ebenen für Körper, Seele und Geist so hoch wirksames Verfahren sollten Kliniken für Patienten allgemein und für Schmerzpatienten im Besonderen dringend zugänglich machen.

Die schulmedizinische Betreuung, Gesundheitsfürsorge und -vorsorge ließe sich dadurch u.a. hinsichtlich der Stress- und Schmerzbewältigung optimal ergänzen.





Dr. med. Holger G. Hass



Elke Wünnenberg

| Dr. med. Holger G. Hass, Ärztl. Leiter Paracelsus-Klinik Scheidegg, Facharzt für Innere Medizin, Hämatologie, Onkologie und Palliativmedizin

| Elke Wünnenberg, 2. Vorsitzende, Weiterbildungsdozentin und zertifizierte Singleleiterin von Singende Krankenhäuser e.V., Dipl.-Psychologin, Dipl.-Musikerzieherin, Psychotherapeutin i.A.

Die Paracelsus-Klinik in Scheidegg ist eine der führenden onkologischen Rehabilitationskliniken in Deutschland und spezialisiert auf die Akut- bzw. Anschlussrehabilitation nach Krebstherapie, vor allem nach Brustkrebskrankung.

Die moderne Rehabilitation von körperlich und psychisch schwer belasteten onkologischen Patientinnen und Patienten muss einen „ganzheitlichen Ansatz“ verfolgen.

Seit 2004 werden daher in der Paracelsus-Klinik Singangebote als Ressource und Erfahrungsstruktur für Prozesse der Krankheitsbewältigung und Gesundheitsfürsorge in das psychoonkologische Angebot integriert.

Aus den Rückmeldungen geht hervor, dass diese Angebote innerhalb des multimodalen Rehabilitationsangebots einen wichtigen Erfahrungsraum für PatientInnen eröffnen. Sie berichten davon, wie hilfreich es ist, existentiellen Themen in Liedern zu begegnen und das persönliche Erleben in der Gemeinschaft teilen zu können.

Sie zeigen auch, wie wichtig es ist, sich unmittelbar über Stimme und Körper auszudrücken und sich dabei der eigenen Empfindungen bewusster zu werden, Gefühlsblockaden zu lösen oder neue Sichtweisen gewinnen zu können.

Zusätzlich kann Singen bzw. eine Singtherapie sich positiv auf Atemtechnik und Lungenfunktion, insbesondere nach Brustbestrahlung oder Lungen-OP, auswirken und harmonisiert das gesamte Vegetativum.

In ihrer täglichen Arbeit mit PatientInnen sowie auf Vorträgen und Ausbildungsseminaren (Institut für psychoonkologische Fort- und Weiterbildung PsyOnko, Köln) zeigt unsere Mitarbeiterin Elke Wünnenberg auf, wie Krankheitsbewältigung, Gesundheitsfürsorge und Heilungsprozesse vor dem theoretischen Hintergrund der psychosozialen Grundbedürfnisse und ihrer Regulation verstanden und in der Singgruppenarbeit begleitet werden können.

Es wäre daher sinnvoll und wünschenswert, wenn das therapeutische Singen auch in modernen Kliniken zur Unterstützung schulmedizinischer Therapieansätze mehr gefördert und beachtet werden würde.

Eine Patientin berichtet von ihren Erfahrungen mit dem Singen:

Rehabilitationsangebote sind in der Regel so ausgerichtet, dass man versucht, auf den Stand zu kommen, auf dem man war, bevor man krank geworden ist. Mir hat das Singen die Möglichkeit gegeben, über diesen Stand hinaus zu wachsen. Das Singen ist hier dasjenige, was ich am meisten mit nach Hause nehme. Und ich würde sagen: Ich bin gewachsen, bin größer, schöner, weiblicher, spiritueller als ich hergekommen bin. Und das ist für mich eine großartige Erfahrung.





Bernhard Wehde



PD Dr. med. Leo Hermle

Bernhard Wehde, Geschäftsführer Klinik Christophsbad Göppingen für Psychiatrie, Psychotherapie und Gerontopsychiatrie, Kinder und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik, Psychotherapie, Neurologie und Geriatrie Rehabilitation

PD Dr. med. Leo Hermle, Ärztl. Direktor Klinik Christophsbad Göppingen

Seit 2006 beschreiten die MusiktherapeutInnen an unserer Klinik mit der Durchführung gesundheitsfördernder Singangebote neue Wege, die großen Anklang finden bei unseren PatientInnen, ehemaligen PatientInnen, TeilnehmerInnen aus der Stadt Göppingen sowie MitarbeiterInnen.

Diese Singangebote helfen unseren PatientInnen, die aufgrund schwerer psychischer Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen, Psychosen aber auch neurologischer Erkrankungen behandelt werden, wieder in Kontakt mit anderen Menschen, ihren Selbstheilungskräften und ihrer Lebensfreude zu kommen.

Wie erste, an unserer Klinik durchgeführte Forschungen, sowie unsere eigenen klinischen Erfahrungen mit unseren PatientInnen zeigen, unterstützen die Singangebote sie darin, wieder mehr Selbstvertrauen und Kontaktfähigkeit zu entwickeln. Die Zuversicht und Stimmung verbessern sich in vielen Fällen nachhaltig und die bei depressiven Störungen typischerweise auftretenden selbstentwertenden Kognitionen (Grübeln) verschwinden während des Singens oft völlig.

Darüber hinaus entstand im Laufe der letzten fünf Jahre innerhalb der durchgeführten Singgruppen, an denen wöchentlich zwischen 70 und 120 Menschen teilnehmen, ein tragfähiges soziales Netzwerk. Die fast schon „familiäre“ Atmosphäre in den Singgruppen trägt insbesondere bei ehemaligen PatientInnen zur weiteren Stabilisierung bei. Unsere Singgruppen wurden in enger Kooperation mit Singende Krankenhäuser e.V. entwickelt und aufgebaut.

Wir schätzen es sehr, als erstes Krankenhaus in Baden-Württemberg als Singendes Krankenhaus zertifiziert worden zu sein und unterstützen nachhaltig die Arbeit von Singende Krankenhäuser e.V. Aus diesem Grunde fördert die Dr.-Heinrich-Landerer-Stiftung, die von den Gesellschaftern des Christophsbads geführt wird, auch das derzeit durchgeführte Forschungsprojekt zu den Wirkungen von Singgruppen an Krankenhäusern.

Singende Krankenhäuser e.V.

Singende Krankenhäuser – internationales Netzwerk zur Förderung des Singens in Gesundheitseinrichtungen e.V.

Geschäftsführerin und Anfragen Sponsoring/Spenden/Presse

Sonja Heim, 88250 Weingarten
Sonja.Heim@singende-krankenhaeuser.de

Geschäftsstelle und Anfragen Verein/Mitgliedschaft/Weiterbildung:

Vera Kimmig, Becker-Görling-Str. 30, 76307 Karlsbad
Vera.Kimmig@singende-krankenhaeuser.de
Telefon Verein: 01520/430 11 91

Schirmherrin

Gerlinde Kretschmann, Ehefrau des baden-württembergischen Ministerpräsidenten

Präsident:

Prof. Dr. Stephen Clift, Professor of Health Education, Canterbury Christ Church University, Director of Sidney de Haan Research Centre for Arts and Health, UK

Ehrevorsitzende

Katharina und Wolfgang Bossinger

1. Vorsitzender

Norbert Hermanns, diplomierter Musiktherapeut DMtG, Dipl. Religionspädagoge

2. Vorsitzende

Elke Wünnenberg, Dipl.-Psychologin, Dipl.-Musikerzieherin und zertifizierte Singleleiterin

3. Vorsitzende

Vera Kimmig, freiberufliche Gesangspädagogin, Sängerin und zertifizierte Singleleiterin

Impressum

Singende Krankenhäuser – internationales Netzwerk zur Förderung des Singens in Gesundheitseinrichtungen e.V., Vereinsregister Amtsgericht Stuttgart Nr. 720762
Redaktion: Wolfgang Bossinger, Sonja Heim
Gestaltung: Wandelburg Ganzheitliche Gestaltung, gestaltung@wandelburg.de
Fotos: Sabine Braun, www.photo-sabinebraun.eu, Wala Heilmittel GmbH, Stiftung Humor hilft heilen

Wir danken unseren Förderern:

Stand: Oktober 2014



Unterstützen auch Sie Singende Krankenhäuser e.V.

Wir freuen uns über Ihre Spende! Bitte überweisen Sie Ihre Spende auf das Konto von Singende Krankenhäuser e.V., bei der Sparkasse Ulm, BLZ 630 500 00, Kto. Nr. 211 60 613, Für Auslandsüberweisungen: IBAN: DE81 6305 0000 0021 1606 13, BIC: SOLADES1ULM

Wenn Sie eine Spendenbescheinigung wünschen, stellen wir diese gerne aus. Bitte geben Sie hierzu bei der Überweisung Ihre Adresse mit an.

Weitere Informationen über den Verein und aktuelle Veranstaltungen finden Sie auf unserer Internetseite www.singende-krankenhaeuser.de

Singende Krankenhäuser – internationales Netzwerk zur Förderung des Singens in Gesundheitseinrichtungen e.V. engagiert sich international für die Verbreitung heilsamer und gesundheitsfördernder Singangebote an Krankenhäusern, Psychiatrien, Rehakliniken, Altersheimen, Behinderteneinrichtungen, Praxen und anderen Gesundheitseinrichtungen.

Unsere Vision ist ein Gesundheitswesen, in dem den Menschen die heilsame Kraft des Singens erlebbar gemacht wird. International bestehen bereits Kontakte zu zahlreichen Ländern, etwa zu England, China, Brasilien oder Finnland. Wir zertifizieren Gesundheitseinrichtungen, in denen Singen gefördert und therapeutisch angewendet wird als „Singendes Krankenhaus“ oder „Singendes Altersheim“.