



Singen hält Leib und Seele zusammen

von **Sybille Mikula**

Wo sonst die Sonne bei Capri unterging oder die Mühle fleißig am rauschenden Bach klapperte, oder aber wir alle den Frieden in diesem Raum herbeisangen (Shalama baita, israelisches Traditionslied), da herrscht seit Jahr und Tag Stille.

So manches Lied tönt zur Zeit in den Herzen weiter, oder wer mit einem Computer umgehen kann, wählt eines der zahlreichen online-Angebote (siehe Kasten), um „bei Stimme zu bleiben“.

Der Verein SingDichGesund organisiert in Österreich die Ausbildung von SingleiterInnen für gesundheitsförderndes Singen. Das leistungsfreie Singen hat in den letzten Jahren nach Deutschland eine große Aufnahme auch in Österreich gefunden, mittlerweile gibt es 12 Spitäler, Seniorenheime und Reha-Kliniken, die das heilsame Singen in ihr regelmäßiges Programm aufgenommen haben. Leider sind alle gerade im Coronaschlaf.

Warum ist Singen so beliebt, warum sollte es in Gesundheitseinrichtungen und Seniorenwohnheimen noch viel mehr gefördert werden? Wir wissen aus zahlreichen internationalen Studien, dass Singen

- die Hirnaktivität verbessert,
- durch Ausschüttung „positiver“ Hormone wie Serotonin und Oxytocin die Stimmung hebt,
- Selbstheilungskräfte aktiviert
- und Heilungsvorgänge, z.B. nach Operationen, beschleunigt.
- Selbst Lungenerkrankungen wie COPD kommen durch regelmäßiges Singen zum Stillstand. Unsere Erfahrung in einer Reha-Klinik, die auch für Lungenerkrankungen zuständig ist, hat gezeigt, dass im Verlaufe von nur 3 Wochen bereits erhebliche subjektive Verbesserungen von den PatientInnen wahrgenommen wurden.

Für MitarbeiterInnen im Gesundheitsbereich, TherapeutInnen und Musikbegeisterte bieten wir Weiterbildungen für verschiedenste Bereiche an, in denen gemeinsames Singen eingesetzt werden kann: Trauerarbeit, Singen mit DemenzpatientInnen, Parkinson, für KrebspatientInnen und vieles mehr. Wir singen vorwiegend Lieder aus aller Welt, in den verschiedensten Sprachen, mit kurzen leicht auswendig zu lernenden Texten, ohne Noten, einfach zum Nach- und Mitsingen. Und zwar mit der Stimme, die uns gegeben ist. *"Es gibt keine Fehler, nur Variationen"* (W. Bossinger).

Nacht der Spirituellen Lieder

Seit 13 Jahren finden in vielen deutschen, Schweizer und österreichischen Städten regelmäßig die „Nächte der Spirituellen Lieder“ statt. Seit Mai 2019 hat der Verein SingDichGesund die Ehre, die (mittlerweile zehnte) „Nacht der Spirituellen Lieder“ in Wien zu gestalten. Die Pfarre Lainz-Speising war uns eine wunderbare Herberge und rund 300 Menschen kamen, um Lieder aus aller Welt miteinander zu singen. Der Auftakt war herzerfrischend und der Termin für 2020 gleich vereinbart.

Und dann kam Corona.

Gottseidank haben wir Internetvertraute Menschen im Team und so wurde die Liedernacht flugs ins Internet verlegt, als facebook live Veranstaltung. Niemand hätte gedacht, dass ein online Singen irgendeine Stimmung erzeugen könnte. Doch wir wurden eines Besseren belehrt. Fünfeinhalb Stunden lang sangen 11 SingleiterInnen und Singleiter mit den Menschen an ihren Bildschirmen; das Feedback war überwältigend.

Nachdem uns die Coronaregelungen noch immer vom live Singen abhalten, haben unsere KollegInnen viele, wunderbare online-Angebote zum Singen kreiert:

Online-Angebote für bzw. von Mitgliedern und Freunden - [Singende Krankenhäuser e.V.](#)
[Sing mit! - sing dich gesund](#)

Was uns besonders freut ist, dass viele junge Menschen, die „schon ihr Leben lang gesungen haben“ den Beruf als SingleiterIn für Heilsames Singen entdecken und den ersten Schritt in die Grundausbildung bei Katharina und Wolfgang Bossinger wagen. „Singen wirkt auf Körper und Seele nahezu wie ein Wundermittel, es stärkt Herz und Abwehrkräfte, verringert Stress, bringt Glückshormone auf Trab, lässt das Gehirn „swingen“ und kann sogar ein Tor zur Spiritualität öffnen. Um all dies zu erreichen, müssen wir überhaupt nicht „richtig“ oder „schön“ singen, dafür aber gemeinsam, mit Hingabe und Spaß“, so Wolfgang Bossinger, Musiktherapeut und Leiter der Akademie für Singen, Natur und Gesundheit, die auch die oben erwähnte Grundausbildung (Infos unten) in Österreich anbietet.

Eine kleine Lücke (ein Coronazaun mit Zwischenraum hindurchzuschauen)

Ein kleiner Lockdownspalt ermöglichte es uns, im Oktober 2020 die Weiterbildung mit Elke Wünnenberg stattfinden zu lassen: „Singen als Dialog“ ist ein Praxis- und Basisseminar für alle, die das Singen in Gesundheitseinrichtungen und Pflegeeinrichtungen anbieten und sich noch mehr KnowHow und wissenschaftliche Grundlagen aneignen möchten.

Elke Wünnenberg ist die 1. Vorsitzende unseres Partnervereins Singende Krankenhäuser e.v. in Deutschland. Ihre Erfahrung im Klinikbetrieb und ihre Begeisterung für das Heilsame Singen sind jedes Jahr in Wien zu unterschiedlichen Themen eine Bereicherung für unsere KollegInnen. So wird es auch im Herbst 2021 – so hoffen wir – zwei hochkarätige Weiterbildungen in Wien geben (siehe Kasten), zu der wir singbegeisterte Menschen aus allen Gesundheitsberufen herzlich einladen.

Mittlerweile ist der Kreis der gut ausgebildeten SingleiterInnen in ganz Österreich angewachsen. In jedem Bundesland stehen KollegInnen zur Verfügung, um Singkreise in Gesundheitseinrichtungen, Seniorenheimen und auch in Unternehmen für und mit den MitarbeiterInnen durchzuführen.

Wir hoffen, bald wieder vor Ort gemeinsam singen zu können, denn Singen hält Leib und Seele zusammen!

Sybille Mikula, Obfrau des Vereins SingDichGesund
singdichgesund@gmx.at
www.singdichgesund.at

Mit Tönen das Sterben erträglich machen ([tagblatt.de](#))

www.singdichgesund.at
www.singende-krankenhaeuser.de
www.healingsongs.de

Hörproben:

[SingDichGesund auf youTube](#)
[Wolfgang & Katharina Bossinger - YouTube](#)

Weiterbildungen in Österreich:

[Aus- und Weiterbildung Österreich 2021](#)
[Heilende Kraft des Singens Grundausbildung 2021](#)