

SING DICH GESUND

*Vor vier Jahren startete
Wolfgang Bossinger
in einer psychiatrisch-psychosomatischen
Fachklinik eine offene Singgruppe.
Von Matthias Gerber*

Was klein begann, zieht inzwischen wchentlich 60 bis 100 Singende an und ist aus dem Alltag der Göppinger Klinik Christophsbad nicht mehr wegzudenken. Dazu Bossinger: «Der Schwerpunkt unserer Singgruppe liegt darin, sich als Teil der Gemeinschaft zu erleben. Man ist eben beim Singen nicht mehr Patient, Besucher, Pfleger oder Arzt, sondern einfach Teil einer Gruppe von Menschen, die singen.» Ob schon der Ulmer Musiktherapeut bereits unzählige spannende Forschungsberichte über die heilsame Wirkung des Singens auf Körper, Geist und Seele kannte, war er dennoch positiv überrascht und berührt durch die Erlebnisse mit dieser Gruppe und durch die Rückmeldungen der Teilnehmenden. Sämtliche Beteiligten gaben in einer Umfrage an, Singen verbessere ihre Stimmung, und weit über 80 Prozent empfanden es als stressmindernd. Singen verbindet mit den eigenen Gefühlen, die körperliche Befindlichkeit verbessert sich, und es hilft, abzuschalten und aus dem Karussell von Gedanken und Sorgen auszusteigen. Bossinger berichtet auch von einem schwer depressiven Mann, dem keine Medikamente oder andere Therapien helfen konnten. Das Einzige,

was ihn erreichte und ihm aus seiner Erstarrung half, war das Singen.

SELBSTHEILUNGSKRAFT

Menschen werden bei schwerer Krankheit oder nach einem Unfall in unseren Krankenhäusern und Arztpraxen schulmedizinisch meist gut betreut. Unterstützung zu geben im Umgang mit Gefühlen von Angst, Stress, Selbstzweifel, Ohnmacht und Hoffnungslosigkeit, die so oft mit einer Krankheit einhergehen und das eigene Vertrauen schwächen, ist nicht die Stärke unserer Gesundheitseinrichtungen. Der Neurobiologe Gerald Hüther meint dazu: «Zumindest ebenso entscheidend wie die medizinische Versorgung ist es für Patienten, wie es ihnen gelingt, ihre Selbstheilungskräfte wieder zu mobilisieren. Dafür brauchen sie Krankenhäuser mit einer Atmosphäre ohne Angst, ohne Verunsicherung, und sie brauchen Erfahrungen, die sie stärken, 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.» Eingängige Lieder und improvisiertes Zusammen-Tönen



ermöglichen ein Singen frei von Anstrengung und Leistungsdruck. Wolfgang Bossinger macht in den Singgruppen die Erfahrung, dass gerade einfache mantrische Lieder in der Muttersprache sehr heilsam sein können und Gefühle wieder ins Fließen bringen. Deshalb hat er eine Sammlung mit Liedern veröffentlicht, deren positive affirmative Texte ermutigen, das Herz zu öffnen, mit dem Leben zu fließen und Heilung zuzulassen. Leider ist in der Schweiz der Schatz solcher einfacher Lieder im Dialekt noch klein, während uns die deutschen Lieder vielleicht schlagermässig und «peinlich» vorkommen mögen.

SPITAL SINGT!

Diese erfreulichen Erfahrungen motivierten Wolfgang Bossinger dazu, Anfang 2009 zusammen mit andern Musiktherapeuten einen Verein ins Leben zu rufen, der das Singen in Krankenhäusern und Gesundheitseinrichtungen im deutschsprachigen Gebiet und international fördert. Seither hat sich viel getan. Ein gut halbstündiges Video gibt einen Einblick in das Projekt: Szenen aus Singgruppen einer psychosomatischen Facheinrichtung und einer Krebsklinik, Statements der Singleiterinnen, Feedbacks von Teilnehmenden

und Statements von Singforschern und Wissenschaftlern ergeben ein farbiges Porträt dieser jungen Bewegung. Zu Wort kommt auch ein Arzt und Traumatherapeut, der in seiner Praxis Singgruppen als sehr wirksam erlebt und auch in Einzelsitzungen mit Patienten singt.

Immer mehr Kliniken zeigen Interesse an diesem Ansatz und starten Pilotprojekte. Als erste Einrichtung konnte das grösste anthroposophisch ausgerichtete Krankenhaus in Deutschland offiziell als «Singendes Krankenhaus» anerkannt werden. Ein hochkarätiger wissenschaftlicher Beirat unterstützt das Projekt ideell. Erste grössere Sponsoren sind aufgesprungen.

In der Schweiz hat die Idee noch nicht gross Fuss fassen können. Immerhin gibt es eine laufende Singgruppe im Paraplegiker-Zentrum in Nottwil. Wie schön, wenn bald auch in vielen Schweizer Spitälern regelmässig gesungen, getanzt und getrommelt würde!

Infos und Kontakt: www.singende-krankenhaeuser.de

*In der Schweiz: Doris Hauser, 055 241 16 14, doris.hauser@ecoproject.ch
Wolfgang Bossinger und Katharina Neubronner (Hrsg.): Das Buch der heilsamen Lieder. (Traumzeit Verlag)*