

# Singen ist oft der erste Schritt zur Heilung

**Singen kann das Immunsystem stärken, das Kuschelhormon aktivieren, kognitive Fähigkeiten bessern und die Genesung fördern. Das nutzen auch Ärzte in Singenden Krankenhäusern. In Wien wird demnächst die erste Singende Praxis eröffnet.**

18.01.2014 | 18:09 | von CLAUDIA RICHTER (Die Presse)

Chronisch krank, ständig starke Schmerzen, Alleinerzieherin, in Sozialhilfe geraten. „All das hat mich einsam gemacht, ich verlor alle kommunikativen Fähigkeiten, traute mich nicht mehr, auf einen Menschen zuzugehen“, berichtet die 54-jährige Ulrike Stilz aus Winterbach (Deutschland) aus der Vergangenheit. Die Gegenwart: Sie hat Freunde, ist unternehmungslustig, hält viele Vorträge über ihr Hobby, die Bienenhaltung. **Aus der Krise geholfen hat ihr Singen**, heilsames Singen im Kreise von Gleichgesinnten. „Das hat mein Selbstwertgefühl wieder aus dem Keller geholt und mir neuen Lebensmut gegeben. Und wenn wir gemeinsam singen, entsteht oft so viel Innigkeit und Nähe. Ich fühle mich geborgen und empfinde tiefen Frieden.“

Die Diagnose Multiple Sklerose hat die damals 48-jährige Gymnasiallehrerin Ute Schmidt-Tahami aus dem deutschen Reichenbach vor zwei Jahren völlig aus der Bahn geworfen. „Für mich ist eine Welt eingestürzt, ich war voller Ängste.“ Auch ihr hat heilsames Singen wieder Boden unter den Füßen gegeben, mehr noch, **„für mich bedeutet Singen Heilung. Egal, in welchem schlechtem Zustand ich in die Gruppe komme, hinterher bin ich stets ausgeglichen und gut drauf.“** Schmidt-Tahami ist heute generell wieder gut drauf, seelisch stabil, hat ihren Beruf wieder voll aufgenommen. „Ohne die regelmäßigen Singnachmittage würde es mir lange nicht so gut gehen. Ich bin so dankbar, dass es das gibt.“

## Angebote zum Thema

Beim heilsamen Singen und Chanten (Chanten ist das Singen von spirituellen Liedern, bei denen sich einfache Melodien und Worte wiederholen) werden Lieder mit kurzen Texten gesungen. Es kommt nicht im Geringsten darauf an, ob man musikalisch ist oder nicht, Musikgefühl und absolutes Gehör sind nicht wichtig. **Nicht der richtige Ton ist ausschlaggebend, sondern die Förderung von sozialer Verbundenheit und Gesundheit.** Von der durchschlagenden Wirkung zeugen zahlreiche Studien.

**Hochwirksames Antidepressivum.** „Singen ist wie inneres Joggen. Die Atmung wird tiefer, Lunge, Herz-Kreislauf-System und Immunabwehr werden gestärkt“, weiß Wolfgang Bossinger, Leiter der Akademie für Singen und Gesundheit in Ulm, Diplom-Musiktherapeut, Psychotherapeut, Gesangsforscher und Buchautor. „Singen ist zudem ein hochwirksames Antidepressivum, Glückshormone werden ausgeschüttet, Stresshormone abgebaut.“ Der gesunde Hormoncocktail lässt sich übrigens bereits nach 15 Minuten Chanten im Blut nachweisen. Nachgewiesen ist unter anderem die vermehrte Ausschüttung von schmerzstillenden Beta-Endorphinen sowie von Glückshormonen, von Melatonin (Hormon, das besser [schlafen](#) lässt), Oxytocin (das Kuschel- und Bindungshormon wird auch beim Sex freigesetzt), DHEA (Jugendhormon) und Immunglobuline A, die Krankheitserreger bereits beim Eindringen in den Körper bekämpfen. Übrigens, Studien aus Deutschland und

Kalifornien zeigten, dass bei Sängern der Antikörper Immunglobuline A nach einer Aufführung um bis zu 240 Prozent erhöht ist.

In Deutschland, wo Wolfgang Bossinger und seine Frau Katharina quasi die akademischen Apostel des heilsamen Singens sind, ist diese Therapieform inzwischen mehr oder weniger etabliert. Es gibt bereits 45 sogenannte Singende Krankenhäuser: Patienten (aktuelle wie ehemalige), Ärzte und Pflegepersonal singen regelmäßig miteinander, **die Melodien nehmen Schmerzen, mildern Depressionen, fördern Wohlbefinden und Genesung**. „Singen bringt fast gleich viel Erholung wie Tiefschlaf“, weiß der Urologe Wilfrid Glantschnig. Er ist auch zertifizierter Singleiter am Bezirkskrankenhaus Lienz, das derzeit Österreichs einziges Singendes Krankenhaus ist.

Singvereine in Wien. Auch in Österreich tut sich einiges. Bossinger und Karin Juchem, Botschafterin des Vereins Singende Krankenhäuser in Wien, wollen sich heuer verstärkt für den Ausbau dieser Einrichtungen einsetzen. Unterstützt wird dieses Unterfangen vom neuen Wiener Verein Sing dich gesund, den Juchem mitbegründet hat. Über diese junge Organisation will Bossinger ab dem Frühjahr 2014 auch in Wien Singleiter ausbilden. Sie sollen gesundheitsfördernde Singgruppen auch in anderen Einrichtungen wie Gefängnissen, Altenheimen oder Frauenhäusern anbieten.

Zudem wird Karin Juchem ab März in der ersten Singenden Praxis Wiens, der Gemeinschaftspraxis der Ärztinnen Eva Pilz und Irene Lachawitz, eine Singgruppe leiten. „Man weiß inzwischen, dass vom heilsamen Singen auch das Immunsystem profitiert, dass der Organismus generell gestärkt und die Infektanfälligkeit gesenkt wird“, erwähnt Pilz und erzählt die Geschichte einer ihr bekannten Frau die wegen psychischer Probleme praktisch nicht mehr geredet hat. „Über das Singen ist sie wieder zur Kommunikation gekommen, ihr seelisches Gleichgewicht wurde wiederhergestellt, ihr Selbstwertgefühl gestärkt.“

Lachawitz zitiert unter anderem eine Studie, die beweist, dass Singen bei alten Menschen die kognitiven Fähigkeiten verbessern kann. „Singen kann schwere Krankheiten sicher nicht heilen, aber Befindlichkeit und depressive Verstimmungen bessern. **Singen vermittelt Lebensfreude, und das ist oft der erste Schritt zur Heilung.**“

Offene Singgruppe. Seit Kurzem organisiert Juchem zusätzlich einmal im Monat eine weitere offene Singgruppe in Wien. „**Eine Frau hat fast ständig Kopfschmerzen, nur während sie singt, ist sie schmerzfrei**“, berichtet sie. Bossinger weiß auch von Schlaganfallpatienten zu berichten, die nicht mehr sprechen, aber singen konnten, „über das Singen konnten sie ihre Sprechfähigkeit wieder entwickeln. Bei Krebspatienten“, fährt er fort, „werden durch das Singen auch Ängste gelöst.“ Und Hirnforscher haben herausgefunden, dass Chanten die Neubildung und Ausbreitung ganzer neuronaler Netze stimulieren kann.

„Ich habe gesehen, wie bei Wachkoma- und Demenzpatienten bei bestimmten vertrauten Liedern im Frequenzbereich von Vogelstimmen Tränen geflossen sind und wie ihr Gesicht plötzlich Mimik zeigte. Das passierte nicht nur einmal, sondern immer wieder“, berichtet Hans Hammerer, Leitungsbeauftragter Singende Krankenhäuser & Pflegeheime in Österreich.

Beziehungsstiftend. Hammerer hat das erste Singende Pflegeheim in Österreich eingerichtet (im oberösterreichischen Sierning). „Über das Singen kann man auch sehr schwer demente Menschen erreichen. Nach so einem Singnachmittag ist das ganze Haus stimmungsvoller, die Leute sind fröhlicher, aufgekratzter und kommunikativer.“

„Singen ist überhaupt äußerst beziehungsstiftend“, weiß die deutsche Psychologin, Psychotherapeutin und Musikerzieherin Elke Wünnenberg. Das kann auch Ulrike Stolz bestätigen: „Ich habe in der Singgruppe nicht nur Freunde, sondern auch eine Familie gefunden.“ Und für Ute Schmidt-Tahami ist das Singen Lebenselixier, ja „lebensnotwendig geworden. Es ist ein wunderbares Geschenk und wirklich heilsam.“

(Hervorhebungen von Michaela Matscheko)