

Die ganze Woche gesünder

Nr. 6/14



Ein Liedchen in
der Gruppe heilt
Körper und Geist

**Drückt's
dich wo,
sing dich
froh**

Wenn Krankheit, Trauer oder berufliche Überlastung unsere Gesundheit aus dem Gleichgewicht bringt, kurbelt das lockere Singen in der Gruppe die Genesung an. Beim sogenannten heilsamen Singen werden Glückshormone ausgeschüttet, das Immunsystem gestärkt und das Körpergefühl verbessert. Ausgebildete Singleiter helfen dabei.

Singen ist ein Gesundheitselixier, sagt Mag. Marion Spinka (gr. Bild) überzeugt. „Singen löst Ängste, vermittelt Sicherheit, befreit und lenkt von Sorgen und Schmerzen ab. Das hilft unserem Körper, unserem Geist und der Seele, wieder ins Gleichgewicht zu kommen“, versichert Spinka.

Seit zwei Jahren bietet die 41jährige

Musiktherapeutin als Singleiterin im ersten Zentrum für Traditionelle Medizin in Bad Kreuzen (OÖ) Frauen und Männern gemeinsame Singstunden an, wenn sie von Krankheit, einem Schlaganfall oder auch nur vom Alltag geplagt sind. „Was wir machen, ist heilsames Singen. Das hat nichts mit Chor-

Bitte blättern Sie um!

Aus dem

Was passiert
eigentlich bei

Stopp dem
Stuhilverlust

Ihr BIO-Wetter

Veränderung
Hautfärbung

Neues Medika-
bei Prostatakr

Schnellender
Daumen

Rückbildungs-
Erstgebärende

Lang andauer
Schmerzen

Zahnlücke sch

Kratzen und
Brennen der A

Begleiterkran-
von Diabetes

singen zu tun, denn beim heilsamen Singen muss keine Leistung erbracht werden. Es gibt kein ‚richtiges‘ oder ‚falsches‘ Singen. Beim heilsamen Singen geht es darum, sich fallen zu lassen, die Schwingungen des Gesanges zu spüren und mit dem Herzen zu singen. Die Lieder haben kurze Texte, die schnell zu lernen sind. Niemand muss Angst haben, einem Lied nicht folgen zu können oder einen Ton nicht zu treffen. Beim heilsamen Singen steht das Erleben in der Gemeinschaft im Vordergrund, das Spüren des Gesanges und das sich selbst Finden. Das aktiviert die Selbstheilungskräfte, schafft ein Gefühl des Vertrauens, hebt die Stimmung und gibt Hoffnung.“

mon‘ bekannte Dopamin ausschütten. Ebenso steigt der Oxytocin-Spiegel. Das ist das ‚Kuschelhormon‘, das die Bindungen zwischen den Menschen festigt.“

Wir singen, klatschen und stampfen

Ein bis eineinhalb Stunden singen die Teilnehmer. Einfache Lieder, immer mit positiven Texten. Es wird geklatscht und im Rhythmus gestampft. „Wir singen mit Bewegung, stellen uns zum Beispiel im Kreis auf, stampfen mit den Beinen im Takt und singen dazu das Lied ‚Wir sind fest verwurzelt in der Erde‘“, schildert Dr. Glantschnig die Stimmung. Wie jeder Singleiter begleitet er die Teilnehmer mit der Gitarre. Langweilig wird es nicht. Neben den kräftigen oder schwung-

Mag. Marian Slawinski vom Psychosozialen Dienst in Wien (PSD) war einer der ersten Singleiter in Wien. Seit 2009 singt er mit Patienten. Mehr als 130 Singstunden hat er abgehalten. Die Patienten sind überzeugt. „Anfangs kamen fünf Teilnehmer. Heute sind es jede Woche bis zu zwanzig“, sagt Slawinski.

Die erste „singende Praxis“ eröffnet

Seine Erfahrungen haben zur Gründung des Wiener Vereines „SingDichGesund“ beigetragen. Die Gründerinnen Karin Juchem, Sybille Mikula und Hildegard Zeiler unterstützen damit die Idee der „Singenden Krankenhäuser“, und sie haben ihr eigenes Angebot. „Unser Verein bietet drei Mal im Jahr heilsames Singen



Fotos: Thomas Wenny, Peter Bucheder

Das Singen in der Gruppe ist ungezwungen und macht Freude.

Beim Singen sprudeln die Glückshormone Hinter dieser Idee steckt das Konzept der „Singenden Krankenhäuser“. Es wurde im Jahr 2009 von dem deutschen Musiktherapeuten Wolfgang Bossinger erstellt. Sein Ziel ist, in Spitälern und anderen Einrichtungen für kranke oder alte Menschen Singgruppen aufzubauen, denn „Singen hat eine heilende Kraft“, versichert Bossinger.

Zwei Jahre später wurde in Lienz in Osttirol das erste heimische Spital als „Singendes Krankenhaus“ zertifiziert. Der Urologe Dr. Wilfrid Glantschnig machte bei Bossinger die Ausbildung zum Singleiter und bietet seitdem zwei Mal im Monat im Bezirkskrankenhaus in Lienz heilsames Singen an. „Bei uns ist jeder willkommen. Ambulant und stationär behandelte Patienten, ehemalige Patienten, Angehörige, aber auch das Spitalpersonal, Ärzte, Pfleger und Schwestern“, erklärt der engagierte Arzt.

„Die positive Wirkung des heilsamen Singens ist freilich keine Einbildung“, sagt Dr. Glantschnig. „Wir wissen heute, dass wir beim Singen das als ‚Glückshor-

vollen Liedern gibt es die ruhigen. „Manche Liedtexte bestehen nur aus ein paar Silben. Wie beim indischen Mantra-Singen wiederholen wir die Silben immer wieder. Das hat eine beruhigende Wirkung.“

Singen ist wie „inneres“ Jogging

Körper und Geist reagieren sofort. Untersuchungen haben gezeigt, dass sich die Atmung vertieft und es zu einer besseren Sauerstoffversorgung der Organe sowie des Gehirnes kommt. Singen stärkt das Immunsystem. Es bewirkt einen Anstieg von Immunglobulin A, einem Antikörper, der an den Schleimhäuten sitzt und Krankheitserreger sowie Allergene an der „vordersten Front“, also bereits beim Eindringen in den Körper, bekämpft. Wer regelmäßig singt, betreibt „inneres Jogging“, das die Herz-Kreislauf-Fitness erhöht.

Zur Zeit ist Lienz das einzige „Singende Krankenhaus“. Wegen Bauarbeiten musste im Diakonissenkrankenhaus Linz (OÖ) das Sing-Angebot vorerst auf Eis gelegt werden. Dafür bekommen die Menschen in und um Wien ein größeres Angebot. Der Theologe und psychiatrische Gesundheits- und Krankenpfleger

Termine und Kontakte zum heilsamen Singen

Offene Singgruppe, Singendes Krankenhaus Lienz (Osttirol), jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 14–16.30 Uhr, nächster Termin: 11.2., Eintritt frei; Bezirkskrankenhaus Lienz, Tel.: 04852/606-0

Verein SingDichGesund, 1120 Wien, Sybille Mikula, Karin Juchem, Tel.: 0680/2458263 oder 0699/11691798; nächster Termin: 9.3., 16.30–18 Uhr, € 15,-, Anmeldung: office@singdichgesund.at, www.singdichgesund.at

1. Singende Praxis, 1160 Wien, Praxis von Dr. Irene Lachawitz, 1. Termin: 3.3., 18.30–20 Uhr, € 15,-, Anmeldung: 01/4063104 oder 0680/2458263

„Singkur“ Im 1. Zentrum f. Traditionelle Europäische Medizin, Mag. Marion Spinka, Bad Kreuzen (OÖ), 17.–23.8., 6 Nächte, VP, Kuranwendungen, jeden Nachmittag Singen, ab € 639, Tel.: 07266/6281, www.kneippen.at

an. Ab März wird es die ‚1. Singende Praxis‘ in Wien geben, in der wir jede zweite Woche Singstunden abhalten. Nebenbei arbeiten wir daran, Spitäler, Firmen und andere Einrichtungen vom heilsamen Singen zu überzeugen“, erklärt Sybille Mikula. Wer Kontakt zu Singleitern in den Bundesländern sucht, kann dies beim Verein „SingDichGesund“ erfragen. Rund achtzig Singleiter gibt es bereits in unserem Land. Unschlüssige ermuntert Mikula, das gemeinsame Singen auszuprobieren. „Wer unsicher ist, kann gerne zuschauen. Niemand muss singen. Manche summen anfangs mit, aber die meisten tauen schnell auf. Beim heilsamen Singen darf jeder so sein, wie er ist. Sollte das Singen jemanden zu Tränen rühren, dann wird derjenige aufgefangen. Singleiter sind dafür ausgebildet. Was aber viel öfter passiert, ist genau das Gegenteil. Beim heilsamen Singen haben die Menschen meist schnell ein Lächeln im Gesicht.“

SYBILLE
MIKULA

