

Das singende Altenheim

DRK-Senioren-Stift erhält spezielles Zertifikat, das in Deutschland noch sehr selten ist

MARK • „Wir gehen ins singende Altenheim. Wer kommt mit?“, schmettert so mancher Bewohner aus voller Brust. Und zu Recht sind sie dabei auch ein bisschen stolz. Denn das DRK-Senioren-Stift Mark kann sich nun als erste Senioreneinrichtung in Hamm offiziell mit dem Titel „Singendes Altenheim“ schmücken.

Bei einer fröhlichen Singstunde am Freitag nahmen Bewohner, Geschäftsführer Dieter Arrenberg und Musikgeragogin Gudrun Quessel das Zertifikat entgegen. Sie hat den Titel „zertifizierte Singleleiterin“ erworben und sich mit den nötigen Voraussetzungen für ein Zertifikat beschäftigt. Mit ihrem Anliegen sei sie bei der Heim- und Pflegeleitung des Hauses auf offene Ohren gestoßen.

Damit die Zertifizierung erfolgen kann, musste die Einrichtung zunächst Mitglied im Verein „Singende Krankenhäuser“ sein. Das ist ein Verein, der sich für die Alltagskultur des Singens in Gesundheitseinrichtungen und für heilsames Singen einsetzt. Als weiteres Kriterium muss ein regelmäßiges musikalisches Angebot in der Einrichtung bestehen.

Wöchentlich bietet Quessel, die auch für die Leitung des sozialen Dienstes zuständig ist, im DRK-Senioren-Stift Mark eine Singstunde mit Bewegung an. Zusätzlich gibt es eine Individualbetreuung für bettlägerige und immobile Bewohner. Zudem findet ein-



Das DRK-Senioren-Stift ist jetzt als „Singendes Altenheim“ zertifiziert und gehört damit zu den wenigen in NRW. Martina Hollenhorst (hinten rechts) übergab an Gudrun Quessel (hinten links) die Urkunde. • Foto: Wiemer

mal im Monat ein offener Singkreis statt, der von einer ehrenamtlichen Mitarbeiterin angeboten wird und sich an die Mieter der 80 Wohnungen richtet. Damit sind alle Qualitätsmaßstäbe und Richtlinien für das Zertifikat erfüllt.

Martina Hollenhorst vom Verein „Singende Krankenhäuser“ brachte es in einer fachlich interessanten Ansprache auf den Punkt: „Singen und Musik sind urmenschliche kommunikative Ausdrucksformen. Diese belebende, verbindende und sinnstiftende Wirkung stärkt

Selbsteilungskräfte, macht Freude und öffnet Raum für Begegnungen und Kultur“, so die Musikgeragogin.

Bei den Bemühungen der „Singenden Krankenhäuser“ gehe es nicht um leistungs- und zielorientiertes Singen oder das Treffen der richtigen Töne.

15 Minuten singen in entspannter Atmosphäre führe dazu, dass gleich ein ganzer Cocktail an Glückshormonen, beispielsweise Serotonin und Beta-Endorphine, ausgeschüttet werde. Deshalb tue singen so gut und fördere die Gesundheit. Dies

sei mittlerweile sogar wissenschaftlich belegt.

Dass sie stimmlich gut aufgelegt sind, stellten die Bewohner gemeinsam mit Gudrun Quessel mit einer Kostprobe unter Beweis. Zum Warmwerden gaben sie mit Klavier- und Violinenbegleitung „Nach vorne, nach hinten“ sowie „Alle Vögel sind schon da“ zum Besten. „Greife nach den fernen Sternen“ sangen sie auch. Singen kann sehr befreiend und heilsam sein, die Laune heben und verloren geglaubte Lebensgeister wieder wecken, sind alle überzeugt. • sah