

Pressemitteilung der Klinik Wersbach, 31.03.2021

Die heilsame Wirkung des Singens

Die Klinik Wersbach in Leichlingen-Witzhelden erhielt jetzt das Zertifikat „Singende Krankenhäuser“. Musiktherapeutin Kerstin Kellermann hat das entspannte, gemeinsame Singen mit Patienten nach dem Vorbild des Musiksoziologen Karl Adamek initiiert und in den Klinikalltag integriert.

Singen kann entspannen, messbar beruhigend wirken, das gute Gefühl von Gemeinschaft vermitteln. Wer erinnert sich nicht gerne an das Wohlbefinden und die Geborgenheit, wenn Eltern am Bett ein Gute-Nacht-Lied sangen, man als Kind es bis zum Einschlafen mitsumme oder mitsang? Ähnlich positive Gefühle weckt das heilsame Singen, das mittlerweile in einigen Krankenhäusern für Patientinnen und Patienten angeboten wird. Auch die Klinik Wersbach für seelische Gesundheit in Leichlingen-Witzhelden lädt Menschen zu dieser Form eines leistungs- und wertfreien Singens einfacher, eingängiger Lieder aus verschiedenen Kulturen ein. Wie andere Krankenhäuser hat sie diese Form der Musik in den Klinikalltag integriert und wurde dafür vom Verein „Singende Krankenhäuser“ zertifiziert. Die Singgruppe im Krankenhaus gilt nicht als Therapieansatz, sondern als eine gute Ergänzung, die Menschen einen leichten Zugang zum Singen eröffnet.

„Das ist ein Bausteinchen unserer Arbeit. Das heilsame Singen ist einfach gestaltet, mit ganz vielen Wiederholungen. So ist es fast wie ein Mantra-Singen. Es schafft einerseits Gemeinschaft, andererseits findet man auch zu sich selbst“, sagt Kerstin Kellermann zu den positiven Wirkungen des Singens in der Gruppe. Die Musiktherapeutin der Klinik Wersbach trägt als Beispiel ein Willkommenslied vor, das die Gruppe oft zu Beginn eines Treffens gemeinsam anstimmt. Schon nach wenigen Takten kann jeder die einfache Melodie mitsummen und mit Textblatt auch mitsingen. Es wirke beruhigend, verbinde, schaffe ein Gefühl von Zusammenhalt, Gemeinschaft, Angenommen-Sein, sagt Kellermann. Manchen Patienten koste es anfangs Überwindung vor anderen zu singen, weil sie beispielsweise in der Schulzeit mit Vorsingen negative Erfahrungen gemacht hätten. Anfängliche Hemmschwellen werden behutsam überwunden. Den Teilnehmenden vermittelt Kerstin Kellermann, dass es beim Singen nicht um richtig und falsch geht, sondern um eine ungezwungene Singerfahrung. Es wird daher Wert auf einen respektvollen Umgang miteinander gelegt. Begleitet wird der Gesang teilweise mit Gitarre, Rasseln oder Percussion-Instrumenten. Zweimal in der Woche gibt es dieses offene, einstündige Angebot zum Start in den Tag oder zum Ausklang. In Corona-Zeiten bedeutet dies trotz regelmäßiger Schnelltests aller Patienten: möglichst draußen zu singen mit viel Abstand und Maske in einer Gruppe von bis zu zehn Patienten oder auch nur zu summen statt zu singen. Kellermann: „Was derzeit möglich ist, spreche ich immer mit der Geschäftsführung ab.“ Zum Repertoire gehören auch schwung- und stimmungsvolle Lieder oder Wunschsongs aus dem Kreise der Patientinnen und Patienten. Die Auswahl passe sie der jeweiligen Gruppe an. Ein künstlerischer Anspruch wird nicht erhoben. „Es geht um den spontanen Stimmausdruck, oft ergänzt durch leichte Bewegungen oder einer Beobachtung der Natur“, beschreibt die Musiktherapeutin die Praxis des heilsamen Singens. Es fördere nicht nur die Selbstheilungskräfte, sondern auch die Dialogfähigkeit mit anderen und mit sich selbst. Und die Texte können eine Auseinandersetzung mit der Sinnhaftigkeit des Lebens fördern – wobei Singende Krankenhäuser nicht konfessionsgebunden seien. Insgesamt erhalte sie von den Teilnehmern eine positive Resonanz auf das heilsame, Freude weckende Singen, viele seien begeistert.

Um das Angebot an einem Krankenhaus etablieren zu können, hat Kerstin Kellermann in mehreren Ausbildungsmodulen eine Zusatzqualifikation als Singleiterin erworben. Die Idee der „Singenden Krankenhäuser“ geht auf die Initiative des Singforschers und Musiksoziologen Karl Adamek zurück. Sein Ziel: ein Alltagssingen wegen seiner vielfachen positiven Wirkungen zu fördern. Diese Idee für die Gesundheitseinrichtungen aufgegriffen hat dann Wolfgang Bossinger, der Gründer von Singende Krankenhäuser e.V.

Infokasten

Verein Singende Krankenhäuser ist ein internationales Netzwerk zur Förderung des Singens in Gesundheitseinrichtungen. Seine Vision ist ein Gesundheitswesen, in dem Menschen die heilsame Wirkung des Singens erlebbar und zugänglich gemacht wird. Zahlreiche Forschungen und Studien belegen die vielfältigen gesundheitsfördernden Wirkungen des Singens auf Körper, Geist und Seele.

Singleiterin Kerstin Kellermann hat an der Fachhochschule für Musiktherapie in Heidelberg ihren Abschluss als Diplom-Musiktherapeutin erlangt. Sie arbeitete in psychiatrischen und psychosomatischen Kliniken in Freiburg und Waldbreitbach. Seit 2006 ist sie in der Klinik Wersbach als Musiktherapeutin tätig. Ihr Zertifikat als Singleiterin erhielt sie im März 2021.