

Die Hände erheben, den Gegenüber ehren

Heilsames Singen mit Tanz und Bewegung im Christophsbad in Göppingen



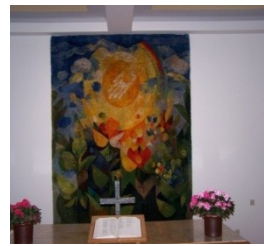
W. Bossinger



S. Wagner u. D. Schradi



Sonne, Sterne singt..



Kapelle v. Christophsbad

„Es kribbelt und krabbelt auf meiner Haut,
sanftes Streicheln wird aufgebaut“.
Zwei Hände gleiten sanft über meinen Rücken.
„Kneten, kneten, das tut gut,
leichtes Klopfen, das geht ins Blut“.
Die Hände gehen kräftiger zu Werke.
Das Kneten ist sehr angenehm.
Ich drehe mich zu der Besitzerin der Hände um,
es ist Karin. Ich bedanke mich bei ihr.

Heute sind wir siebenundzwanzig Teilnehmer
zwischen dreißig und sechzig Jahren. Die Damen
sind in der Mehrzahl.

Wir fassen uns an den Händen und bilden
einen Kreis. In der Mitte ist ein buntes Tuch
ausgebreitet. Eine brennende Duftkerze ist
daraufgestellt. Der Duft der Kerze vermischt
sich mit den Gerüchen der Kapelle, in der
sowohl katholische als auch evangelische
Gottesdienste gefeiert werden. Es entsteht
ein Duftkonglomerat, das in mir Erinnerungsbilder
erscheinen lässt. Das sind Bilder meiner
Konfirmation.

Danach singen wir „Hoch in den Himmel wie
ein Baum, tief in die Erde wie ein Baum, geht
mein Weg“. Wir strecken die Arme in die Höhe,
berühren den Boden, geben uns dann die Hände
und gehen im Takt seitwärts.

Eine dicke, ungepflegt wirkende Frau hat sich
ausgeklinkt. Sie lacht ständig vor sich hin und
läuft anfangs ziellos umher. Dann geht sie mit
schlurfenden Schritten zum Klavier. Sie setzt sich
schwerfällig auf den Hocker und will den Deckel
des Klaviers öffnen. Das geht nicht, das Klavier
ist abgeschlossen.

Die Therapeuten, die das heilsame Singen leiten, atmen spürbar auf. Es sind: Wolfgang Bossinger, Simone Wagner und Dorit Schradi. Alle drei sind ausgebildete Musiktherapeuten und arbeiten im Christophsbad. Eine längere Berufserfahrung und fachliche Qualifikation ist notwendig, da sich die kostenfreie Einladung zum Mitsingen und Mittanzen an alle Patienten (auch ehemalige) richtet. Alle Interessierten von außerhalb sind ebenso erwünscht, wie die Mitarbeiter der Klinik. Das Christophsbad ist ein Fachkrankenhaus für Psychotherapie und Psychiatrie.

Wolfgang Bossinger hat dieses heilsame Singen und Tanzen ins Leben gerufen. Seine Motti beim Singen lauten: Es gibt keine Fehler, sondern nur Variationen. Singen ist immer ein Geschenk für uns selbst und für andere. Seine Vision: Singende Krankenhäuser. Die Lieder, die über drei Jahre gesungen wurden, sind in dem Liederbuch „Heilsames Singen“ gesammelt. Wolfgang Bossinger bittet die Frau, die am Klavier sitzt, wieder in den Kreis zurückzukehren. Sie steht auf, geht schwerfällig zum Ausgang und verlässt die Kapelle. Jetzt stellen sich zwei Personen gegenüber. Mir gegenüber steht eine blonde Frau, sie dürfte ungefähr sechzig Jahre alt sein. Sie wirkt niedergeschlagen und schaut mich nicht an. Wir singen: „Ich bin o.k.“ und zeigen mit beiden Händen auf die eigene Person. Sie kann das nicht. „Du bist o.k.“ da zeigt sie bewusst auf mich. „Wir sind o.k. wir geben uns beide Hände und schaukeln sie von links nach rechts und zurück. Der Anflug eines Lächelns huscht über ihr Gesicht. „Ich und Du das sind wir“ wir haken uns unter und drehen vier Schritte nach rechts, dann nach links. Die Reaktion meiner Partnerin überrascht mich. Der ganze Körper strafft sich. Wie eine stolze Spanierin nimmt sie die linke Hand an die Taille und „geht Ihren Weg“.

Körperliche Veränderungen während des Singens kann man wissenschaftlich untersuchen. Man hat herausgefunden, dass:

- Singen vertieft die Atmung,
- Singen erhöht die Herz-Kreislauf-Fitness,
- Singen setzt Hormone frei, die antidepressiv wirken,
- Singen stärkt das Immunsystem.

Zu diesen körperlichen Effekten können noch psychische Momente dazukommen:

- Stärkung des Selbstvertrauens.
- Wiederfinden oder Stabilisieren des seelischen Gleichgewichtes.
- Weckt Erinnerungen und ermöglicht Zugang zu eigenen Ressourcen.
- Hilfe bei der Wahrnehmung und Bewältigung von Gefühlen.

Wolfgang Bossinger wird jetzt mein Lieblingslied anstimmen. Der Text lautet:

„Sonne Sterne singt mir die Lieder vom Mond wie Wind und Wolken von meinen Träumen bewohnt“. Wir geben uns die Hände. Links steht Karin rechts Berthold. Rechts halte ich eine kräftige Hand, die Sicherheit gibt. Links das Gegenteil: Die Hand ist klein, kalt und zuckt in unregelmäßigen Abständen. Ich will helfen, indem ich meine Wärme nach links leite. Aufkommende Erinnerungen lassen mich die Hände vergessen. Vor drei Jahren hat Wolfgang Bossinger mit mir zusammen dieses Lied gesungen. Inzwischen habe ich es oftmals für mich alleine gesungen. Auf einem mittelalterlichen Markt konnte ich ein Album kaufen, welches genau zu dem Lied passt. Auf der Vorderseite ist ein Mond und ein Stern.

Ein Händedruck von Karin ruft mich in die Realität zurück. Draußen ist es schon finster. Die Klinikglocke mahnt zu den letzten Liedern.

Eine Teilnehmerin wünscht sich den Kanon: „Abendstille überall nur am Bach die Nachtigall“. Inzwischen sitzen wir. Über eine Stunde singen und bewegen hat müde gemacht. Zuerst singen wir das Lied zusammen. Schon das Wort Abendstille mit seinen Vokalen zu singen ist eine Freude. Draußen ist es dunkel, die Fils direkt vor der Kapelle, da stimmt einfach alles. Dann singen wir mehrstimmig, aber nicht mit

der üblichen Personeneinteilung. Jeder kann singen wie er mag. Diese Freiheit führt dazu, dass man mit Freuden singt, aber auch auf die Gesamtheit hört. Die Kapelle ist erfüllt von einem lauten harmonischen Gesang. Ich singe mit weit geöffnetem Mund und fasse mir nacheinander an Unterkiefer, Hals, Brust und Bauch. Überall ist ein Vibrieren zu spüren. Ich könnte mir vorstellen, dass diese körpereigenen Vibrationen, aus der Reihe geratene Zellen, wieder einordnen können.

„Ich möchte einfach danke sagen und die ganze Welt umarmen, danke, danke..“ Das ist heute unser Abschied bis kommenden Donnerstag.
Das Lied endet mit oftmaligem „DANKE“.
Jedes „DANKE“ verbinde ich mit Teilen meines Lebens: Frau, Kinder, Freunde, Haustiere, Gesundheit, Nahrung, Haus , Arbeit..
Das Kribbeln beginnt im hinteren Nackenbereich, läuft über den Kopf den Körper abwärts, bis zu meinen Zehen. Ich sitze auf meinem Stuhl und schaue in die heruntergebrannte Kerze auf dem Tuch.
Ich spüre weder Arme noch Beine. Meine Körpermitte ist warm und alles fühlt sich groß an.

Die Hände erheben,
Den Gegenüber ehren.
Hände suchen sich-
Ich spüre Dich
-Shalom-

In mir ist Frieden