

„Eine machtvolle Ressource“

Musik Singen wirkt positiv auf die Gesundheit. Immer mehr Krankenhäuser bieten Gruppen an

VON ANGELA STOLL

Ulm Wer im Chor singt, weiß es schon lange: Singen wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Nun bieten auch immer mehr Krankenhäuser Singgruppen an, bei denen Patienten und Krankenhausmitarbeiter gemeinsam musizieren. Der Musiktherapeut Wolfgang Bossinger aus Ulm ist Vorsitzender des Vereins „Singende Krankenhäuser“ und berichtet über die Aktivitäten.



W. Bossinger

Herr Bossinger, was verbirgt sich hinter dem Stichwort „Singende Krankenhäuser“?

Bossinger: Das ist ein internationales Netzwerk zur Förderung des Singens in Gesundheitseinrichtungen. Beteiligt sind nicht nur Kliniken, sondern auch Arztpraxen und Seniorenheime. Allen gemeinsam ist, dass sie sich für das gemeinsame Singen als gesundheitsstärkendes Angebot engagieren. Singen ist eine machtvolle Ressource, die noch bei Weitem unterschätzt wird.

Wie viele Einrichtungen sind daran beteiligt?

Bossinger: Bis zum Jahresende werden knapp 20 Kliniken in Europa als

„Singende Krankenhäuser“ zertifiziert sein, die meisten davon in Deutschland und Österreich. Dazu gehört zum Beispiel die Uniklinik Köln. Dort leitet der Musiktherapeut und Opernsänger Norbert Hermanns schon seit Jahren einen Chor für Krebskranke. Jetzt sind weitere Angebote hinzugekommen, zum Beispiel in psychiatrischen oder psychosomatischen Kliniken. Das Spektrum der Aktivitäten ist insgesamt sehr groß: In dem Schweizer Paraplegiker-Zentrum gibt es zum Beispiel eine Singgruppe für Querschnittsgelähmte, in einer Münchner Klinik ein Angebot für Schmerzpatienten.

Wie kam es dazu, dass Sie den Verein gegründet haben?

Bossinger: Viele Studien haben gezeigt, dass sich Singen im Chor positiv auf die Gesundheit auswirkt und das Gemeinschaftsgefühl fördert. Deshalb dachte ich mir, dass Singen auch Menschen mit schweren Depressionen und Psychosen helfen müsste. Viele fühlen sich isoliert, gerade auch nach ihrer Entlassung. Deshalb haben wir 2006 in der Klinik Christophsbad in Göppingen angefangen, Musiktherapie anzubieten. Daraus wurde eine offene Gruppe für jedermann, also für Klinikmitarbeiter, stationär aufgenommene Patienten, ehemalige Patienten und sogar interessierte Menschen aus der Stadt. Unter den Teil-

nehmern war auch ein Arzt, der wegen schwerer Depressionen bei uns war. Er war so begeistert von dem Angebot, dass er mir sozusagen den Auftrag gab, auch andere Krankenhäuser dafür zu gewinnen.

Welche Wirkungen des Singens sind belegt?

Bossinger: Es gibt eine ganze Reihe von Untersuchungen, die belegen, dass Singen eine große Bedeutung für die körperliche und seelische Gesundheit hat. Eine Studie der Universität Frankfurt hat zum Beispiel gezeigt, dass durch das ge-

meinsame Singen der Immunglobulin-A-Gehalt im Speichel steigt. Das heißt also, dass Singen das Immunsystem stärkt. Interessant ist auch eine britische Studie, an der Menschen mit psychischen Problemen teilnahmen. Ihr Zustand stabilisierte sich dadurch, dass sie regelmäßig in Gemeindezentren sangen. Mich haben Berichte über einen Obdachlosenchor in Kanada sehr beeindruckt. In Interviews mit den Teilnehmern zeigte sich, dass Aggressivität, Alkohol- und Drogenkonsum durch das Singen stark zurückgegangen waren.

Kommen vor allem Singbegeisterte zu den Treffen?

Bossinger: Es sind viele dabei, die schon immer einen guten Bezug zum Singen hatten. Aber es gibt auch das genaue Gegenteil. Einmal hatten wir einen Heavy-Metal-Produzenten, der an einer schweren Depression litt. Ich dachte, dass unsere netten, gefühlvollen Lieder nichts für ihn sein könnten. Er machte aber begeistert mit und sagte nachher, das Singen sei das Einzige gewesen, was bei ihm gewirkt habe. Natürlich gibt es auch Leute, die merken, dass das Singen nicht so ihr Ding ist. Ich finde es wichtig, dass Patienten selbst herausfinden, was ihnen guttut und bei der Therapie mitentscheiden.

Welche Lieder singen Sie denn mit den Patienten?

Bossinger: In den Gruppen werden ganz einfache Lieder gesungen. Es geht ja nur um das Singen selbst, nicht darum, ein bestimmtes Ergebnis zu erzielen. Dadurch kann man im Augenblick aufgehen und kommt vom Denken weg. Das ist ganz wichtig bei Depressionen, aber auch bei Schmerzen. Wir singen gerne Lieder mit deutschen Texten, die Bezug auf die Lebenssituation der Patienten nehmen, zum Beispiel „Ich bin okay“ oder „Hoch in den Himmel wie ein Baum“. Oft sind es Texte mit Metaphern wie „Ich gehe meinen Weg“.



Singen im Chor fördert nicht nur das Gemeinschaftsgefühl, sondern auch die Gesundheit.

Foto: imago