



Singende
Krankenhäuser e.V.

internationales Netzwerk

www.singende-krankenhaeuser.de

Vorstellung de Netzwerks „Singende Krankenhäuser e.V.“

Sehr geehrte Damen und Herren,
ich freue mich sehr im Rahmen dieser Fachtagung... „Singende Krankenhäuser e.V.“
vorstellen zu dürfen. Wir sind ein internationales, gemeinnütziges Netzwerk zur Förderung
des Singens in Gesundheitseinrichtungen. Möchte mich auch an dieser Stelle ganz herzlich
bei **Frau Steinbock** für die Einladung bedanken.

Mein Name ist Vera Kimmig - bin freiberuflich arbeitende Sängerin und
Gesangspädagogin, zertifizierte Singleiterin für Altenheime und Senioren, sowie für
Gesundheitseinrichtungen und Krankenhäuser, 3. Vorstand der Singenden Krankenhäuser
und Leiterin unserer Geschäftsstelle !

Wir alle, die wir haupt- und ehrenamtlich daran mitarbeiten haben uns zur Aufgabe gemacht,
heilsame Singangebote im gesamten Gesundheitsbereich zu fördern.

Unser Ziel ist es, möglichst viele Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen dabei zu
unterstützen, den Menschen die Möglichkeit zum Singen anzubieten, um parallel zur
Schulmedizin mit dem Singen die Selbstheilungskräfte zu fördern.

Wir untermauern unsere Arbeit durch wissenschaftliche Forschungsprojekte und vermitteln
die gewonnenen Erfahrungen und Erkenntnisse in fundierten, zertifizierten Weiterbildungen
an Fachkräfte und Laien aus Krankenhäusern, Gesundheitseinrichtungen und Altenheimen.

Die Heilkraft des Singens ist nie in Vergessenheit geraten.
Singen und Musik sind urmenschliche kommunikative Ausdrucksformen und Kulturgut seit
Menschengedenken. Singen hat belebende, verbindende, sinnstiftende und **herzensbildende
Wirkung!** Stärkt Selbstheilungskräfte und eröffnet Raum für Begegnung und Kultur in
Gesundheitseinrichtungen.

Unser Netzwerk engagiert sich seit Anfang 2009 international für die **Verbreitung heilsamer und gesundheitsfördernder Singangebote** in Gesundheitseinrichtungen, insbesondere in Akut-, Reha- und Tageskliniken der Körpermedizin und Psychosomatik, in Psychiatrien, Behinderten- und Altersheimen, Praxen, sowie in Kooperation mit Selbsthilfegruppen und anderen Einrichtungen der Gesundheitsversorgung.

Unsere Vision ist ein Gesundheitswesen, in dem den Menschen die heilsame Kraft des gemeinsamen Singens erlebbar gemacht wird - mit dem Ziel, dass jeder Mensch im gesunden ebenso wie im kranken Zustand daraus schöpfen, seine Lebensqualität und Lebensfreude steigern und damit zur eigenen Gesundung wesentliches beitragen kann. Unser Ziel ist es, dass Singen von Patienten, Behandlern und Vertretern des Gesundheitssystems als Ansatz für Krankheitsbewältigung und Gesundheitsfürsorge anerkannt und eingesetzt wird.

Denn: Singen ist Medizin.....

Unser Verein hat seinen Ursprung in einer im Jahr 2006 ins Leben gerufenen Singgruppe von Wolfgang Bossinger an der Psychiatrischen Klinik Christophsbad in Göppingen. Sie fand bei Patienten und Mitarbeitern so großen Anklang, dass von ihnen selbst der Auftrag ausging, diese Idee in die Welt zu tragen.

Anfang 2009 entstand daraus die Initiative „Singende Krankenhäuser“.

Zunächst war die Idee als Canto-Initiative angesiedelt unter dem Netzwerk **Il canto del mondo - Internationales Netzwerk zur Förderung der Alltagskultur des Singens e.V.** - gegründet von Dr. Karl Adamek unter der Schirmherrschaft von Lord Yehudi Menuhin.

Seit 2010 bildete sich eine **eigene Vereinsstruktur** in Form dieses Netzwerks der gemeinnützigen internationalen [Initiative „Singende Krankenhäuser e.V.“](#) mit eigener Ausrichtung und Inhalten.

Innerhalb kürzester Zeit ist der Verein erfreulich gewachsen, so dass sich per Mai **2016 360 Einzelmitglieder und 68 zertifizierte Einrichtungen** mit uns verbunden fühlen.

Unsere Schirmherrin ist die Gattin des Ministerpräsidenten von Baden-Württemberg Frau Kretschmann.

Wir finanzieren uns aus Mitgliederbeiträgen, Fortbildungseinnahmen und Spenden.

Wie vorher schon erwähnt untermauern wir unsere Arbeit durch wissenschaftliche Forschungsprojekte zur gesundheitsfördernden Wirkung des Singens gemeinsam mit Wissenschaftlern wie Prof. Stephen Clift vom Sydney de Haan Research Center in Folkestone / Canterbury und Prof. Gunter Kreutz von der Universität Oldenburg.

Das Interesse der Wissenschaft am Stellenwert der Musik in der Medizin und den Neurowissenschaften nimmt über die letzten 2 Jahrzehnte interdisziplinär kontinuierlich zu.

Es ist eigenartig, aber **aus neurowissenschaftlicher Sicht** spricht alles dafür, dass aus der Perspektive einer Leistungsgesellschaft die scheinbar nutzloseste Leistung, zu der Menschen befähigt sind – und das ist unzweifelhaft **das unbekümmerte, absichtslose Singen** – für die Entwicklung und Beibehaltung unserer **Fähigkeit** ebenso wichtig ist, wie die Sprache für die Entwicklung unserer **Denkfähigkeit!** (Gerald Hüther – einer unserer wissenschaftlichen Beiräte)

Yehudi Menuhin sagt, dass

.....Singen die eigentliche Muttersprache des Menschen ist, denn sie ist die natürlichste und einfachste Weise,.... in der wir ungeteilt... DA.... sind..... und uns ganz mitteilen können – mit all unseren Erfahrungen, Empfindungen und Hoffnungen!

Die gewonnenen praktischen Erfahrungen und Weitergabe der wissenschaftlichen Erkenntnisse vermitteln wir seit April 2011 in fundierten Weiterbildungen an Fachkräfte aus Krankenhäusern, Gesundheitseinrichtungen und Altersheimen.

Wir bieten praxisnahe [Weiterbildungsmodule](#) zur Theorie und Methodik des Heilsamen Singens. Sie dienen der Persönlichkeitsentwicklung und erweitern therapeutische Qualifikationen.

Mit dem [Zertifikat zum Singleiter/zur Singleiterin](#) können sich für Singleiter und Gesundheitseinrichtungen neue Wege eröffnen, sich heilsam ins bestehende Gesundheitssystem einzubringen.

Singen als Kulturgut und Resilienzkraft kann ebenso störungsorientiert wie ressourcenstärkend bei jeder Art von Beeinträchtigung oder Krankheit aufgenommen werden.

Gesundheitseinrichtungen, in denen Singen gefördert und therapeutisch angewendet wird, zertifizieren und vernetzen wir in engagierter [Öffentlichkeitsarbeit](#).

Hier bieten „zertifizierte Singende Gesundheitseinrichtungen“, den Menschen eine wunderbare Möglichkeit, **einen neuen Zugang zu sich selbst, auch über das Singen zu finden** und so etwas sehr wertvolles für ihr weiteres Leben zu gewinnen. Solche Häuser profitieren bei einem regelmäßigen Singangebot auch durch ein **warmes menschliches Klima und die Schaffung eines Ortes, an dem Kultur und Begegnungen** ermöglicht werden.

Außerdem geht mit diesem Zertifikat eine **Aufwertung** eines bereits bestehenden **musiktherapeutischen Angebots** in der Einrichtung einher, das durch den Aspekt des gemeinsamen Singens erweitert wurde.

Dies sind wichtige Impulse für die notwendige Erneuerung der Alltagskultur des Singens in unserem Land, für die sich erfreulicherweise in den letzten Jahren immer mehr Menschen stark machen.

Unsere Weiterbildung ist modular angelegt mit jeweils anderen Schwerpunkten beispielsweise: Krebserkrankungen, Aphasie, Parkinson, Demenz, Depressionen, Trauer, COPD / Atemwegserkrankungen, Schmerzerkrankungen, traumatische Belastungen bei Kindern und Jugendlichen.

Neben einer Vielzahl von handwerklichen Fähigkeiten, wie Liedrepertoire, Stimmbildung und spielerische Anleitung von Singgruppen werden auch theoretische Hintergründe sowie die Arbeit mit den speziellen vorgenannten Zielgruppen vermittelt.

Die Weiterbildungen bieten interdisziplinäre Theorie, Methodik und Praxiserfahrung. Verschränkt das Wissen über Krankheits- und Störungsbilder mit Ansätzen zur Ressourcenaktivierung und Selbstregulation und sensibilisiert die Teilnehmer der Weiterbildungen für die Grundbedürfnisse der zu betreuenden Personengruppen. Jedes einzelne Modul vernetzt gruppendynamische Ansätze mit musikalischen und liedorientierten Wirkfaktoren.

Vera Kimmig - Skript der Fachtagung Zukunftsmusik-Demenz – Lippstadt - 31.5.2016

Dabei wird zielgruppenbezogener Förderung und dem Ausgleich von Defiziten von älteren Menschen ebenso Raum gegebenwie dem grundsätzlichen Streben nach Lebensfreude und Sinnorientierung.

Unsere zertifizierten Ausbildungen werden vom Dachverband Musiktherapie mit 16 Zertifizierungspunkten bedacht.

Unterstützt werden wir in der Qualitätssicherung von einem namhaften Beirat:
Wie zum Beispiel Professor Dr. Eckart Altenmüller, Professor Dr. Gerald Hüther, Professor Dr. Manfred Spitzer, Prof. Dr. Decker-Voigt ,Prof. Dr. Peer Abilgaard, Dr. Eckart von Hirschhausen.... um nur einige zu nennen !

Gesundheits-Einrichtungen, die die Zertifizierungsrichtlinien erfüllen, können auf Antrag, von uns als „Singendes Krankenhaus“, „Singendes Altersheim“ oder „Singende Gesundheitseinrichtung“ zertifiziert werden.

Somit vermag Singen Seiten der Menschen zum Klingen bringen, die Psychotherapeuten aufhören und Atem- und Physiotherapeuten ihr Repertoire erweitern lassen, damit dem Patienten nicht nur „funktionale Übungen“, sondern durch Integration von Singen auch ein Stück Lebensfreude mit gegeben wird.

Wussten Sie schon, dass sich die Gangsicherheit von Parkinsonpatienten durch Rhythmik stabilisieren und Aphasiker zwar nur holprig sprechen, aber flüssig singen können? In der Psychotherapie gewinnen „Basisfähigkeiten“ zur Stressregulation“ immer mehr an Bedeutung – ebenso das Bewusstsein, dass diese Fähigkeit vor allem ein Ergebnis gelingender Beziehungserfahrungen ist.

Durch Musik und Singen können wir herzöffnende Klangräume des Lebens aktivieren und einen Zugang zu längst vergessenen Erinnerungen und Gefühlen schaffen, Ressourcen bei Schwerstpflegebedürftigen erkennen und fördern. Auch Sprachlosigkeit durch die Seele nährend und tröstende Lieder oder Klänge überbrücken.

Singen ist also eine Möglichkeit hierfür ein gemeinsames Bewusstsein zu schaffen um Singen als „**Gesundheitsprävention**“ zu begreifen.

Nicht zuletzt durch die Unterstützung prominenter Köpfe wie Kabarettist Dr. Eckart von Hirschhausen und Gerlinde Kretschmann, Ehefrau des baden-württembergischen Ministerpräsidenten soll sich das Singen „wie ein Gesundheitserreger“ verbreiten.

Seit Menschengedenken hilft Musik bei der Wiederentdeckung des **WESENTlichen**. Hilft Leiden zu lindern, Wohlbefinden und Lebensqualität zu erhalten, weiter zu entwickeln, überhaupt zu gewinnen oder wieder zu finden.

Musik als Sprache der Gefühle, als Erinnerungsträger von gelungenen Beziehungserfahrungen oder beglückenden Natur-Erfahrungen.....

„Musik drückt das aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist“

Oder um mit Lord Yehudi Menuhin zu sprechen:

„Wenn einer aus der Seele singt, heilt er zugleich seine innere Welt.

Wenn alle aus der Seele singen und eins sind in der Musik, heilen sie zugleich die äußere Welt!“

Singen macht Freude – doch das ist bei Weitem nicht alles, was Singen bewirken kann. Weshalb singen wir so gerne miteinander? Macht Singen glücklich? Wie kann Singen heilsam sein? Ist Singen ein individueller und sozialer Gesundheitserreger?

Zu diesen Fragen wollen wir auf kurzweilige Art Antworten im Workshop finden und gemeinsam auf „Entdeckungsreise“ gehen, um am eigenen Leibe die Wirkungsweisen des Selber-Singens zu erleben.

....und dabei geht es nicht um Perfektion....es gibt in diesem Kontext auch keine Fehler, wie wir sagen,sondern nur Variationen!

Gemeinsam singen ist mehr als die Summe aller Stimmen!

Wer aus seinem Herzen singt, spürt neue Kraft in sich das gilt für jedes Alter.

Wir wollen diese Herzens-Kraft durch unsere Weiterbildungen vermitteln, damit diese Quelle der Freude für Körper-Geist und Seele auch mit älteren und beeinträchtigten Menschen immer mehr für gelingendes Leben genutzt wird!

Ich danke Ihnen sehr für Ihre Aufmerksamkeit

Weiterbildungsflyer und viele weitere interessante Informationen finden Sie auf unserer Homepage:

www.singende-krankenhaeuser.de

Karl-Deubel-Str.14 a/ 76316 Malsch
Fon 07246- 9444 330
Mail vera.kimmig@gmx.de
www.sing-und-klang-wirkstatt.de



Workshop

Klangspiel + Begrüßungslied

Immer stärker wurde in den letzten Jahren in der stationären Altenhilfe erkannt, dass die rein körperliche Betreuung der pflegebedürftigen alten Menschen oft nicht ausreicht.

Viele Heimbewohner fühlen sich **einsam und isoliert** und leiden darunter, keiner **sinnvollen Tätigkeit** mehr nachgehen zu können. In der Folge treten häufig **psychische Probleme**, wie z.B. **Depressionen** auf, die den ohnehin schon desolaten körperlichen Zustand noch weiter verschlechtern.

Um diesen Kreislauf zu durchbrechen, sollte versucht werden, alten Menschen **wieder mehr Lebensqualität** zu ermöglichen. **Ihr Alltag muss Akzente bekommen, Termine, auf die sie sich schon im voraus freuen können.**

So lassen sich in vielen Alten- und Pflegeheimen Gruppenangebote ganz unterschiedlicher Art finden. Es wurde in den letzten Jahrzehnten viel experimentiert.

Dabei haben sich vor allem die Aktivitäten durchgesetzt, die an Erfahrungen und Erinnerungen alter Menschen anknüpfen und keine zu hohen geistigen und körperlichen Anforderungen stellen.

Erleben und Gestalten mit Musik entspricht voll diesen Kriterien und ist darüber hinaus ein **sehr wirkungsvolles und ganzheitliches Angebot nicht nur für** alte Menschen und nicht nur im Alten- und Pflegeheim!

Lied:

Während lange Zeit musikalische Angebote in der Altenarbeit weitgehend vernachlässigt wurden, wird in heutiger Zeit die Bedeutung des Einsatzes von Musik immer stärker erkannt. Singen zählt oft zu den beliebtesten und meistbesuchten Aktivierungsangeboten im Altenheim.

Ein wesentlicher Grund liegt in der **biographischen Bedeutung** und **Verankerung** von Liedern und Melodien.

Melodien lösen Erinnerungen aus und man ist überrascht, wie sogar stark dementiell erkrankte Menschen plötzlich sämtliche Strophen eines Liedes fehlerfrei singen können.

Singen stellt nur eine Möglichkeit des Einsatzes von Musik im Altenheim dar. Weitere Bereiche könnten sein:

Musik und Bewegung **Tanzen** **Musizieren mit Rhythmus- und**
Melodieinstrumenten **Musikhören.....**

Die wesentliche Bedeutung dieser Bereiche besteht darin, dass **Musik die Gefühle im Menschen anspricht** und weitgehend **unabhängig von körperlichen und geistigen Einschränkungen erlebt** werden kann.

Besonders vorteilhaft dabei ist auch, dass **mit Musik Ausdrucks- und Kommunikationsmöglichkeiten geschaffen werden, die nonverbal sind.**

Außerdem hat richtig ausgewählte **Musik starken Aufforderungscharakter und kann auch selbst bei passiven Bewohnern motivierend wirken.**

Leider bekommt man viel zu oft zu hören: „**ich kann nicht singen**“ oder „**ich bin unmusikalisch**“! Ein Grund für das oft gestörte Verhältnis zum Musikmachen und Singen ist die uns in Perfektion zur Verfügung stehenden Musikmedien oder eigene negative Erlebnisse in Kindheit und Jugend, Schule, Elternhaus.....

Singen und Musizieren ist für alte Menschen enorm wichtig, da sie das wichtige **Bedürfnis nach Ausdruck, Bewegung, Kommunikation und Selbstbestätigung** erfüllen.

- Musik und Singen kann **überall und mit den verschiedensten Menschen** stattfinden, ohne dass sich jemand aufgrund seiner Behinderung ausgeschlossen fühlen muss.
- Singen hat für alle Menschen **soziale Bedeutung**, fördert Kontakt untereinander, weckt Erinnerungen an Früher,
- Hebt die **Stimmung**, da Singen **Gefühle** beeinflusst, baut evtl. Hemmungen ab..... stärkt das **Selbstwertgefühl**,
- kann als **Koordinationsübung und Konzentrationsübung** eingesetzt werden.....
- Singen **verbessert die Atmung** und die Stimme

Singend, alleine oder in einer Gruppe kann eine auf besondere Weise berührende und schöne Erfahrung sein. Dabei selbst zur Musik werden mit Körper, Geist und Seele.....
Spieler und Instrument gleichzeitig sein.....

Menuhin sagte: „Wenn einer aus der Seele singt, heilt er zugleich seine innere Welt. Wenn alle aus ihrer Seele singen und eins sind in der Musik, heilen sie zugleich auch die äußere Welt!“

Sich spüren, sich selbst horchend begegnen..... Die schöpferische und heilsame Kraft des eigenen Gesangs erleben..... Darum geht es beim heilsamen singen.....

Atem und Klang/Körper und Stimme wecken- Sensibilisierung der eigenen Körperwahrnehmung

Vor dem eigentlichen Singen ist immer Lockerung angesagt:

Recken, strecken,

Bindegewebe hält uns zusammen und aufrecht – bedeutet: wenn es sanft gedehnt wird, erzeugt es im Körper kleine elektrische Impulse, die vom Körper als wohltuend, heilend und regenerierend empfunden werden. (Stimme dazu nehmen.....)

Körper sanft abklopfen – ihn aufwecken...regt Flüssigkeiten und Energie dazu an, zur Hautoberfläche zu fließen. Dieses steigert die Empfindung und Erfahrung von Präsenz und Lebendigkeit. Man fühlt sich mehr „DA“ hilft auch dem Immunsystem seine Arbeit zu verrichten (was darf nach innen gehen und was muss draußen bleiben!)...

Vera Kimmig - Skript der Fachtagung Zunkunfts-Musik-Demenz – Lippstadt - 31.5.2016

Lied: Reib die Hände.....

gähnen, (Löwe)

...entspannt, Rachen, Gaumen, oberen Nacken, und Hirnbasis, regt Flüssigkeiten im Körper an, Augen, Speichel, gähnen tagsüber regt Serotonin (stimmungsaufhellend) an, nach Einbruch der Dunkelheit entsteht beim Gähnen mehr Melatonin (beruhigend) und verhilft zu besserem Schlaf....

(Klang von oben nach unten sanft gleiten lassen)

seufzen, alles was den Atem aktiviert, ist gut! Denn wenn wir genau so viel atmen, wie wir brauchen, sind wir vitaler, reaktionsbereiter, kraftvoller und genau in unserer Wahrnehmung!

Seufzen pumpt insbesondere das Zwerchfell und unterstützt so die Bewegung aller anderer Diaphragmen. (elastische Diaphragmen – mobiler fühlen, angemessene Energieverteilung!)

ächzen und stöhnen Jammern, ächzen, stöhnen ist eine wirkungsvolle und spielerische Möglichkeit, um uns von selbst auferlegtem Druck zu befreien.

Gleichzeitig hilft das spielerische Jammern und Stöhnen, den Humor über das Leben und uns selbst zu kultivieren. (entlastet und stärkt das Immunsystem!)

Emotionen: Lied: Oioioi.....

Emotionale Zustände wie Liebe, Wertschätzung und Freude sind eng mit der Herzkohärenz verbunden. Die interessanteste Beobachtung ist jedoch, dass das Gleichgewicht unseres Herzens ständig unser Gehirn beeinflusst.

Anders ausgedrückt kann man sagen, dass das Zusammenwirken von Gesang, Atmung, Emotionen, Herzrate, Blutkreislauf und autonomem Nervensystem eine Herzharmonie herstellen kann. (aus: „Die heilende Kraft des Singens“ W. Bossinger)

Wie bei Medikamenten üblich kommt es auf die rechte Dosierung an:

Wie viel oder wie wenige kann die zu betreuende Person verkraften?

Was ist angemessen und heilsam, um Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen?

Es ist sehr wichtig, empathiefähig und einfühlsam die zu behandelnde Person zu beobachten, falls vielleicht auch bettlägerig, um jede auch noch so geringe Reaktion und jedes Gefühl wahrzunehmen und darauf reagieren.

Denn Gefühle bestimmen unsere Entscheidungen und die daraus resultierende Aktion (Angst hält zurück – Freude öffnet).

Musik und Gefühle leben von Resonanzen (lateinisch: mitschwingen, zurück klingen...)

Besonders, wenn gewohnte Kommunikation nicht mehr möglich ist, sind wir auf unsere emotionalen Resonanzen: Befinden, Stimmungen und Gefühle angewiesen.

Unsere Spiegelneuronen sorgen dafür, dass wir uns in Andere hinein fühlen können, dazu ist jedoch neben der inneren Haltung der Achtsamkeit unbedingt ein Innehalten notwendig.

Praxisbeispiele vorstellen

Ein wichtiger Indikator ist der Atem. Um sich gut einfühlend zu können, spüren wir zunächst unserem eigenen Atem nach: Atem beobachten – Summen - Tönen

Verschiedene Aktivierungsmöglichkeiten über diverse Lieder mit Bewegungsvorschlägen vorstellen:

bekannte Melodien nehmen und mit anderem Text versehen.

Lieder mit Bewegungen, die sich über den Liedtext ergeben

Kanons

meditative Lieder

Schunkellieder :

alte Schlager:

Lieder mit Bewegungen für die Fein- und Grobmotorik

Fragen und Antworten:

Was sollte ein zukünftiger Singleiter haben - welche Voraussetzungen wären optimal?

Da sind zum einen **musikalische Fähigkeiten**, insbesondere eine **sichere Singstimme** die Fähigkeit **einer elementaren instrumentalen Liedbegleitung** – vorzugsweise Gitarre, Ukulele, Akkordeon, Trommel u.a.

Darüber hinaus sind **emotionale und soziale Kompetenzen** notwendig.

Diese zeigen sich in der Bereitschaft, in einen **spielerischen Dialog** mit den Singgruppen-Teilnehmern und der Musik zu gehen und dabei **die eigene Aktivität** in der Anleitungposition als Singleiter/in zu **regulieren**.

Was unterscheidet denn eine Singgruppe von einem normalen Chor?

Beim „Heilsamen Singen“ solcher Singkreise geht es im Unterschied und in Ergänzung zu den herkömmlichen Chören nicht vorrangig um leistungsbezogenes Singen, sondern um das **beseelte, begeisterte und beherzte Singen in einer Gemeinschaft** als ein ganz ursprüngliches menschliches Vermögen.

Gemeinsames Singen von leichten Heil- und Kraft-Liedern aus dem spirituellen Schatz der Völker - frei von einem Leistungsanspruch, nur für sich, nur für den Augenblick.

Wir singen absichtsvoll – absichtslos! Singen mit den Ohren, erhören uns selbst, deshalb wird auch überwiegend ohne Noten- oder Textblätter gesungen.

Wir schenken uns und unserem Klang unsere volle Aufmerksamkeit.....Hören, wie wir gestimmt sind..... Sanfte Bewegungsabläufe fließen dabei ebenso ein, um die befriedende, heilende und vitalisierende Wirkung des Singens auf verschiedenste Weise erfahrbar zu machen.

Mantrisches Singen von Liedern erleichtern das Eintauchen in eine heilsame Flow-Erfahrung.
Es ist dabei völlig egal, ob jemand seit Jahren singt oder das erste Mal.
Es ist völlig unabhängig von Alter, Konfession oder Geschlecht.
Es sind keine Proben für ein späteres Publikum.
Es gilt das Motto, „**Es gibt keine Fehler, nur Variationen!**
Alles ist ein Angebot, es gibt keinen Zwang.“

Zusammenfassung der Wirkungen/Forschungsergebnisse

Aus Forschungsergebnissen in der Chronomedizin, der Gehirnforschung und weiteren Untersuchungen möchte ich Ihnen einige positive Wirkungen des Singens aufzählen:

Körperliche Wirkungen :SINGEN

1. vertieft die Atmung, verlangsamt sie, entspannt
2. regelmäßiges Singen ist wie „inneres Joggen“
3. bringt unsere Hormone auf Trab, wir stimmen uns glücklich
4. und stärkt das Immunsystem

Psychische Auswirkungen –

„*SINGEN*“

1. *hilft bei der Wahrnehmung, Bewältigung und Regulierung von Gefühlen, ja hilft das **seelisches Gleichgewicht** zu stabilisieren oder wiederzufinden*
2. *wirkt **antidepressiv** und bringt uns positive Stimmung und Lebenszufriedenheit*
3. *fördert **soziale Begegnungen** und zwischenmenschliche Verbundenheit*
4. *fördert so das **Selbstwertgefühl und das Selbstbewusstsein***

So kann man Singen als ein wirksames Lebenselixier bezeichnen, das die Selbstheilungskräfte stärkt.

Es kann uns im Alltag helfen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen, Ohnmachtsgefühle und Stress abzubauen.

Singen - „Wellnessprogramm“ für Körper, Geist und Seele !

Zusammengestellt aus diversen Artikeln von
Dr. Adamek (www.il-canto-del-mondo.org.)

Karl-Deubel-Str. 13a
76316 Malsch
Fon 07246 9 444 330
Mail vera.kimmig@gmx.de
www.sing-und-klang-wirkstatt.de

Singen und die körperliche Gesundheit

Singen hält den Körper und die Seele eines Menschen auf vielerlei Arten zusammen:

Er erfährt **Entspannung** durch die konzentrierte Beschäftigung mit der Stimme, die den ganzen Menschen erfasst und ergreift. Der **Körpertonus verbessert sich** durch die beim Singen kontrollierte Atmung und die aufrechte Körperhaltung. Der Körper erfährt Entspannung und Erleichterung bei Lebenskonflikten durch das **Eingebundensein in eine dynamische soziale Gemeinschaft**. Das Singen ist damit eine Quelle für **Wohlbefinden und Ausgeglichenheit**, also **Wellness pur!**

Mittlerweile gibt es eine Reihe **wissenschaftlicher Studien**, die den hohen Gesundheitswert des Singens bestätigen. Beim Singen erfolgt ein Anstieg des **Hormons Oxytocin**, welches sowohl beim Liebesakt als auch unmittelbar nach einer Geburt ausgeschüttet wird. Es ist für die enge Bindung zwischen ihnen und ihrem Partner als Liebespaar bzw. für die enge Bindung zwischen ihnen und ihrem Baby verantwortlich. Es **euphorisiert und beruhigt** zugleich, **weckt Gefühle von Liebe, Fürsorge und Anhänglichkeit**.

Wenn sie singen, erleben sie die **entspannende und Stress abbauende Wirkung** des Gesangs. Das **Hormon Kortisol** wird bei Stress vermehrt ausgeschüttet. Eine langzeitige Erhöhung des Kortisolspiegels ist gesundheitsschädigend. Bei lockerem und unangestregtem Trällern **senkt sich augenblicklich der Kortisolspiegel**, ebenso der **Blutdruck und auch die Herzfrequenz**.

Wenn sie singen, werden in ihrem Körper **Endorphine frei**, die gerne als „**Glückshormone**“ bezeichnet werden. Durch sie sind sie **schmerzunempfindlicher und fröhlicher**.

Wenn sie singen, wird in ihrem Körper auch vermehrt das **Hauptsekret der Zirbeldrüse – das Melatonin gebildet**, welches **beruhigend wirkt** und den **gesunden Schlaf fördert**. Alle diese biochemischen Prozesse führen dazu, dass sie **harmonisch in sich ruhen, Geborgenheit weitergeben und heiter in die Welt blicken können**.

Singen und die seelische Gesundheit

Auch **Zweifel und Ängste** finden beim Singen eine würdige Plattform, denn **Singen ist nonverbale Kommunikation**. Geschluchzte, gehauchte oder gepresste Töne sind Ausdruck von Trauer, Mutlosigkeit oder Anstrengung.

Sie müssen keine Worte finden für diese **Gefühle** und können trotzdem in ihnen „**baden**“. Entweder werden diese Gefühle sich **auflösen** und einer heiteren Gemütsstimmung weichen, oder, sie beginnen während des Singens ihren **Frieden** mit den drückenden Gefühlen zu **schließen** und **akzeptieren**: heute bin ich traurig, mutlos oder angestrengt.

Singen sie für sich selbst, dann sind sie **frei im emotionalen Ausdruck** und können all ihren momentanen, befürchteten oder gewünschten **Gefühlen einen Raum geben**:

Ruhige und getragene Melodien singen, sich im Singen selbst trösten, ablenken und aufheitern, lachen und lustig sein.

Singen sie mit anderen, werden sie **mitgerissen** durch deren Art, dem Leben zu begegnen, **Schwierigkeiten zu meistern, Freude zu empfinden und den Moment zu genießen.**

Das gibt neue **Kraft** und lenkt von den eigenen Problemen bestens ab. Somit ist Singen ein **Garant für seelische Stabilität und verhilft in Krisensituationen zu innerer Balance.**

Singen und Schönheit

Bei rhythmischen Songs wie Gospels, afrikanische Traditionals und fetzigen Oldies wird **Muskulatur gelockert**. Ebenso leichte Verspannungen gelöst und von innerem Druck befreit. Während des Singens selbst **lösen und entspannen sich die Gesichtsmuskeln:**

Zusammengekniffene Lippen werden weicher, angespannte Augen wirken groß und strahlend, eingefallene Wangen wirken voller und sind bei einigen sichtbar besser durchblutet.

Insgesamt verjüngt sich also beim Singen der Gesichtsausdruck.

In der aktiven Beteiligung am musikalischen Gesamtgeschehen wirkt der singende Mensch aufrecht, aufgeschlossen, fröhlich und begeistert.

Singen als Ritual

Dass Singen mehr ist, als nur Töne zu produzieren, wissen Sänger/innen schon lange.

Wer singt ist, wenn nicht sofort, dann nach einigen Minuten im **Hier und Jetzt** der Welt angekommen. Musik selbst verlangt diese **Hingabe an den Moment.**

Ein gesungener Ton ist, sobald er verklungen ist, vorbei und damit Vergangenheit.

Der singende Mensch muss sich hingeben, die Töne mit **körpereigener Resonanz** und mit **konzentrierter Emotion** in die Welt geben. Der singende Mensch muss auch **loslassen**, denn will er jeden Ton bewerten oder ihm nachtrauern, wird er mit der Nachbereitung des Klanges nicht fertig und entzieht sich dem musikalischen Gesamtfluss.

Singen von Texten sind **Begegnungen mit bekannten Gefühlen oder schildern**

Lebenserfahrungen, die einzelnen Sänger/innen neue bisher ungelebte Richtungen aufzeigen.

Singen und Lernen

Es ist erwiesen, dass unser Gehirn **Wissen leichter speichert**, wenn es innerhalb einer Melodie rhythmischen Strukturen oder Bewegungen eingebunden ist. Die so abgespeicherten Inhalte behalten wir länger im Gedächtnis und haben mehr Möglichkeiten sie abzurufen.

Die **Verknüpfung von Lernstoff, Melodie, Rhythmus und Bewegung** lässt **beide Gehirnhälften** arbeiten und jede Gehirnhälfte speichert den Stoff in den ihr gemäßen Mustern ab. Dabei speichern verschiedene Areale der **linken Gehirnhälfte die rational erklärbaren Zusammenhänge** des lernenden Stoffes und diverse Areale der **rechten fügen sinnliche und emotionale Momente** dazu.

Bewegung beim Singen bewirkt, dass die Texte des zu lernenden Repertoires schneller auswendig gesungen werden können. Dadurch wird das **Gedächtnis** ständig auf **spielerische Art trainiert** und man bleibt **fit bis ins hohe Alter!**

Singen sie persönlich gerne und oft, dann motivieren sie ihr unmittelbares Umfeld, die positiven Faktoren des Singens selbst zu erleben.

Singen sie mit ihren Kindern! Ermuntern sie Jugendliche, ihre Gefühlswelt in Klänge zu fassen.

Erinnern sie Senioren an die Hits ihrer Jugendzeit.

Mögen Sie so dazu beitragen, dass der fruchtbare Same des eigenen Gesangs ihnen selbst und ihrem Umfeld zum Segen wird. Denn:

„Wenn einer aus der Seele singt, heilt er zugleich seine innere Welt. Wenn alle aus der Seele singen und eins sind in der Musik, heilen sie zugleich auch die äußere Welt!“

Yehudy Menuhin

klang – voll und herzlich

Ihre Vera Kimmig

Aus dem Buch „Mit Musik geht vieles besser“ von Simone Willig und Silke Kammerer, Vincentz, Hannover, 2012

Die „Sprache „der Musik

In der professionellen Altenpflege haben wir es immer mehr mit Hochbetagten zu tun, die in ihren Lebensmöglichkeiten erheblich eingeschränkt sind – alte Menschen, die eine weit fortgeschrittene Demenz erfahren oder sich auf das Ende ihres Lebens hin bewegen.

Hier ist die Musiktherapie ein wunderbares Mittel welche zur Erhaltung und Förderung seelischer, körperlicher und geistiger Gesundheit alter Menschen beiträgt.

Musik als multisensorische Erfahrung ermöglicht einen Kontakt- und Dialogaufbau ohne Sprache.

Über den Hörsinn wird der Mensch durch Klänge, Töne und Stimme angesprochen.

Dabei kommt de verschiedenen Parametern der Musik besondere Bedeutung zu; hier die wichtigsten im Überblick:

Rhythmus:

Rhythmus ordnet die Musik und zieht so unweigerlich Aufmerksamkeit auf sich.

Die Verinnerlichung des Rhythmus ist ein äußerst wichtiger Baustein zur Behandlung von sensorischen Beeinträchtigungen, da er Konzentration und Koordination positiv beeinflusst.

Ein stabiler, verinnerlichter Rhythmus ist somit maßgeblich an der Strukturierung und Organisation des Körpers beteiligt, wie auch Funktionen des Körpers einem gewissen „Rhythmus“ unterliegen.

Atemrhythmus , der individuelle Rhythmus des Herzschlags, Schlaf-Wachrhythmus ect.

TEMPO: Das Tempo einer Musik unterstützt sensomotorische Reaktionen, beeinflusst kognitive Verarbeitungsstrategien, ist verantwortlich für Impulskontrolle, Muskeltonus und Entspannung.

(mit Informationsverarbeitung von Menschen und anderen ist oft mit „Kognition“ das Denken in einem umfassenden Sinne gemeint. Auch wenn kognitive Prozesse im Menschen bewusst verlaufen können, haben „Kognition“ und „Bewusstsein“ ganz unterschiedliche Bedeutung. So können bestimmte Prozesse im Menschen unbewusst und dennoch kognitiv sein. Ein Beispiel hierfür ist das unbewusste Lernen.

Zu den kognitiven Fähigkeiten eines Menschen zählen u. a. die Wahrnehmung, die Aufmerksamkeit, die Erinnerung, das Lernen, das Problemlösen, die Kreativität, das Planen, die Orientierung, die Imagination, die Argumentation, die Introspektion, der Wille, das Glauben und einige mehr. Auch Emotionen haben einen wesentlichen kognitiven Anteil.

MELODIE:

Während der Rhythmus instinktive Bewegungsreaktionen hervorruft, stellt die Melodie das Emotionen weckende und unterstützende Element der Musik dar. Die Melodie zieht die Aufmerksamkeit des Gehirns auf sich, indem es den Ton „vorausahnt“.

Die Melodie kann als Vorläuferin für Sprache angesehen werden und ist nonverbaler Überbringer von Gefühlen.....

**Vorteile einer Zertifizierung als
„Singendes Krankenhaus“, " Singendes Altersheim", "
„Singende Gesundheitseinrichtung“**

1. Mit Ihrer Mitgliedschaft werden Sie **Teil eines immer größer werdenden internationalen Netzwerks aus Gesundheitseinrichtungen, Wissenschaftlern, Forschungsinstituten, Klinikdirektoren, Landesbotschaftern und Therapeuten**, die sich für die systematische Entwicklung, Erforschung und Anwendung gesundheitsfördernder und therapeutischer Singangebote stark machen.
2. Sie können direkt **von unserer Medienarbeit profitieren**. Sie haben die Möglichkeit, Ihre Singende Einrichtung mit Verlinkung auf unserer Website zu präsentieren sowie teilweise in Broschüren und auf unser Facebook-Site. Außerdem erhalten Sie ein digitales Logo für die Verwendung auf Ihrer eigenen Homepage sowie für Ihre Printmedien. Wir vermitteln Anfragen der Medien selbstverständlich auch direkt an unsere zertifizierten Einrichtungen weiter.
3. Das Interesse von **TV, Radio, Printmedien** an der Thematik *Singen und Gesundheit* und *Singende Krankenhäuser* steigt rapide an. Bei einer Reihe von Klinikzertifizierungen als Singende Einrichtungen gab es ausführliche **Fernseh-, Radio- und Zeitungsberichte**. In einigen Fällen kam es daraufhin sogar zu einem beachtlichen Anstieg von Patientenanfragen - etwa im Fall der Paracelsus-Klinik München, die sich auf Schmerz-Patienten spezialisiert hat.
4. Auf unseren **international ausgerichteten Jahreskonferenzen** können Sie mit Wissenschaftlern / Institutionen / Vorständen in Kontakt treten. Dort stellen wir erfolgreiche Projekte vor, informieren über die neuesten Entwicklungen sowie den Stand der Forschung und laden zur Teilnahme an zahlreichen Vorträgen und Workshops renommierter Wissenschaftler, Therapeuten und Künstler ein. Ein ideales Forum für einen spannenden und inspirierenden Austausch darüber, wie wir unsere Gesundheitsangebote human und im Sinne der betroffenen Menschen - Patienten wie Mitarbeiter - weiterentwickeln können.
All diese Erkenntnisse werden zurückgekoppelt und fließen ein in die Information und Weiterbildung unserer Mitglieder des Netzwerkes durch Jahresberichte, Forschungsberichte, Filme, Vortrag-DVDs, Publikationen und Newsletter.
5. Sie selbst bzw. Ihre Mitarbeiter erhalten eine Reihe **ermäßigter Angebote**, etwa zu den oben erwähnten Konferenzen oder in Form eines 10%-igen Mitgliederrabatts auf all unsere Weiterbildungsangebote. Diese entwickeln wir kontinuierlich weiter und bilden daher neben Sangleitern für Gesundheitseinrichtungen und Krankenhäuser ab 2012 auch welche für Altersheime und Senioren (z.B. Singen bei Demenz) aus. Für die Zukunft arbeiten wir an weiteren speziellen Weiterbildungsmodulen, etwa zum Themenbereich Singen mit behinderten Menschen oder Singen mit kranken Kindern.

6. Singende Krankenhäuser e.V. führt **in Kooperation** mit international führenden Wissenschaftlern eigenständige Forschungsprojekte zu den Wirkungen und Effekten des Singens auf Körper und Psyche durch. Als Mitglied können Sie mit Ihrer Einrichtung direkt an der Erforschung der gesundheitsfördernden Wirkungen des Singens beteiligt sein. In jedem Fall aber erhalten Sie von uns die aktuellen Forschungsergebnisse überliefert.
7. Wir stehen Ihnen und Ihren Mitarbeitern selbstverständlich auch **mit Rat und Tat** zur Seite und unterstützen Sie mit unseren langjährigen Erfahrungen bei Aufbau und Pflege eigener Sing-angebote sowie der Vermittlung qualifizierter Singleiter/-innen.
8. **Singen erhöht die Selbstachtsamkeit und die soziale Wahrnehmung. Eine singende Gesundheitseinrichtung profitiert von einem regelmäßigen Singangebot in erster Linie durch ein warmes menschliches Klima und die Schaffung eines Ortes, an dem Kultur und Begegnungen ermöglicht werden. Singen ist daher auch hervorragend für teambildende Maßnahmen oder zur Burnout-Prophylaxe der Mitarbeiter geeignet. Unseren Mitgliedern bieten wir daher auf Nachfrage passgenaue und kostengünstige Inhouse-Seminare an.**