

# Singen als Gesundheitserreger und Lebenselixier

- Das Netzwerk „Singende Krankenhäuser e.V.“ -

Elke Wünnenberg



*„Singende Krankenhäuser e.V. (SiKra)“ ist ein 2010 gegründetes internationales Netzwerk zur Förderung des Singens in Gesundheitseinrichtungen und selbstorganisierten Initiativen der Gesundheitsversorgung wie z. B. Selbsthilfegruppen. Anliegen und Vision der gemeinnützigen Initiative ist es, die heilsame Kraft des Singens im Gesundheitswesen erlebbar und zugänglich zu machen, sodass diese von allen beteiligten Interessengruppen – Patienten, Behandler und Vertreter des Gesundheitssystems – gleichermaßen anerkannt wird.*

Die Singangebote werden auf die Beeinträchtigungen und Bedürfnisse der Menschen und Patientengruppen im Gesundheitssystem abgestimmt und zielen darauf ab, bestehende medizinische sowie therapeutische Angebote zur Krankheitsbewältigung zu erweitern sowie zur Gesundheitsfürsorge beizutragen. Darüber hinaus sollen Singangebote einen Beitrag zur Begegnung und Kultur in Gesundheitseinrichtungen leisten.

## Entstehung und Zielsetzung

Singende Krankenhäuser e.V. ist 2009 aus einer „Beauftragung“ von Patienten entstanden, welche die heilsame Kraft des Singens kennenlernten und diese Erfahrung auch anderen Menschen in Gesundheitseinrichtungen zuteilwerden lassen wollten.

Am Klinikum Christophsbad, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Göppingen, wurden erstmalig Singgruppen offen für aktuelle, ehemalige Patienten, Mitarbeiter sowie für Angehörige und Menschen aus der Stadt und Umgebung unter Leitung von Wolfgang Bossinger und seinen musiktherapeutischen Kollegen angeboten. Wichtige Vorarbeiten zu Singen als eine Form der Lebenshilfe erfolgten über „Il canto del mondo – internationales Netzwerk zur Förderung der Alltagskultur des Singens e.V.“, gegründet von Karl Adamek. Aus diesem ging 2006-2010 ein von Singbegeisterten unterschiedlicher Fachrichtungen getragener gemeinnütziger internationaler Verein mit eigener Ausrichtung und Inhalten spezifiziert auf Einrichtungen des Gesundheitssystems hervor.

## Singen als Gesundheitserreger und Lebenselixier

Das Netzwerk „Singende Krankenhäuser e.V.“ setzt sich seit nunmehr 10 Jahren für ein Singen ein, welches die Selbstheilungskräfte von Menschen in den Fokus stellt. Unter „heilsamen Singen“ [1,2,7,8,9] werden Singangebote verstanden, die:

- den Zugang zu Vitalität und Lebensfreude schaffen
- die Selbstregulation und Eigenverantwortung stärken
- Kontakt und Sinnperspektiven fördern

Gesungen und getönt wird überwiegend gemeinschaftlich. Dabei werden lebensbejahende, einfache Lieder aller Kulturen ohne Zuhilfenahme von Noten wiederholt gesungen

und mit Gitarre, Akkordeon oder Percussion-Instrumenten begleitet. Oft werden auch Eigenkompositionen von Teilnehmern und Singleitern der Initiative in die Singgruppen eingebracht, die in Liederbüchern der Initiative veröffentlicht werden.

Über Bewegung, Tanz, Begegnungsformen und spontane Mehrstimmigkeit wird das Singen kreativ ausgestaltet, sodass Menschen sowohl Einbezogenheit wie Ausdrucksfreiheit erleben können. Darüber hinaus werden Atem-, Stimm- und Körperübungen in die Singangebote eingebettet. Aufgabe der Singleitung ist es, einen sicheren Rahmen in der Singgruppe zu schaffen und zu einem spielerisch-musikalischen Miteinander und Erfahrungsaustausch anzuregen – erkundend und prozessoffen, statt leistungs- oder ergebnisorientiert.



„Heilsames Singen“ kann somit die Randbedingungen von Therapie verbessern und gibt der **Verhältnisprävention** Vorrang vor der Verhaltensprävention, wie es die Steuerungsgruppe des Zukunftsforums Public Health 2017 forderte [12].

Beim Singen mit Patienten, die psychische und psychiatrische Störungsbilder aufweisen, wird eine medizinisch-therapeutische Grundqualifikation der Singleiter vorausgesetzt bzw. eine enge Kooperation der Singleitung mit Therapieangeboten der Gesundheitseinrichtung angestrebt, die das Singen in ihre Diagnostik und Behandlungsplanung integrieren.

Auch innerhalb der Musiktherapie hat sich – parallel zur Bemühung um Anerkennung als psychotherapeutisches Verfahren mit der „Community Music Therapy“ eine Strömung entwickelt, die gemeinschaftsorientiertes Musizieren sowie soziale Netzwerkarbeit und Kulturkritik als Antwort auf die gesellschaftliche Isolation des Individuums in den Fokus stellt [13].

### Wirkannahmen und Forschungsbelege

Der Verein Singende Krankenhäuser stützt sich auf eine lebendige Singtradition im Bereich von Kultur und Religion ebenso sowie auf eine jahrzehntelang praktisch erprobte und wissenschaftlich fundierte Erfahrung der (Musik-)Therapie in Verbindung mit medizinischen Behandlungen. Gemäß der Aussage von Yehudi Menuhin [6] zur Bedeutung des Singens 1999, wird Singen als „eigentliche Muttersprache der Menschen“ verstanden, die weit über eine therapeutische Methodik hinausreicht. Denn Singen ist wie alle Künste dem Spielen sehr nahe und zunächst zweckfrei, kann jedoch auch gezielt im Sinne eines Funktionsspiels eingesetzt werden. Das heilsame Singen orientiert sich am Konzept der Salutogenese. In Abgrenzung zu veränderungsorientierten wie aufdeckenden Therapieansätzen ist es ein stützendes und präventives Angebot.

Eine erste empirische Untersuchung zu individuellen Funktionen des Singens erfolgte durch Adamek und weist Singen als „**Existential des Menschen**“ [1] und u. a. als **komplexe Bewältigungsstrategie** aus, die auch im Singen alleine für sich gepflegt wird. Negative Einstellungen zum Singen standen im signifikanten Zusammenhang zu negativen Sozialisierungserfahrungen in Elternhaus und Schule. Adamek erbrachte einen Nachweis, dass Singen [1]:

1. das physische und psychische Leistungsvermögen fördert
2. zur somato-psychischen Regulation beiträgt
3. zur Gefühlswahrnehmung und zum Gefühlsausdruck genutzt wird.

Wünnenberg [7,8,9] zeigte in ihrer konzeptionellen Arbeit für SiKra auf, wie Singen den Menschen in seinem Wesenskern anspricht und die Entfaltung der Persönlichkeit fördern kann. Insbesondere der Schlußschluss von Neurowissenschaften und Bindungsforschung wird hier genutzt, um die Wirkannahmen des Singens theoretisch zu begründen und Schlussfolgerungen für die Gestaltung von Singangeboten zu ziehen.

Bereits 2012 wurde der Ansatz von SiKra aus Sicht der Singgruppenleiter beschrieben und an unterschiedlichen Einrichtungen evaluiert [5]. Das Buch „Warum Singen glücklich macht“ [4] gab einen ersten Überblick zum Stand der Singforschung. Kang et al [3] veröffentlichten 2017 einen Übersichtsartikel über die physiologischen Wirkungen und Mechanismen des Singens. Die bisherigen Studienergebnisse zusammenfassend sprechen sie dem Singen ein **therapeutisches Potenzial** zu, weisen jedoch auf methodische Mängel (z. B. fehlende Kontrollgruppen) der Forschungsdesigns sowie auf das noch unzureichende Verständnis der zugrundeliegenden Wirkmechanismen hin.

### SiKra: Aufbau und Arbeitsweise

Das Netzwerk ist weltweit ausgerichtet und umfasst aktuell rund 500 Mitglieder und 80 zertifizierte Einrichtungen. Es kooperiert mit führenden Praktikern und Wissenschaftlern im Bereich der Medizin, Neurowissenschaften, Musiktherapie etc., die den „Wissenschaftlichen Beirat“ der Singenden Krankenhäuser e.V. formen. Geleitet wird das Netzwerk von einem 3-köpfigen ehrenamtlich arbeitenden Vorstandsteam und der Geschäftsführung. Schirmherrin des Vereins ist Gerlinde Kretschmann, die Ehefrau des seit 2011 amtierenden baden-württembergischen Ministerpräsidenten. In der Öffentlichkeitsarbeit wird SiKra durch „Musikalische Botschafter“ und „Landesbotschafter“ unterstützt. Eine „Ethikbeauftragte“ ist externe Ansprechpartnerin für Menschen, die im Kontext dieser Singangebote in ethisch fragwürdige Situationen wie z. B. emotio-



nale Abhängigkeit gelangen. Im Patientenrat sind Mitbegründer der Initiative vertreten. Seit 2004 gibt es Kooperationsverträge mit Selbsthilfeverbänden, wie der „Frauenselbsthilfe nach Krebs“ [11] und der Initiative „Parkinson bewegt e.V.“ sowie der „Hilde-Ulrichs-Stiftung für Parkinsonforschung“.

Seit 2017 ist Singende Krankenhäuser e.V. mit einer Rubrik in der Fachzeitschrift „Musik und Gesundsein“ (MuG) vertreten und nutzt diese als Mitteilungsorgan für die musiktherapeutische Fachöffentlichkeit. Der Verein richtet alle zwei Jahre eine 3-tägige Fachtagung aus. Hier geht es um die Vernetzung von Wissenschaft und Praxis sowie um die Förderung von Forschungsprojekten.

### Beitrag zur Weiterbildung

Eine wichtige Säule von Singende Krankenhäuser e.V. bildet die modular angelegte Weiterbildung mit Zertifikatsabschluss, die interdisziplinär von Musik-, Psychotherapeuten, Gesangspädagogen, Theater- und Atemtherapeuten konzipiert, fortlaufend evaluiert und weiterentwickelt wird. Neben einer Ausbildung für Singangebote im Gesundheitsbereich ist eine spezielle Weiterbildung für Seniorenarbeit und Altersheimbereich konzipiert worden.

Die Weiterbildungsmodule von „Singende Krankenhäuser e.V.“ sind von der Deutschen Musiktherapeutischen Gesellschaft (DMTG) als Fortbildung anerkannt. Neben praktischen und methodischen Fähigkeiten (Liedrepertoire, Stimmbildung, Gruppenleitung) werden theoretische Grundlagen und Wirkannahmen zum Singen vermittelt. Im Fokus steht, wie über Atmungvertiefung, vertieften Selbstkontakt, musikalische Parameter, Begegnungsformen Ansätze zur Selbst- und Affektregulation geschaffen und heilsame psycho-soziale Erfahrungen gefördert werden können.

Die Weiterbildung richtet sich an Musiktherapeuten sowie an sämtliche Fachkräfte, die das heilsame Singen in ihren beruflichen Kontext einbinden wie z. B. Logopäden, Physiotherapeuten, Pflegekräfte. Darüber hinaus steht sie auch engagierten Laien offen. Zur Erweiterung bestehender therapeutischer Angebote über das Singen sind vor allem spezielle Weiterbildungsmodule entwickelt worden für:

- den Bereich der Psychoonkologie und Palliativmedizin
- neurologische Erkrankungen und Funktionsstörungen wie Demenz, Aphasien, Morbus Parkinson
- das Feld der Psychosomatik und Psychiatrie
- Atemwegserkrankungen wie COPD
- Förder- und Betreuungsangebote in der Seniorenarbeit und für Schwerstpflegebedürftige
- den Umgang mit Trauernden und Sterbenden

### Literatur

- [1] Adamek K. Singen als Lebenshilfe. Zu Empirie und Theorie von Alltagsbewältigung. Münster: Waxmann, 1996
- [2] Bossinger W. Die heilende Kraft des Singens. Von den Ursprüngen bis zu modernen Erkenntnissen über die soziale und gesundheitsfördernde Wirkung von Gesang. Battweiler: Traumzeit, 2006
- [3] Kang J, Scholp A, Jiang J. A review of the physiological effects and mechanisms of singing. Journal of Voice 2017. DOI: 10.1016/j.jvoice.2017.07.008
- [4] Kreutz G. Warum Singen glücklich macht. Gießen: Psychosozial-Verlag, 2014
- [5] Kreutz G, Clift S, Böhm K et al. Singende Krankenhäuser aus Sicht von Singgruppenleiter/innen. In: Wünnenberg E (Hrsg.). Singen als heilsame Kraft. Das Potenzial des Singens für das Gesundheitssystem. Grundlagen-Praxisfelder-Perspektiven. Bad Waldsee: Selbstverlag, 2017: 164-190
- [6] Menuhin Y. Zur Bedeutung des Singens. [http://www.il-canto-del-mondo.de/yehudi\\_menuhin.html](http://www.il-canto-del-mondo.de/yehudi_menuhin.html) (Letzter Zugriff: 20.12.2018)
- [7] Wünnenberg E. Singend bezogen sein. Entwurf einer Theorie & Methodik des heilsamen Singens zur Krankheitsbewältigung und Gesundheitsförderung. In: Wünnenberg E (Hrsg.). Singen als heilsame Kraft. Das Potenzial des Singens für das Gesundheitssystem. Grundlagen-Praxisfelder-Perspektiven. Bad Waldsee: Selbstverlag, 2017: 76-116
- [8] Wünnenberg E. Singen & Resilienz. Vom Singen zum Sein. Wie singen uns stärkt: Selbstregulation auf tönende Weise. In: Wünnenberg E (Hrsg.). Singen als heilsame Kraft. Das Potenzial des Singens für das Gesundheitssystem. Grundlagen-Praxisfelder-Perspektiven. Bad Waldsee: Selbstverlag, 2017: 118-148
- [9] Wünnenberg E. Leitbild und Leitlinien der internationalen gemeinnützigen Initiative „Singende Krankenhäuser e.V.“ für zertifizierte SingleiterInnen zur Durchführung von Singgruppen und Singangeboten in Gesundheitseinrichtungen. In: Wünnenberg E (Hrsg.). Singen als heilsame Kraft. Das Potenzial des Singens für das Gesundheitssystem. Grundlagen-Praxisfelder-Perspektiven. Bad Waldsee: Selbstverlag, 2017: 288-316
- [10] Bossinger W, Neubronner K. Das Buch der heilsamen Lieder. Liederbuch zur Förderung seelischer und körperlicher Selbstheilung. Battweiler: Traumzeit 2009
- [11] Kostrzewa Ch. (2016): DVD "Krebs – Singen ist Leben". Im Auftrag der Frauenselbsthilfe nach Krebs, NRW/Deutschen ILCO, NRW/Singende Krankenhäuser e.V.
- [12] De Bock F, Geene R, Hoffmann W et al. Vorrang für Verhältnisprävention. Handreichung aus der Steuerungsgruppe des Zukunftsforums Public Health für alle mit Prävention in Praxis und Politik befassten Akteure. Zukunftsforum Public Health, Berlin, 12.12.2017
- [13] Simon C. Community Music Therapy - Kraft für eine sich wandelnde Kultur? Dissertation. Hamburg: Hochschule für Musik und Theater, 2011

### [www.singende-krankenhaeuser.de](http://www.singende-krankenhaeuser.de)

Die 6. Internationale Jahrestagung von Singende Krankenhäuser e. V. findet vom 5. bis 7. April 2019 an der Akademie Heiligenfeld in Bad Kissingen statt. Thema: „Musik – Embodiment – Körperresonanz. Wie Singen uns hilft, in Einklang zu kommen“, Anmeldung in der Geschäftsstelle: [vera.kimmig@singende-krankenhaeuser.de](mailto:vera.kimmig@singende-krankenhaeuser.de), Tel. 07246/9444330



Autorin

**Elke Wünnenberg**

Vorstandsvorsitzende des Vereins  
„Singende Krankenhäuser e.V.“

Brückenstr. 49

69120 Heidelberg

[www.singende-krankenhaeuser.de](http://www.singende-krankenhaeuser.de)

E-Mail: [elke.wuennenberg@singende-krankenhaeuser.de](mailto:elke.wuennenberg@singende-krankenhaeuser.de)