



SINGEN als GESUNDHEITSERREGER

Folge 1



Die eigene Mitte finden



Fotos: Hildegard Grooterhorst

„Schon ein kleines Lied kann viel Dunkel erhellen“ – das wusste bereits Franz von Assisi. Dieses Wissen um die gesundheitsfördernden Wirkungen des Singens hilft nicht nur im Alltag, Stress zu überwinden und Kraft zu schöpfen – es kann auch Menschen mit körperlichen oder psychischen Erkrankungen helfen, wieder in Kontakt mit ihren Selbstheilungskräften zu kommen.

Ist Ihnen bewusst, dass das Selbersingen bei gesunden und kranken Menschen die Selbstheilungskräfte aktiviert? Ja, singen macht glücklich und hält uns gesund denn: „Singen ist Seelensprache, ist Medizin für Körper, Geist und Seele!“ Davon ist der Verein Singende Krankenhäuser überzeugt. Singend entfalten sich schöpferische und heilsame Kräfte. Wenn wir uns von wertenden Maßstäben befreien und unserem Gesang aufmerksam und entspannt

zuhören. Singen bringt uns in Kontakt mit dem Wesentlichen in uns. Die positiven Wirkungen des Singens sind vielfältig und können sich wechselseitig verstärken. Atemvertiefung und organische Anregung, Erdung und Lebendigkeit, vegetative Harmonisierung, Stressreduktion und gesteigerte Immunabwehr, hormoneller Glückscocktail im Gehirn, angstlösendes Antidepressivum, soziale Begegnung, Kontakt und Lebensfreude, die eigene Mitte wiederfinden, Selbstmitgefühl und Selbstwirksamkeit, Zuversicht in der Krise, Sinn und Hoffnung.

Viele aussagekräftige Forschungsergebnisse findet man auch unter www.singende-krankenhaeuser.de/index.php/forschung.html. Singende Krankenhäuser e.V. ist ein internationales Netzwerk zur Förderung des Singens in Gesundheitseinrichtungen. Unsere Vision ist ein Gesundheitswesen, indem 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 Gesundheit wesentlich beitragen kann. In unserer heutigen, von Technik geprägten Zeit, ist es wichtig, sich diese kreativen Räume wieder bewusst zu erschließen. Singen kann man überall, unter der Dusche, im Auto, im Wald – und wenn man den Text vergessen hat, summt man einfach eine Melodie! So leicht kann Selbstfürsorge im Gesundheitsbereich sein, denn, um mit Worten von Sir Y. Menuhin zu schließen: „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!“ Vera Kimmig

Vera Kimmig

Dipl. Sängerin, zertifizierte Singleiterin, Gesangs- und Weiterbildungs-Dozentin, ist dritter Vorstand und Leiterin der Geschäftsstelle der „Singenden Krankenhäuser e. V.“

