

„Vom Singen profitiert jeder“

„Singende Krankenhäuser“ fördern Musik im Klinik-Alltag von Klaus Dercks, ÄKWL

Das Bild seines Parkinson-Patienten in der Singgruppe hat Dr. Wolfgang Baumgärtner noch ganz genau vor Augen. „Der Mann hat sich beim Singen regelrecht verwandelt. Er hat Kräfte mobilisiert, sich aufgerichtet, wirkte dynamisch und lebendig“, beschreibt Baumgärtner, wie gemeinsames Musizieren als besonderes Angebot auch schwer erkrankten Menschen zugutekommen kann. Der Verein „Singende Krankenhäuser“ fördert solche Einbindung von Musik bis in den Klinikalltag: „Vom Singen profitiert jeder“, ist Dr. Baumgärtner als 2. Vorsitzender des Vereins, vor allem aber auch als Arzt und Musiker, überzeugt. „Zum Glück kann man sich gar nicht dagegen wehren.“



Dr. Wolfgang Baumgärtner

„Singen ist die Muttersprache aller Menschen“, findet Dr. Wolfgang Baumgärtner den Ansatzpunkt zur Erklärung der positiven Wirkung von Gesang bereits in der Entwicklung des Menschen im Mutterleib. Schon

im fünften Schwangerschaftsmonat sei das kindliche Gehör ausgebildet, fänden schon wesentliche musikalische Elemente den Weg ins Ohr. „Geborgenheit und Musik“, diese Kombination schaffe auch später im menschlichen Leben immer wieder ein positives Setting. „Wenn zweckfrei gesungen wird und es singen Menschen, die es gut miteinander meinen, dann fühlt sich jemand, der neu hinzukommt, hineingenommen in einen gemeinsamen Erfahrungsraum“, erläutert Dr. Baumgärtner. „Mitsingen lässt Menschen teilhaben an Stimmungen und Gefühlen.“

Die messbaren Auswirkungen des Singens sind vielfältig untersucht und beschrieben worden. Von der Synchronisation der Atmung über verbesserte Herz- und Atemtätigkeit reicht die Spanne, Patienten mit pulmonalen Erkrankungen können profitieren, nennt Dr. Baumgärtner einige Beispiele. „Es gab und gibt deshalb stets Menschen, die mit Kranken gesungen haben, weil sie merkten, dass es denen gut tat“, berichtet Baumgärtner. Von Kindesbeinen an musikbegeistert, ist vor allem Jazz und das Musizieren in verschiedenen Ensembles seine lebenslange Leidenschaft. Doch auch in der ärztlichen Arbeit des Allgemeinmediziners und Psychotherapeuten, in der Balintarbeit und bei Lehraufträgen hat Musik stets eine Rolle gespielt. Baumgärtner nahm schon als Assistenzarzt in der Geburtshilfe gelegentlich eine Gitarre mit in den Kreißsaal.

Die „Singenden Krankenhäuser“ gehen auf die Ideen und Initiativen des Singforschers

und Musiksoziologen Karl Adamek zurück, das Alltagsingen wegen seiner vielfach positiven Auswirkungen zu fördern. „Die Singgruppe im Krankenhaus ist keine Therapie“, legt Wolfgang Baumgärtner Wert darauf, dass keine Konkurrenzsituation etwa zu Musiktherapie oder gar Psychotherapie entstehen soll. „Vielmehr soll die Singgruppe zu einem guten Rahmen für therapeutische Angebote beitragen.“

Was braucht es, um ein „Singendes Krankenhaus“ – und entsprechend zertifiziert – zu werden? „Das Haus muss hinter der Idee stehen, regelmäßig, am besten wöchentlich, eine Singgruppe anbieten und dafür über eine qualifizierte Singleitung verfügen“, erläutert er. Sein Verein unterstützt die Qualifizierung zum Singleiter mit Ausbildungsmodulen. „Als Kranke sind wir in einer besonderen Situation, und die Berührung der Musik kann da sehr helfen.“ Die Singleiterinnen und Singleiter werden sowohl zu einer sicheren Singstimme und dem Einsatz eines Begleitinstrumentes geführt als auch hinsichtlich der Führung einer sensiblen Gruppensituation angeleitet.

Auf Patientenseite, so Wolfgang Baumgärtner, sind nur Neugier und ein wenig Mut für den ersten Besuch in der Singgruppe erforderlich, ferner die Bereitschaft, sich für die Dauer der Singstunde „mitnehmen“ zu lassen. „Man darf mitsingen, muss aber nicht.“ Zwischen 45 und 90 Minuten dauert eine Sing-Einheit in der Regel, beschreibt Dr. Baumgärtner. Zum Repertoire, das die Singleiter entwickeln, gehören zumeist einfache, eingängige Lieder – oft aus der Arbeit in der Gruppe entstanden oder auch eigens für diesen Zweck komponiert. „Wichtig ist, dass die inhaltlichen Aussagen niemanden verletzen oder ausgrenzen. Wir achten darauf, dass niemand versucht, das Singen religiös oder esoterisch zu vereinnahmen.“ Wünschenswert wäre, so Wolfgang Baumgärtner, wenn Patienten mehrfach an Singgruppen teilnahmen – die Möglichkeit dazu ergibt sich am ehesten in Reha-Kliniken oder psychosomatisch ausgerichteten Häusern mit langen Verweildauern der Patienten und natürlich Selbsthilfegruppen.

Gemeinsam singen schafft Nähe. In einer Singgruppe eng zusammenzurücken, ist in Zeiten der Corona-Pandemie aber unerwünscht. Manche Singgruppen erproben deshalb neue Wege: Virtuelle Singgruppen im Internet gehören ebenso dazu wie „Gartensingen“, das auch über räumliche Distanz musikalisch verbindet. ■

SINGENDE KRANKENHÄUSER E. V.

„Singende Krankenhäuser e. V.“ setzt sich seit über zehn Jahren international für die Verbreitung gesundheitsfördernder Singangebote ein. Angesprochen werden sollen Patienten in Akut-, Reha- und Tageskliniken, aber auch z. B. Altersheime, Hospize und die Kooperation mit Selbsthilfegruppen. Der Verein bietet Interessierten die Möglichkeit zur Qualifizierung und Zertifizierung als Singleiter und vergibt zudem das Zertifikat „Singendes Krankenhaus oder Altersheim“. In Westfalen-Lippe wurden z. B. das St.-Laurentius-

Stift Waltrop und das Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke als „Singende Krankenhäuser“ anerkannt. Als wichtige Aufgabe sieht das Netzwerk auch die Unterstützung von Forschungsprojekten über die gesundheitsfördernden Wirkungen des Singens sowie mögliche Risiken und Nebenwirkungen von Singgruppenarbeit.

Weitere Informationen, auch zu Online-Singgruppen, im Internet: www.singende-krankenhaeuser.de