

Die gesundheitsfördernde Wirkung des Singens am Beispiel von Schmerz-, Palliativ-, Demenz- und Parkinsonpatienten

Gerontologisches Forum 2017 LVR-Klinik Bonn

Norbert Hermanns

- Musiktherapeut LebensWert e.V. / Psychoonkologie und Palliativzentrum Uniklinik Köln
- Sänger, Religionspädagoge
- Ehrenvorstand „Singende Krankenhäuser e.V.“
- Referent „Musiktherapeutischer Einsatz der Stimme“

Überblick:

- Singen wurzelt im Mensch-Sein –
Atem und Stimmklang als Spiegel der Seele
- Musik als Sprache der Gefühle, als „Berührung auf Distanz“
- Ergotrop / Trophotrop – psychovegetative Wirkungen des Singens
- Körper als Instrument – schwingungsfähig werden:
Positive Spannungen aufbauen, um Verspannungen zu lösen;
- „Ab-Spannen – die Stimme schwingen lassen und beleben
- Rhythmus stabilisiert, erdet, strukturiert – gibt Bewegungsimpulse
- „Singen verbindet“ – weitere nachgewiesene Effekte praxisnah erläutert
- Filme: Praxisbeispiel Singen (Stationär, Singgruppe allgemein,
Parkinson 2, 3 und 13 Minuten)

Singen wurzelt in unserem Mensch-Sein:

- Mensch kann Töne erzeugen, die 3 Oktaven umfassen – Sprechen benötigt ca 5 Töne
- Kleinkinder nehmen musikalische Anteile der Sprache früher wahr
- Eine kräftige, gesunde Stimme spiegelte in der Steinzeit Überlebensvorteile
- Singen – Berührung auf Distanz: Kann Stresshormonspiegel senken, aber auch anregen
- Musik verbindet, schafft Gemeinschaft, „synchronisiert emotional“

Atem – Spiegel der Seele:

Griechisch: „Psyche“ – Atem, Seele

Lateinisch: „Spiritus“ – Geist, Hauch

Hebräisch: „Ruach“ – Wind, Atem, Geist (penuma)

Indisch: „Atman – Lebenshauch, Atem, Seele

...

CICELY SAUNDERS, die Begründerin der Hospizbewegung, prägte den Begriff „**TOTAL PAIN**“.

Er beschreibt den Zustand umfassender körperlicher und seelischer Schmerzen, den unheilbar Erkrankte erleiden.

„Total pain“ als Summe von Interaktionen auf **körperlicher, seelischen, geistigen und spirituellen Ebenen**.



„Dieses Buch ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg von Krankenhäusern zu „Singenden Gesundheitshäusern“. Singen ist ein wirksames Mittel um Ohnmacht, Angst und Stress zu überwinden und Selbstwirksamkeit und Selbstheilungskräfte zu stärken. Es ist zu wünschen, dass dieses große Potenzial mehr und mehr in Gesundheitseinrichtungen genutzt wird.“

Prof. Dr. Gerald Hütner,
wissenschaftlicher Beirat bei Singende Krankenhäuser e. V.

Singen als heilsame Kraft

Das Potenzial des Singens für das Gesundheitssystem

Herausgegeben von Elke Wünnenberg

GRUNDLAGEN | PRAXISFELDER | PERSPEKTIVEN

SiKra steht für die Initiative Singende Krankenhäuser e.V.. Trotz der unterschiedlichsten Zugänge zum Singen, die unter dem Dach unseres Vereins zu finden sind, verbindet uns alle eines: die Erfahrung, dass gemeinschaftliches Singen innere Berührungen zulässt, die etwas Heilsames in Bewegung bringen können. Wir sehen das Singen als universales Menschheitsgut. Für Krankheitsbewältigung und Gesundheitsfürsorge sehen wir es als bedeutsame Ressource an. Dabei muss das Singen unserer Auffassung nach im Kontext des Gesundheitssystems sowohl in Bezug auf die innere Haltung und die Angebote der Singleiter und Singleiterinnen reflektiert und wissenschaftlich befragt werden, als auch in Bezug auf die Patientenliegen und die konkreten Umstände, in denen sich Menschen zum Singen zusammenfinden. Unser Ziel ist es, Singangebote überzeugend zwischen therapeutischen Techniken und Freizeitangeboten zu verorten, Behandler ebenso dafür zu gewinnen wie Patienten und ihre Angehörigen. Der vorliegende Tagungsband spiegelt die Vielfalt wider, welche sich in den Vorträgen auf unseren Jahreskonferenzen zeigt.

Singende Krankenhäuser e. V. möchte mit dieser Veröffentlichung die wertvollen Erkenntnisse über den „Gesundheitserreger“ Singen und seine vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten einer breiten Leserschaft zugänglich machen, sowie Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen dazu ermutigen, diese vermehrt umzusetzen und zum Wohle ihrer Klienten und Patienten zu nutzen.



>>> www.singende-krankenhaeuser.de

Singen als heilsame Kraft
2. überarbeitete und erweiterte Auflage

ISBN 978-3-00-055786-6

€ 29,90



Weiterführende Informationen

Norbert Hermanns – Medien:

<http://www.norbert-hermanns.net/styled-9/index.html>

Fortbildung: Singleiter/in für Altersheime und Senioren

<https://www.singende-krankhaeuser.de/index.php/singleiter-fuer-altersheime-und-senioren.html>

Facebook: „Singende Krankenhäuser e.V.“

<https://de-de.facebook.com/singende-krankhaeuser-singing-hospitals-174106957494/>

Partner-Netzwerk:

<http://www.trotzdemenz.de>