



## Heilsames Singen

### Spezielles Angebot für Schmerzpatienten

Die Paracelsus-Klinik München freut sich über eine ganz besondere Auszeichnung: Das Krankenhaus im Stadtteil Bogenhausen ist das erste „Singende Krankenhaus“ in Bayern, die offizielle Lizenz erhält die Klinik im Februar 2011. Die heilsamen Lieder helfen chronischen Schmerzpatienten, wieder mehr Vertrauen in das eigene Ich zu gewinnen und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.



### Mehr Glückshormone

„Zur **Multimodalen Schmerztherapie**, die wir zusammen mit Fachärzten, Psychologen und Therapeuten anbieten, gehört seit August 2010 auch das Singen von heilsamen Liedern“, erklärt die Diplom-Sozialpädagogin Annemarie Denk, die sich mehrmals mit den kleinen Gruppen für jeweils anderthalb Stunden trifft.

**Das Zusammensein in der modern gestalteten Cafeteria** beginnt mit einfachen Lockerungsübungen und dem Tönen in verschiedenen Variationen, beispielsweise auf die Buchstaben A-U-M. Die kurzen Texte für die heilsamen Lieder sind auf Deutsch und Englisch ebenso leicht zu lernen wie die afrikanischen, indischen und schamanischen Lautmalereien, die die Teilnehmer mehrmals hintereinander singen.

**Bei manchen Liedern** bewegen sich die Schmerzpatienten langsam im Raum, bei anderen klatschen oder trommeln sie den Rhythmus. Manchmal greift Annemarie Denk auch zur Gitarre. Eines ihrer Lieblingslieder passt zur bekannten Melodie von „Hejo, spann den Wagen an“, die Teilnehmer singen dazu einen abgewandelten Text: „In der Ruhe liegt die Kraft. Ruhe ja Gelassenheit schafft. An jedem Tag, zu jeder Zeit. Ruhe und Gelassenheit!“

**Das heilsamen Singen hat viele positive Effekte:** „Beim Chanten stellt sich durch die Wiederholungen ein tranceartiger Zustand ein. Der eigene Herzschlag passt sich dem der anderen an, und die Atemfrequenz sinkt. Nach kurzer Zeit schüttet der Körper viele Glückshormone aus“, erklärt die Gesundheitspädagogin und zertifizierte Singleiterin für Gesundheitseinrichtungen und Krankenhäuser.

**Die Schmerzpatienten berichten,** dass sie beim heilsamen Singen Gefühle der Verbundenheit und der Geborgenheit empfinden und dass die Schmerzen nachlassen. Viele werden fröhlicher und lachen, einige können nach dem Singen schneller als sonst einschlafen. Aber auch Momente, in denen traurige Gefühle hochkommen, tragen dazu bei, die Krankheit besser bewältigen zu können.

**Singen bringt Lebensfreude:** Annemarie Denk würde sich freuen, wenn die Erwachsenen auch zu Hause wieder mehr singen würden: „Ob allein oder in der Gruppe – Kranke, aber auch gesunde Menschen gewinnen durchs Singen viel Lebensfreude.“