

# Die heilsame Kraft des Singens



Interview mit **Wolfgang Bossinger**, Musiktherapeut und Singaktivist

Fast jeder kennt es aus dem eigenen Erleben – ob allein im Auto, unter der Dusche oder im Freundeskreis: Singen fördert unser Wohlbefinden und hebt die Stimmung. Mittlerweile beschäftigen sich auch Therapeuten und Wissenschaftler der ganzen Welt mit den gesundheitsfördernden Wirkungen von Gesang.

Einer der Pioniere auf diesem Gebiet ist der Musiktherapeut Wolfgang Bossinger. Er ist Autor zahlreicher Bücher, DVDs und CDs zu der Thematik, gründete zusammen mit seiner Frau, der Sängerin und Musikpädagogin Katharina Bossinger, den Verein „Singende Krankenhäuser e. V.“, sowie die „Akademie für Singen und Gesundheit“. Im Juni kommen beide nach Berlin zur 25. Jubiläums-Nacht der spirituellen Lieder, sowie zu einem Tagesworkshop. Ali Schmidt, Mitinitiator der Berliner Liedernacht und Autor zweier Mantra-Songbücher und dreier CDs, führte das folgende Interview mit Wolfgang Bossinger.

**Wolfgang, welche heilsamen Wirkungen des Singens gibt es?**

Voraussetzung dafür, dass Singen positive Effekte entfalten kann, ist Spaß und Freude dabei, anstatt Leistungsdruck und Perfektionismus. Beim heilsamen Singen oder Chanten geht es genau um dieses lustbetonte Singen.

Die internationale Forschung ist erst dabei, die Wirkungen des Singens so richtig zu entdecken. Neben bereits nachgewiesenen heilsamen Effekten werden immer neue Einsatzmöglichkeiten vor allem im klinischen und therapeutischen Bereich untersucht.

In körperlicher Hinsicht fördert Singen eine gesunde Vollatmung und verbessert die Sauerstoffversorgung sowie die Durchblutung. Weiterhin stärkt es unser Immunsystem, verbessert die Herz-Kreislauf-Funktionen und baut Stress ab.

Auf der seelischen Ebene ist besonders wichtig, dass Singen uns glücklich stimmt und hilft, Emotionen zu regulieren. Im Gehirn wird ein regelrechter Glückscocktail aus Botenstoffen, Opiaten und Hormonen wie Serotonin, Dopamin, Beta-Endorphin, und Oxytocin zusammengebraut, gleichzeitig werden Stresshormone wie Kortisol abgebaut. Mit anderen Worten: Singen ist ein hochwirksames Antidepressivum – ohne Rezept und ohne schädliche Nebenwirkungen.

**Was hat Dich vor 6 Jahren dazu gebracht, die Organisation „Singende Krankenhäuser e.V.“ ins Leben zu rufen?**

Das war ein direkter Auftrag der PatientInnen und Ex-PatientInnen unserer Singgruppe in der psychiatrischen Klinik Christophsbad (Süddeutschland). Die Resonanz auf dieses 2006 gestartete offene Singangebot war überwältigend: Unsere Singgruppe wuchs innerhalb von zwei Jahren auf wöchentlich 60 - 80 Menschen an, die so begeistert davon waren, dass sie mich mehrfach aufforderten, solche Angebote an möglichst viele Krankenhäuser und therapeutische Einrichtungen zu bringen. So kam es zur Gründung des Vereins, der mittlerweile international tätig ist und zusammen mit führenden Wissenschaftlern die heilsamen Wirkungen des Singens erforscht und in therapeutische Einrichtungen und Altenheime bringt.

**Welche wissenschaftlichen Erkenntnisse gibt es noch?**

Unsere eigene Studie mit 400 TeilnehmerInnen an 11 Kliniken und 3 weiteren Einrichtungen hat deutlich gezeigt, dass alle durch das Singen in puncto Lebensqualität (bessere soziale Kontakte, seelisches und körperliches Wohlbefinden usw.) erheblich profitieren. In einer englischen Studie des Gesundheitsforschers Prof. Stephen Clift konnte

gezeigt werden, dass regelmäßig singende Senioren psychisch *und* körperlich gesünder waren und weniger Medikamente benötigten als die Vergleichsgruppe. Denn Singen ist nicht nur seelisch hilfreich.

Eine weitere englische Studie konnte nachweisen, dass Patienten mit schweren Lungenerkrankungen (COPD) nach 10monatigem regelmäßigem Singen eine messbar zunehmende Lungenkapazität hatten, Atemnot und Ängste geringer waren.

Ähnliche positive Wirkungen gibt es bei Aphasie (Sprachverlust nach Schlaganfällen), Demenz, SchmerzpatientInnen usw., die ich hier gar nicht alle darstellen kann. Natürlich sind umfangreiche weitere Forschungen nötig.

### Bringt Singen auch etwas für die Gesundheitsförderung?

Auf jeden Fall: Das ist wahrscheinlich sogar das wichtigste Feld überhaupt. Statt zu warten, bis wir erkranken, ist es sinnvoll - und macht sehr viel Spaß! -, regelmäßig in einer Gruppe mitzumachen, die heilsames Singen oder Chanten praktiziert. Damit ist das gemeinsame Singen einfacher Lieder mit kurzen Texten und ohne Noten gemeint, so dass gerade auch musikalische Amateure sofort mitmachen können. Es geht um die Verbundenheit und Lebensfreude, um Spaß und Eintauchen in Flow-Erfahrungen, nicht um Leistung und Perfektion. Leistungsorientierter Umgang mit Musik erzeugt dagegen schnell wieder Stress.

Sinnvoll ist es natürlich auch, im Alltag zu singen, im Familienkreis, und ganz besonders mit Kindern. Für Kinder ist das Singen „Kraftfutter fürs Gehirn“, wie es der Hirnforscher Prof. Gerald Hüther ausdrückt. Da wir ständig mit Medien beschallt werden und Familienstrukturen sich zunehmend auflösen, nimmt das Singen im Alltag leider immer mehr ab.

Eine neue Singkultur durch Singkreise wird daher zunehmend wichtig, als wirksames Mittel gegen den Verlust sozialer Bindungen und gegen Isolation.

### Du hast zusammen mit deiner Frau Katharina die „Akademie für Singen und Gesundheit“ ins Leben gerufen – welche weiteren Unternehmungen und Aktivitäten plant ihr?

Neben unserer Weiterbildung „Heilende Kraft des Singens“ für Menschen, die Singleleiter werden möchten, und unseren Workshops, Liederbuch- und CD-Produktionen sind wir derzeit aktiv dabei, das heilsame Singen in Unternehmen zu bringen.

In den Krankenhäusern haben wir gesehen, dass Singen selbst bei schwerkranken Menschen helfen kann, Lebensqualität und Wohlbefinden zu steigern. Umso mehr gehen wir daher davon aus, dass das Singen auf Menschen im beruflichen Kontext eine Vielzahl gesundheitsfördernder Wirkungen haben kann, allen voran natürlich der Stressabbau.

Aber es geht noch um viel mehr: Singgruppen in Unternehmen können soziale Vernetzung und Verbundenheit quer durch alle Hierarchie-Ebenen ermöglichen und Menschen zusammenbringen, die sich vorher kaum kannten und wenig Interesse aneinander hatten. Singen öffnet die Herzen und kann – so hoffen wir – die Unternehmenskultur menschlicher machen, so dass nicht nur Profit und Leistung zählen, sondern die MitarbeiterInnen als Menschen in ihrer Individualität wahrgenommen und gewürdigt werden.

### **Katharina & Wolfgang Bossinger in Berlin:**

Am **Freitag 13. Juni 2014**, 19:30 bis 23 h, **Berliner Nacht der Spirituellen Lieder** in der Martin-Luther-Kirche Berlin-Neukölln, Fuldastr. 50 (U7 Rathaus Neukölln) mit Katharina und Wolfgang Bossinger sowie mit Ali & Michaele und dem MantraChor Berlin.

**Sonntag 15. Juni 2014**, 11 bis 17 Uhr, „Heilende Kraft des Singens“:

**Singworkshop** mit Katharina und Wolfgang Bossinger, in der ACTivity Schauspielschule, Akazienhöfe, Akazienstraße 27, 10823 Berlin. Infos und Anmeldung hier: [www.healingsongs.de/seminare/seminare-2012-2013/index.html](http://www.healingsongs.de/seminare/seminare-2012-2013/index.html)

Weitere Infos zu Katharina und Wolfgang Bossinger und der Akademie für Singen und Gesundheit sowie zu deren CDs und Büchern: [www.healingsongs.de](http://www.healingsongs.de)