

**Vortrag gehalten beim Einherz-Symposium „Medizin und (Heil-) Kunst“ an der Medizinischen Universität Wien vom 9.-11. Oktober 2009**

Liebe Mitglieder von Einherz, liebe Anwesende,  
zunächst möchte ich mich für die Einladung zu diesem wunderbaren Symposium herzlich bedanken - ganz besonders bei Frau Gabriele Mayerhofer für die gute Betreuung und Vorbereitung.

Gerne bin ich hierher gekommen, da mir die Themen von Einherz sehr am Herzen liegen. Auch ist mir die Arbeit von Patch Adams, der Lachforschung, und therapeutischen Arbeit mit Humor und clowning sehr vertraut. Mein persönlicher Hintergrund ist aber wesentlich die Musiktherapie, die heilsame Arbeit mit Singen und die Kreativtherapien überhaupt. Die heilende Kraft des Singens ist seit mehr als 10 Jahren mein großer Schwerpunkt und hierüber habe ich Bücher und Filme verfasst, sowie CDs aufgenommen und organisiere in diesem Bereich Weiterbildungen und Seminare.

2006 organisierte ich zusammen mit meinem Kollegen Raimund Eckle eine einjährige Veranstaltungsreihe an der Klinik Christophsbad Göppingen in Süddeutschland einer psychiatrisch-psychosomatischen Fachklinik, an der ich als Musiktherapeut tätig bin. Die Veranstaltungsreihe nannten wir „**Schwingung und Gesundheit**“.

Unsere Vision war, einen gemeinsamen Raum zu schaffen, in dem Patienten, Besucher und Mitarbeiter zusammen mit international anerkannten Wissenschaftlern, Künstlern, Musikern und Therapeuten neue Wege in eine Medizin der Zukunft gehen konnten, die neben der Schulmedizin komplementärmedizinische Richtungen wie Musik- und Kunsttherapie aber auch Yoga, Schamanismus, sowie neueste Erkenntnisse aus relevanten Forschungsgebieten in einem interdisziplinären Dialog einbezogen.

Diese Veranstaltungsreihe war ein großer Erfolg und wurde von den Patienten und der Kommune begeistert aufgenommen. Daraus entstand auch der Film und das Buch **Schwingung und der Gesundheit**, mit der Absicht diese eindrucksvollen Erkenntnisse allgemein zugänglich zu machen – Sie finden den Film und das Buch auf dem Büchertisch.

2006 und **Schwingung und Gesundheit** war gleichzeitig auch der Startschuss zu dem Projekt **Singendes Krankenhaus**. Damals initiierte ich zusammen mit meinen musiktherapeutischen Kolleginnen Simone Wagner und Dorit Schradi erstmals eine **offene Singgruppe** zu der Patienten, ehemalige Patienten, Besucher und Mitarbeiter eingeladen wurden, einfache und heilsame Formen des Singens zu erproben – also wenn man so will - eine gemeindeorientierte Form der Musiktherapie, wobei wir dieses Singangebot bewusst nicht als Therapie definierten, um alle kranke und gesunde Menschen einladen zu können. Inspiriert wurde ich zu diesem Projekt durch Forschungen von Betty Bailey mit Obdachlosen-Chören in Kanada (kurz darauf eingehen).

Sie untersuchte, welche Wirkung die Teilnahme von Obdachlosen an einem Amateur-Chor hatte. Dieser „homeless-choir“ wurde 1996 in Montreal, Kanada, gegründet und ging ursprünglich zurück auf die Initiative eines jungen Mannes, der als Helfer in einer Suppenküche für Wohnsitzlose mitarbeitete. Die Idee hierzu bekam der spätere Chorleiter, als er sich an seine eigene Zeit in einem Chor erinnerte – an seine damaligen Gefühle der Freude und Zufriedenheit. Er erhoffte sich ähnliche positive Auswirkungen auf die Wohnsitzlosen. Bei den Teilnehmern des Chors handelte es sich um wohnsitzlose Menschen mit massiven emotionalen Problemen, Alkoholismus und/oder Drogenabhängigkeit. Einige litten zusätzlich an schwerwiegenden psychischen Erkrankungen wie Schizophrenie oder Depressionen. Unter

den Chormitgliedern waren die meisten soziale Außenseiter, hatten kaum stabile Beziehungen und lebten auf der Straße. Bailey führte ausführliche Interviews mit den Chormitgliedern zu den Wirkungen des Singens durch, die wissenschaftlich weiter ausgewertet wurden. Die Ergebnisse waren verblüffend: Viele der Wohnsitzlosen berichteten von einer Abnahme ihres Alkohol- oder Heroinkonsums durch das gemeinsame Singen. Gewalt und Aggression zwischen den Mitgliedern hatten abgenommen, während Empathie und soziale Verhaltensweisen zunahmen. Einige der Chormitglieder hatten zum Zeitpunkt der Untersuchung bereits stabile Beziehungen aufgebaut oder sogar wieder einen festen Wohnsitz oder einen Job gefunden. Die Chormitglieder führten diese positiven Veränderungen auf das gemeinsame Singen und die damit verbundene Stärkung ihres Selbstwertgefühles zurück. Die beiden Forscherinnen kamen zu dem Ergebnis, dass die Wirkung des Singens im Chor vergleichbar war mit einer erfolgreichen klinischen Psychotherapie.

Diese Forschungen inspirierten mich sehr: Ich hoffte darauf, dass auch für psychisch und körperlich kranke Menschen ähnliche Effekte durch das gemeinsame Singen möglich werden konnten – insbesondere Formen des Singens in denen es um Freude und Verbundenheit und nicht um Leistung und Perfektion ging. Außerdem vermutete ich starke Effekte vor allem durch langfristige Teilnehme, weil es hierdurch zusätzlich zum Entstehen sozialer Beziehungen und einem Rückzug aus der Isolation kommen konnte.

Wir starteten mit unserer Singgruppe zunächst ganz klein mit 4-6 Mitwirkenden 1 x im Monat und dann später wöchentlich. Sehr rasch kamen immer mehr gesangsbegeisterte Patienten und Teilnehmer hinzu und mittlerweile nach 3 1/2 Jahren derzeit haben wir eine volle Klinik-Kapelle mit wöchentlich 60 Singenden.

Die Begeisterung und Wirkung dieser Sing-Gruppe hat alle unsere Erwartungen bei weitem übertroffen – viele der Patienten machen uns immer wieder deutlich, wie unterstützend und heilsam sie dieses Angebot erleben und dass es so etwas an jedem Krankenhaus geben müsste. Aus diesem regelrechten Auftrag durch die Patienten heraus kam es Anfang 2009 zur Gründung der gemeinnützigen Canto Initiative Singende Krankenhäuser, deren Projektleiter ich bin. Dabei war mir klar, dass es sinnvoll ist, dieses Projekt nicht nur auf Deutschland zu begrenzen. Von Anfang an wurde es also international ausgerichtet. In kürzester Zeit hatte ich einen hochrangigen internationalen wissenschaftlichen Beirat zusammen – bestehend aus führenden Gehirnforscher, Musikwissenschaftlern, Musiktherapieprofessoren, Chrono-Mediziner usw. Das Projekt **Singende Krankenhäuser** stieß bei den Wissenschaftlern und Therapeuten von Kanada bis Finnland, von Österreich bis Venezuela sofort auf große Begeisterung..

In der nächsten Phase begannen wir damit einzelne Kliniken mit einzubeziehen, an denen es bereits Singleiter mit ähnlichen Projekten gab. Außerdem erstellten wir eine Broschüre, ein Konzept und begannen mit Filmaufnahmen, um das Thema und unser Anliegen besser darstellen zu können.

Die bisherige Resonanz ist sehr eindrucksvoll:

Im November diesen Jahres werden wir an das **Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke** – das größte anthroposophische Krankenhaus Deutschlands als erstes Krankenhaus Deutschlands die Auszeichnung **Singendes Krankenhaus** verleihen.

Doch sind bereits viele weitere Kliniken interessiert. An dem riesigen Universitätsklinikum Mannheim mit 4500 Mitarbeitern haben wir bereits ein Singprojekt zunächst für die Mitarbeiter gestartet – und die Uniklinik wird wahrscheinlich die erste Singende Uniklinik in Deutschland werden

Weitere Rehakliniken sind ebenfalls schon Teil unseres Netzwerkes und gerade in Österreich haben wir Kooperationen mit der Ärztekammer Salzburg und Salzburger Volksliedwerk geplant, sowie mit dem Geschäftsführer der Vorarlberger Kliniken Dr Fleisch. Vielleicht

ergeben sich ja auch neue Projekte hier in Wien und in der Kooperation mit Einherz – wir würden uns darüber natürlich sehr freuen – denn jedes Singende Krankenhaus ist aus unserer Sicht ein Gewinn für die Patienten.

Lassen Sie mich nun kurz darstellen warum ein solches Singangebot an Krankenhäusern und an anderen Gesundheitseinrichtungen sinnvoll ist.

Krankenhäuser sind Orte an denen Menschen oft mit Ohnmacht, Hoffnungslosigkeit, Angst und Stress konfrontiert sind. Schwere körperliche oder psychische Erkrankungen erschüttern das Vertrauen der Patienten in ihre Fähigkeiten ihr Leben wieder in den Griff zu bekommen. Zwar verfügen wir mittlerweile über eine hochmoderne und auch sehr wirksame Medizin, aber letzten Endes ist es von entscheidender Bedeutung, dass es gelingt, die Selbstheilungskräfte der Patienten zu mobilisieren. Singen ist hierfür eine wunderbare Möglichkeit - ich kann einstimmen, - werde Teil der Gruppe... - es entsteht eine tiefe Verbundenheit, die ein Gefühl von Geborgenheit und des Aufgehobensein vermitteln kann. Ich erlebe beim Singen meine Selbstwirksamkeit – ich kann noch etwas...und zwar etwas dass mir gut tut...mich in Kontakt mit meinen Ressourcen und meiner Lebensfreude bringt. Andererseits aber auch mit meiner ganzen Seele, meiner Trauer, meiner Ohnmacht und Wut über die oft plötzliche hereinbrechende Krise oder Erkrankung und ich kann all dies ausdrücken und verwandeln, im Zusammensein mit anderen Menschen, die ähnliche Probleme oder Krisen durchleben.

Die Erfahrungen mit den Singgruppen an verschiedenen Gesundheitseinrichtungen sind bisher so ermutigend, dass wir zusammen mit Patienten, Wissenschaftlern, Musiktherapeuten, Klinikärzten und weiteren engagierten Mitarbeitern das internationale Netzwerk der singenden Krankenhäuser begründet haben. Mit dieser gemeinnützigen Initiative möchten wir weltweit daran arbeiten, dass immer mehr singende Krankenhäuser entstehen. Also Krankenhäuser, in denen neben der Schulmedizin Singen als eine starke Ressource zur Aktivierung und Stärkung der Selbstheilungskräfte eingesetzt wird,

Das Spektrum reicht hier von Singgruppen für Patienten und ehemalige Patienten, bis zur Frühgeborenen-Station, wo Mütter zum Singen für ihre Frühchen ermutigt werden. Von gesanglicher Stimulation bei Koma-Patienten bis zur Geburtsförderung durch Singen. Gleichzeitig wenden wir uns auch an ambulante Gesundheitseinrichtungen, wie z.B. Reha-Einrichtungen, Hospize, Suchtberatungsstellen. Singen als Medizin wirkt deshalb so stark, weil es uns ganzheitlich anspricht – Körper Seele und Geist und weil wir uns tief mit anderen Menschen einschwingen können. Die moderne Gehirnforschung zeigt deutlich wie wichtig Erfahrungen sozialer Resonanz, von Wertschätzung und Verbundenheit sind, um die Selbstheilungskräfte zu stärken. Und genau diese Ziele möchten wir mit den Singangeboten verfolgen. Derzeit laufen bei uns auch Vorbereitungen zu einem Forschungsprojekt zu den Wirkungen des Singens im Krankenhaus unter Leitung des Gehirnforschers und Psychosomatikers Prof. Dr. Joachim Bauer von der Universitätsklinik Freiburg. Hier fehlt es im Moment noch an der Finanzierung – Spenden sind also herzlich willkommen.

Auf die umfangreichen wissenschaftlichen Hintergründe zum Singen will ich aus Zeitgründen nicht näher eingehen. Sie finden weitere Informationen über Forschungen zu Wirkungen des Singens auf das Gehirn, Immunsystem, Herz-Kreislauf-System und die Seele in meinen Büchern „Die heilende Kraft des Singens“ und „Schwingung und Gesundheit“.

Lassen sie uns nun gemeinsam den Film „Singende Krankenhäuser“ auf uns wirken und anschließend können wir weiter diskutieren.