Singen befreit

Singen ist befreiend. Davon können Krebspatientinnen ein Lied singen, die sich regelmäßig der Uniklinik Köln mit dem Musiktherapeuten Norbert Hermanns treffen. Das Singen – ein Angebot der Psycholonkologie – hilft den Frauen, ihren Gefühlen freien Lauf zu lassen.

Traurigkeit, Wut, Verzweiflung, aber auch Freude und Hoffnung – alle diese Gefühle lassen sich durch Singen zum Klingen bringen. Es sind ganz unterschiedliche Lieder, die von Norbert Hermanns angestimmt werden: Afrikanische Kinderlieder und Gesänge der Maori gehören ebenso zum Repertoire wie deutsche Volkslieder und amerikanische Songs.

Jeder kennt das: Musik entfaltet eine Sogwirkung. Mal ist es der Rhythmus, der schon bei den ersten Takten animiert, mitzuschwingen und sich hineinfallen zu lassen. Mal ist es eine Melodie, die zu Tränen rührt. Und manchmal sind es auch die Worte, die – getragen von der Musik – eine viel direktere Wirkung entfalten können.

So ist es bei dem Lied vom „Frei sein, gewahr sein", das eine Patientin nach eigener Aussage immer begleitet, seit sie es in der Singgruppe kennengelernt hat. Im Alltag, wenn die Stimmung zu kippen droht, singt sie manchmal dieses Lied und das helfe ihr, innezuhalten und sich nicht von negativen Gefühlen überrollen zulassen. Sie erinnere sich noch genau, wie Norbert Hermanns zu ihr ins Krankenzimmer kam und ihr angeboten hat, an der Singgruppe teilzunehmen. Inzwischen ist sie längst wieder zu Hause, aber zur Singgruppe, die ihr so viel bedeutet, geht sie immer noch.

Singen öffnet Schleusen. Gefühle haben sich angestaut, denn aus Angst, die Kontrolle zu verlieren, beißen viele Krebspatientinnen die Zähne zusammen. Die Kiefermuskulatur, so Hermannns, sei davon oft stark verspannt. Mit dem Singen aber fallen die Barrieren in sich zusammen: Tränen fließen, Wut bricht sich Bahn. Oft schon unmittelbar danach fühlen sich die Patientinnen erleichtert und befreit, und viele berichten, das Singen gebe ihnen neue Kraft.

Gesang öffnet die Seele, und bietet gleichzeitig die Möglichkeit, den eigenen Körper zu spüren und neu zu erleben. Zu allen Liedern, die Norbert Hermanns für die Singgruppe auswählt, entwickelt er Gesten und Bewegungen, die das Einswerden mit der Musik noch verstärken. Singen ist Hingabe an den Augenblick und bietet die Chance, dass die Krebserkrankung für eine Weile in den Hintergrund tritt.

Das allein schon tut gut. Und auch das Wir-Gefühl tut gut. Viele Krebspatientinnen fühlen sich isoliert und erleben beim gemeinsamen Singen Verbundenheit und ein Vertrauen.

Das gemeinsame Singen zählt in der Uniklinik Köln – einem zertifizierten „Singenden Krankenhaus" – zu den Angeboten der Psychoonkologie. Das Zertifikat wird vom Verein Singende Krankenhäuser e.V. verliehen, der sich für die Verbreitung und Erforschung gesundheitsfördernder Singangebote engagiert und entsprechend qualifizierte Leute wie Norbert Hermanns in Kliniken entsendet. Hermanns ist ausgebildeter Sänger und Musiktherapeut, und „seine" Patientinnen sind froh, dass sie diesen engagierten, empathischen Mann an ihrer Seite haben. *uv*

Weitere Infos:
www.singende-krankenhaeuser.de