

„einfach singen“

Wie ein kleines Projekt Großes bewirkt

Von Annette Bräutigam

Das Projekt „**einfach singen**“ wurde 2012 von der Eckhard Busch Stiftung ins Leben gerufen. Die Idee hierzu lieferte Frau Susanna Staets, nachdem sie bei einem Gesangsprojekt mit Kindern die positive Wirkung des Singens beobachten konnte: Die Kinder erlebten ein neues Gemeinschaftsgefühl, wurden ruhiger und entdeckten eigene Fähigkeiten. Ihr Hauptgedanke für „**einfach singen**“ war, Menschen mit psychischen Erkrankungen durch das Singen die Möglichkeit zu geben, Leichtigkeit im Klinikalltag zu erleben, ihre eigene Stimme und hierüber auch den Zugang zu sich selbst zu entdecken und über das Singen als Interaktionsform, aus der Isolation heraus, in Kontakt mit anderen zu kommen.

Mit maßgeblicher Unterstützung von Dr. Mechthild Pott startete das Projekt zunächst in der Tagesklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Hilden der LVR Klinik Langenfeld und etablierte sich bis dato in zahlreichen weiteren psychiatrischen Kliniken im Rheinland und in einem Sozialpsychiatrischen Zentrum (SPZ) in Köln (das SPZ dient Menschen mit psychischen Erkrankungen als Beratungs- und Begegnungsstätte. Besucher des SPZ finden hier eine Anlaufstelle in schwierigen Lebenssituationen aber auch einen Ort, an dem mit anderen gemeinsam die Freizeit gestaltet werden kann).

Überzeugt davon, dass der Gesang den Weg in die Seele eines jeden findet und Menschen verbindet, übernahm die Sopranistin Annette Dasch schließlich die Schirmherrschaft für „**einfach singen**“.

Statt starrer Regeln steht das Erleben im Vordergrund

Das Konzept sieht vor, dass Patienten psychiatrischer Kliniken einmal in der Woche ca. eine Stunde lang zusammen mit ehemaligen Patienten, Angehörigen und Teammitgliedern in der Gruppe selbst ausgewählte Lieder singen. Angeleitet und musikalisch begleitet werden sie dabei von professionellen GesangsleiterInnen, welche nicht nur die seelisch-geistigen, sondern auch die stärkenden körperlichen Aspekte des Singens aufgreifen und unterstützen. Außerdem geben sie Hilfestellung bei der Liedauswahl und stehen motivierend zur Seite, wenn die richtige Melodie nicht auf Anhieb gefunden wird.

Entscheidend ist bei dem Projekt nicht nur die Freiwilligkeit der Teilnahme, sondern auch, dass gute Sangeskünste nicht vonnöten sind – mitmachen können alle, die Freude am Singen haben, unabhängig von ihren gesanglichen Fähigkeiten. Ziel ist es, frei von jeglichem äußeren Druck oder einem ausdrücklichen therapeutischen Anspruch, die eigene Stimme und Stimmung zu entdecken und gemeinsam den Spaß am Singen und der Musik zu erleben.

Für den Ablauf der Gesangsstunde existieren keine festen Vorgaben, was bedeutet, dass er immer in Abhängigkeit von der jeweiligen Anzahl, Stimmung und Dynamik der Teilnehmenden variieren kann, denn sie sind es, die die Stunde gestalten:

Die Lieder können je nach Jahreszeit, Festtagen oder Stimmung ausgewählt werden. Es ist möglich, ein eigenes Musikinstrument mitzubringen und die anderen musikalisch zu unterstützen oder einfach nur den anderen beim Singen zuzuhören, weil niemand dazu gezwungen wird, mitzusingen. Es darf gelacht, geweint und geschunkelt werden, ohne, dass jemand ausgelacht oder zurückgesetzt wird. Es werden Geschichten erzählt, an welche die gesungenen Lieder erinnern, und über die Bedeutung der Texte gesprochen – es ist alles möglich, solange das Singen im Zentrum steht.

In der psychologischen Forschung finden sich zahlreiche Belege dafür, dass Singen in der Gruppe positive Gefühle verstärkt und negative Gefühle reduziert – es wirkt sich positiv auf die Stimmung und das Wohlbefinden aus, wirkt energetisierend und stimulierend. Gleichzeitig mindert es Stress und wirkt entspannend, lösend und beruhigend.

Eine empirische Evaluation des Projekts ist aufgrund der Kliniksituation, in der es stattfindet, schwierig umzusetzen. Doch einen Beleg dafür, dass diese Ergebnisse auch durch „**einfach singen**“ erzielt werden, liefert eine Befragung des Klinikpersonals, der GesangsleiterInnen aber v.a. der teilnehmenden PatientInnen selbst, die an verschiedenen Kliniken und dem SPZ durchgeführt wurde.

Wie der neue Zugang zu sich selbst Wege zu anderen ebnet

Obwohl die Teilnahme an der Gesangsstunde freiwillig ist, finden sich die meisten Teilnehmenden, die einmal mitgemacht haben, fast jede Woche erneut ein, weil das

Singen ihnen Freude bereitet, und „es meine Seele aufhellt“ (Teilnehmerin, SPZ). Die Niederschwelligkeit des Angebots erleichtert dabei das Kommen, wie eine Teilnehmerin des SPZ erläutert:

„Ich nehme daran teil, ... weil es hier eine schöne Gruppe ist, um entspannt zu singen, ohne den Anspruch, gut zu sein, oder nach Noten singen zu können“.
(Teilnehmerin, SPZ)

Manche Teilnehmenden singen sonst kaum oder haben lange nicht mehr gesungen und sind dankbar für den geschützten Raum, in dem das Singen stattfindet, weil sich niemand für seine Stimme oder Gefühle rechtfertigen oder schämen muss. Denn obwohl die Gesangsstunden den meisten Teilnehmenden einfach nur Spaß machen, lösen sie bei manchen, auch in Abhängigkeit der Lieder, mitunter auch traurige Gefühle aus.

„Das erste Mal, als ich hier anfing zu singen, habe ich geweint. Ich habe den Eindruck gehabt, dass es was befreit, aber gleichzeitig war ich traurig über die Bedeutung des Textes. ... Das Singen lässt mich viel über das Leben nachdenken, und dann bin ich meistens traurig.“
(Teilnehmerin, SPZ)

Diese Rückmeldung mag auf den ersten Blick nicht besonders positiv erscheinen. Die Teilnehmerin hatte allerdings vorher geglaubt, sie sei zu keinerlei Empfindung mehr fähig und war froh, wieder einen Zugang zu ihren Gefühlen zu bekommen und diese zu spüren, weshalb sie wöchentlich an der Gesangstunde teilnimmt. Generell lässt sich aber sagen, dass die Freude beim Singen überwiegt, weil angestaute Gefühle gelöst und nach außen kommuniziert werden.

„Es macht mir einfach nur Freude, und ich habe das Gefühl, dass ich dadurch ein bisschen mehr aus mir herauskomme.“

(Teilnehmerin, SPZ)

„Es löst wirklich. Es löst Knoten ... die man so die ganze Woche über hat. Das habe ich am Anfang nicht gedacht.“

(Teilnehmerin, SPZ)

„Manche Lieder sind eher aufwühlend, ... aber es ist ein schönes Gefühl, wenn alle singen.“

(Teilnehmerin, Allgemeinpsychiatrie)

„Es macht halt Spaß! Man fühlt sich glücklich dabei.“

(Teilnehmerin, Allgemeinpsychiatrie)

Dadurch wird die Stunde auch allgemein als sehr angenehm, entspannt, auflockernd und lustig empfunden, und es wird viel gelacht, was selbst anfängliche Skeptiker zum Mitmachen bewegt.

„Also, die Stimmung – ich war erstaunt, dass alle mitgemacht haben. Das hat mich dann auch mitgerissen.“

(Teilnehmerin, Allgemeinpsychiatrie)

Diese aufgelockerte Stimmung bleibt bei vielen Teilnehmenden für die nachfolgenden Stunden, manchmal sogar für den Rest des Tages erhalten, je nachdem, welches Therapieangebot darauf folgt, oder was die Teilnehmenden danach erleben. Im Vergleich zu der Zeit vor der Gesangsstunde sind viele danach ausgeglichener und entspannter, „... fröhlicher, beschwingter, kommunikativer“ (Teilnehmerin, Allgemeinpsychiatrie).

Das positive Gefühl, welches die Teilnehmenden aus der Gesangsstunde mitnehmen, überträgt sich auch auf die Dynamik in den Gruppen. Die Teilnehmenden lernen sich nicht nur auf eine andere Art und Weise kennen, was zu einem Gefühl der Zusammengehörigkeit und freundschaftlichen Bindungen führt, sie werden auch offener und aufgeschlossener für die anderen in der Gruppe und empfinden sich selbst als kommunikativer. Dies ist eine der nachhaltigsten Wirkungen, die die Gesangsstunde auf die Teilnehmenden hat.

Die Teilnehmenden entdecken eigene Ressourcen

Neben dem Gemeinschaftsgefühl wird zudem oft hervorgehoben, dass das Singen zu mehr Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit führt. Das einfache Singen ohne Leistungsanspruch und damit gleichzeitige Offenlegen der eigenen Stimmung, ohne zurückgewiesen zu werden, stärkt manche Teilnehmenden so sehr, dass sie sich vorstellen können, dass sich dieser Effekt langfristig auch auf andere Situationen übertragen kann.

„Ich habe mehr Selbstbewusstsein. Davor habe ich immer leise vor mich hin gesungen, damit die anderen mich nicht hören. Jetzt singe ich schon ein wenig lauter. Ich habe das Gefühl, ich kann mehr zu mir stehen. Zu meinem Gesang und allgemein zu mir.“

(Teilnehmerin, Allgemeinpsychiatrie)

„Es ist vielleicht für mich auf lange Sicht eine Möglichkeit, ein bisschen selbstsicherer zu werden und ein bisschen offener.“

(Teilnehmerin, SPZ)

Die positiven Effekte der Gesangstunden bleiben auch dem Klinikpersonal nicht verborgen. Es wird einhellig von einer verbesserten Stimmung und Motivationssteigerung berichtet, wie z. B. von dieser Krankenpflegerin in einer gerontopsychiatrischen Tagesklinik:

„Auf jeden Fall gibt es eine Stimmungsverbesserung. Manchmal kommen die Patienten nach dem Singen aus dem Gruppenraum, gehen den Flur entlang und singen. Sie sind dann wirklich motivierter und von der Stimmung her gebessert.“
(Krankenpflegerin, Gerontopsychiatrie)

Unabhängig vom Alter freuen sich Patienten und Besucher auf die Gesangsstunden und motivieren andere, auch daran teilzunehmen.

„Sie geben sich untereinander positive Rückmeldungen, und sie vergleichen das Singen mit anderen Therapien, die im musikalischen Bereich angeboten werden, und freuen sich immer darauf. Es ist selten, dass es jemand ablehnt.“
(Krankenpflegerin, Gerontopsychiatrie)

„Es hatten einige Hemmschwellen. Mittlerweile hat sich das Singen aber etabliert, und es wird Mundpropaganda gemacht, dass es sehr nett ist, und dass man sich da sehr wohl fühlt. Dass man da auch hinkommen kann, wenn man nicht so gut singt, so dass die Hemmschwelle geringer ist, dort hinzugehen. Das Singen reiht sich in die Gruppenangebote, die Ressourcen stärken.“
(Krankenpfleger, Allgemeinpsychiatrie)

Die Gesangsstunden haben eine Wirkung auf alle Beteiligten

Die Leiterin des SPZ in Köln nimmt selbst regelmäßig an den Gesangsstunden teil und konnte feststellen, dass sich nicht nur der Kontakt zwischen den Teilnehmenden verändert, weil sie offener im Umgang miteinander sind, sondern auch die Beziehung zwischen Besuchern und Mitarbeitern des SPZ:

„Die Beziehung zwischen Personal und Besuchern hat sich gebessert. Es findet ein Öffnungsprozess beim Singen statt. Ich habe manche Besucher auf eine andere Art kennengelernt. Sie sind energetischer und erscheinen präsenter, kräftiger.“

(Leiterin des SPZ)

Auch für die GesangsleiterInnen stellen die Gesangsstunden eine Bereicherung dar, einen „*persönlichen Gewinn*“ (Gesangsleiterin). Sie treten in einen persönlichen Kontakt mit Patienten und Besuchern und erleben emotionale Momente mit diesen.

„Es gibt sehr schöne authentische Erlebnisse. Wenn die Menschen zu mir kommen, mir die Hand geben, sich sehr dafür bedanken. Oder auch Tränen – dann merke ich, dass sie berührt sind.“

(Gesangsleiterin)

„Ich habe gelernt, dass es zugelassen wird, wenn jemand das Wort ergreifen möchte. Dass man den Patienten wirklich wahrnimmt und anschaut, auf jeden einzelnen zugeht. Als ich angefangen habe, wusste ich noch nicht genau, wie ich das machen soll. Inzwischen habe ich gelernt, ohne Ungeduld jeden einzelnen wahrzunehmen und keine Ängste zu haben, ob das jetzt zu ihrem Krankheitsbild passt oder nicht. Ich nehme den Patienten gar nicht als Patienten wahr, sondern einfach nur als Menschen, der im Moment mit all seinen Gefühlen da ist und mitsingt.“

(Gesangsleiterin)

So können sie von den verschiedensten Erlebnissen berichten, wie z. B. von dem älteren Herrn, der jahrzehntelang nicht mehr Akkordeon gespielt hatte, es aber, inspiriert durch die Gesangsstunde, eines Tages zu dieser mitbrachte und die anderen musikalisch begleitete. Oder von der älteren Dame, welche in einer Stunde auffiel, weil sie nicht mehr mitsang und weinte. Die Gesangsleiterin griff das auf und nahm sie in den Arm. Auch die Gruppe reagierte voller Empathie, so dass die Dame erzählte, dass sie ein Lied daran erinnerte, wie sie ihren Mann kennengelernt hatte. Sie freute sich darüber und bedankte sich für die Erinnerung.

„einfach singen“ – ein Anstoß für Veränderung

„einfach singen“ wird insgesamt so gut angenommen, dass viele Kliniken auch nach Ablauf der Finanzierung durch die Eckhard Busch Stiftung z. B. durch Fördervereine dafür sorgen, dass die Gesangsstunden weiterhin angeboten werden können.

Zudem ergeben sich auch Möglichkeiten für die Patienten, nach dem Klinikaufenthalt weiter zu singen: Manche Teilnehmenden kommen auch nach Ablauf ihres Klinikaufenthaltes zu den Gesangsstunden. Ein Patient wurde aufgrund seiner bemerkenswerten Stimme an einen bekannten Düsseldorfer Chor weitervermittelt, eine Patientin nimmt nun Gesangsunterricht bei der Gesangsleiterin, die mit ihr in der Klinik sang. Einige ehemalige Patienten treffen sich wöchentlich in einer Musikschule, um gemeinsam mit Menschen ohne psychische Erkrankungen zu singen.

„**einfach singen**“ ist für alle Beteiligten ein Gewinn und stößt überall auf großes Interesse. Seit Gründung des Projekts wurde es in 17 Kliniken gestartet. Mittlerweile findet es auch in einer Kinder- und Jugendpsychiatrie statt, die Planung für den Start in vier weitere Kliniken läuft, und eine Klinik steht sogar auf der Warteliste, weil die Nachfrage so groß ist (Stand Frühjahr 2016). Es ist das finanziell aufwändigste Projekt der Eckhard Busch Stiftung.

Frau Staets' Leitgedanke für das Projekt konnte also realisiert werden - Singen öffnet und bereitet den Zugang zu sich selbst und anderen Menschen. Ihr gilt besonderer Dank für die Idee und ihr großes Engagement.