



KONTAKT

einfach singen

Nach dem Start 2011 in der Tagesklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Hilden der LVR-Klinik Langenfeld (Landschaftsverband Rheinland) ist „**einfach singen**“ bereits in die Multiplikation an diversen psychiatrischen Kliniken im Rheinland gegangen.

„**einfach singen**“ ist ein Projekt der Eckhard Busch Stiftung, nach einer Idee von Susanna Staets mit maßgeblicher Unterstützung von Dr. Mechthild Pott (LVR Klinik Hilden).

Eckhard Busch Stiftung
Am Römerhof 46 | D-50858 Köln
Tel. 02 21 / 50 60 87-58
Fax 02 21 / 50 60 87-59
info@eckhard-busch-stiftung.de

**Stiftungs-/
Spendenkonto:**
UBS Deutschland AG
Konto: 25 0000 10 26
BLZ: 502 200 85

www.eckhard-busch-stiftung.de





Psychische Erkrankungen betreffen immer den ganzen Menschen in all seinen Lebenszusammenhängen. Die moderne psychiatrische Medizin setzt daher mit einem multiprofessionellen Team und unterschiedlichen Therapieelementen zur Behandlung an. Ziel ist, in möglichst kurzer Zeit möglichst große Fortschritte für den Erkrankten zu erreichen. Doch trotz aller Erfolge kann gerade dieses Bemühen auch dazu führen, dass psychiatrisch-psychotherapeutisches Arbeiten als schwer und anstrengend erlebt wird. Die Gefühle von Hilflosigkeit und Ohnmacht in zentralen Lebensbereichen, die viele psychisch erkrankte Menschen empfinden, können häufig trotz professioneller Behandlung nicht sofort überwunden werden.

Das Angebot „**einfach singen**“ ist daher nicht gedacht als ein weiterer Baustein eines ambitionierten Behandlungskonzeptes. Stattdessen soll es eine Ergänzung und ein spielerischer Ausgleich zu den therapeutischen Angeboten im engeren Sinne sein.

Auf der Basis von Erfahrungen, die seit Jahren mit Kindern in einem ähnlichen Projekt in Düsseldorfer Grundschulen gewonnen wurden, ist der Ansatz von „**einfach singen**“ nun auf den (stationären und teilstationären) erwachsenenpsychiatrischen Bereich übertragen worden: Einmal in der Woche sind Patienten, Ehemalige, Angehörige und Teammitglieder eingeladen, unter Anleitung von professionellen Sängerinnen und Sängern gemeinsam zu singen. Gesungen wird, was die Teilnehmenden sich wünschen oder mitbringen. Im gemeinsamen Tun können sie die eigene Stimme und sich selbst als aktiv Handelnde neu erfahren. Sie erleben den Zusammenhang zwischen „**Stimme**“ und „**Stimmung**“ – sowie den positiven Einfluss des Singens auf beides.

Wissenschaftlich nachgewiesen ist, dass Singen die Aktivierung von Ressourcen und damit Selbstheilungskräfte und Selbstwertgefühl fördert. Die Rückmeldungen der Teilnehmenden zeigen zudem: Das Singen ohne Leistungsanspruch und Konkurrenzdruck wirkt befreiend, lässt verschüttet geglaubte Emotionen spürbar werden und mindert Ängste. Das Gemeinschaftsgefühl und die Fähigkeit, einen positiven Kontakt zu anderen Menschen aufzubauen, werden gestärkt. Und nicht wenige planen, dieses neu (oder wieder) entdeckte Hobby auch nach der akuten Behandlungsphase zum Teil ihrer Freizeitgestaltung zu machen – zum Teil auch als Aktivität gemeinsam mit ihrer Familie und mit Kindern.

Denn die wichtigste Erfahrung des Angebotes – für Patienten, Angehörige und auch Mitarbeiter – ist: „einfach singen“ macht einfach Spaß.

