

Ein kleines Lied verändert ein Leben

„Wo gesungen wird ...“

Heute: Das „singende Krankenhaus“

Von Christine Gerhard

„Wer die Musik liebt, kann nie ganz unglücklich werden“, soll Franz Schubert gesagt haben. Aber was, wenn man so tief unten ist, dass es einem die Kehle zuschnürt? Auf psychisch kranke Menschen in Waren hat das Singen eine erstaunliche Wirkung.

WAREN. „Oh nein, das ist nicht gut, ich habe kein Taschentuch dabei“, flüstert eine Frau. Ihre Sitznachbarin hilft ihr aus. Wie die beiden Frauen wappnen sich reihum Menschen, manche in Jogginghosen und Flip-Flops, mit Taschentüchern für das nächste Lied. Und tatsächlich brechen beim Singen die Dämme. Die Männer und Frauen weinen, aber sie lächeln auch, als hätte das Lied sie befreit.

„Heilsames Singen“ nennt sich das Freizeitangebot, das Musiktherapeut Matthias Hübner im Psychosomatischen Behandlungszentrum AHG-Klinik in Waren anleitet und für das die Reha-Einrichtung als erstes Krankenhaus in Mecklenburg-Vorpommern vor zwei Jahren das Zertifikat „Singendes Krankenhaus“ bekam. Es beinhaltet einen Singkreis und das zwei Mal wöchentlich stattfindende Morgensingen.

Anfangs versammelten sich die Teilnehmer noch in Hübners kleinem Therapie-raum, doch der sei schon nach zwei Wochen aus allen Nähten geplatzt. „Von den 200 Patienten der Klinik sind mitunter fünfzig bis sechzig beim Morgensingen“, erzählt er.

An diesem Morgen sind es 34 Männer und Frauen, die sich in dem großen Kreis zuerst einmal ausgiebig strecken, die Müdigkeit aus den Gliedern streichen und sich wach klopfen. Warum waren sie eigentlich bereit, für das Morgensingen, das bereits um 7.45 Uhr beginnt, früher aufzustehen? „Singen ist



Sich selbst nicht so ernst zu nehmen ist eine Lehre aus dem „Heilsamen Singen“.

FOTO: CHRISTINE GERHARD

aktivierend“, weiß Hübner. „Wer singt, bringt sich und seinen Körper in Schwung.“

Doch das ist nicht das ganze Geheimnis. Hübner, der das Konzept zum Morgensingen mit dem leitenden Psychologen zusammen entwickelt hat, sagt: „Singen ist ein Allheilmittel, das jeder Mensch in die Wiege gelegt bekommt.“ Doch wie wirkt es konkret auf Menschen mit Angsterkrankungen, Depressionen, auf Trauma- und Schmerzpatienten?

Atmosphäre entscheidend für heilsame Wirkung

Die wach geklopfen Patienten begeben sich auf die Reise Morgensingen, während hinter den großen Fenstern die Sonne über der Müritz aufgeht. Die Stimmung ist gelöst und locker, die Teilnehmer lachen mit dem Musiktherapeuten, während sie sich die Falten aus den Gesichtern streichen, sich selbst umarmen und auf die Schultern klopfen. Als sie mit dem Singen anfangen, lehnen sich die Patienten entspannt in ihre Stühle zurück. Dann singen alle: „Ich bin schön, wenn ich singe, denn dann lacht mein Gesicht.“

Voraussetzung für die heilsame Wirkung des Singens ist die Atmosphäre: Wertschät-

zend muss sie sein und frei von Bewertungen und einem Leistungsgedanken. Das führt laut Hübner oft zu einem Aha-Moment: „Menschen, die sonst nicht singen und vom Singen sogar verprellt sind, weil ihnen vielleicht ein Lehrer einmal gesagt hat, dass sie es nicht können, fühlen sich eingeladen und bedingungslos angenommen in der großen Gemeinschaft“, sagt Hübner. Für die Atmosphäre hat er ein Händchen, die Teilnehmer sind voll des Lobs. Andrea Zenker, die kein Morgensingen verpasst, findet: „Er hat so eine leichte, lockere Art das anzuleiten.“

Gesungen werden mantrische Lieder, von denen manche helfen, sich selbst mit Humor zu begegnen und sich Leichtigkeit zu erlauben. Dabei tanzen die Patienten auch Sirtaki. „Fokussierte Aufmerksamkeit“ will Hübner mit der Verknüpfung zwischen Singen und Bewegen erreichen: „Das holt einen total in den Moment.“

Neben den aktivierenden Liedern gibt es dann auch solche mit Tiefgang, die Fragen aufwerfen, Gefühle zulassen, tief in das Innere hinein führen. Sie wirken häufig als Türöffner, das spürt man, als die Patienten das Lied „In mir ist Ruhe, in mir ist Stille,

in mir ist Kraft“ anstimmen. Nicht alle können mitsingen, andere singen unter Tränen.

„In den Menschen hier ist nicht Ruhe, nicht Friede – Kraft ganz viel“, sagt Hübner. Viele müssen an den Liedern aber erst wachsen. Sie erleben es oft so: „Erst konnte man nur zuhören, nach einiger Zeit schaffe ich es mitzusingen.“ Weinen ist dabei ausdrücklich erlaubt. „Das Singen hilft, dass die Leute an ihr Gefühl kommen, an Sehnsucht und Traurigkeiten, die sonst unterdrückt sind“, beschreibt Hübner, was da im Raum passiert.

Singen bei jeder Gelegenheit tut einfach gut

Eine 51-jährige Patientin ist so auf eine Traumatisierung gekommen. Das Singen in dem Kreis, in dem sie sich getragen fühlt, habe ihr die Bestätigung gegeben: Da ist etwas. „Singen macht Türen auf“, erzählt sie, „da passiert etwas Intensives, was schneller geht als eine Gesprächstherapie. Man hat einen direkteren Zugang zu seinen Emotionen. Und der Körper reinigt sich durch das Weinen.“ Auch in ihrem Chor habe sie schon emotionale Momente erlebt, aber: „Hier ist man in einem Zustand, wo man offen ist.“ „Ich hätte nie

gedacht, dass es so emotional werden würde“, staunt Andrea Zenker. Sie hat im Singen, wie Hübner es formuliert, eine Ressource gefunden, die sie vorher vernachlässigt hatte. „Das ist ein großes Thema in der Reha-Therapie.“ Zwar sei das heilsame Singen keine Therapiemethode für sich, doch könne es Themen anregen, die in den Therapie-sitzungen weiter behandelt werden.

Dabei ist Singen jedoch nicht für jeden gleich heilsam. Während es bei vielen Widerstände aufbreche, führe es andere erst recht in den Widerstand, weiß Hübner. „Deshalb ist es wichtig, dass das aus der eigenen Freiwilligkeit passiert“, erklärt Hübner. Heilsames Singen wirkt also nur bei jenen, die sich darauf einlassen wollen und eine gewisse Affinität zum Singen mitbringen.

Doch Affinität und Bereitschaft allein nutzen nichts, wenn Heilsames Singen nicht verfügbar ist. Der Nordosten ist laut Hübner auch in dieser Hinsicht noch „ganz dünn besiedeltes Gebiet.“ Er weiß von einer weiteren zertifizierten Singleiterin in Mecklenburg-Vorpommern. Das Epizentrum der „Singenden Krankenhäuser“ sei in Baden-Württemberg, wo-

her der gleichnamige Verein auch komme. Patienten, die nach ihrer Heimkehr aus der Reha keinen Singkreis in ihrer Nähe finden, müssen aber nicht verzagen: „Singen ist Singen“, sagt Hübner. Und das tut immer gut, „bei jeder Gelegenheit und am besten in Gemeinschaft.“

Am Ende des gemeinsamen Morgensingens in Waren haben viele noch feuchte Augen und wischen sich die Tränen vom Gesicht, doch sie lächeln erleichtert. Durch das Singen sind sie mit sich in Einklang gekommen und lernen allmählich, sich selbst anzunehmen. Die 51-jährige Patientin, bei der, wie bei vielen anderen auch „die Dämme gebrochen sind“, nimmt vom Morgensingen nach eigener Aussage die Leichtigkeit mit, und eine Liedzeile: „Lass es dir gut gehen.“

„Ein kleines Lied, ein klitzekleines Lied verändert mein Leben“, haben sie alle zusammen gesungen. Und ein bisschen scheint es zu stimmen.

Für den nächsten Teil der Serie „Wo gesungen wird ...“ werden wir einen Kinderchor besuchen.

Kontakt zur Autorin
c.gerhard@nordkurier.de

Kein großer Heiratsboom zu den Schnapszahl-Daten

Von Christine Gerhard

Heiraten im Winter liegt nicht im Trend. Daran ändern auch die „Schnapszahlen“ im Februar nichts.

MÜRITZREGION. Heiraten im Winter? Zu Zeiten des „Aschenbrödel“-Drehs, mit Schnee, Eisblumen und knackig blauem Himmel war das sicherlich märchenhaft. Im Jahr 2020 jedoch braucht es für manche Verliebte schon ein besonderes Datum, um im nassgrauen Februar zum Standesamt zu schreiben. Für ein Paar, das am Donnerstag in Malchow heiratete, ist die Zwanzig so eine Glückszahl. Am 20.02.2020 gaben sich die

Verliebten nach zwanzig gemeinsamen Jahren das Eheversprechen.

In Penzlin trauten sich an diesem Tag zwei Paare. „Für Februar ist das viel“, heißt es aus dem Standesamt. Auch die drei Heiratstermine in Röbel seien wohl dem besonderen Datum geschuldet gewesen, meint Standesbeamter Florian Strübing. Der Februar sei kein typischer Heiratsmonat, die Saison beginne erst im April. Die eine Trauung heute, am 22.02.2020, liege da trotz des schönen Datums im Durchschnitt.

In Waren und Malchow hielt sich die Zahl der Heiratsstermine an beiden Schnapszahltagen in dieser Woche im Rahmen. In Waren gab

sich ein Paar das Ja-Wort. In Malchow war, wie auch in den anderen Standesämtern der Region, der 20.02.2020 ein beliebteres Hochzeitsdatum als der 22.02. Auffällig viele Trauungen seien es aber nicht gewesen. „Sicher, Februar ist nicht wirklich der Heiratsmonat“, weiß Martina Hellerung, aber ganz unüblich seien Winterhochzeiten auch nicht.

In Neubrandenburg war man zumindest am 20.02. heiratswütiger. Acht Trauungen führte das Standesamt dort nach eigenen Angaben durch. Damit war der Tag voll ausgebucht.

Kontakt zur Autorin
c.gerhard@nordkurier.de



Die meisten Paare heiraten lieber im Sommer.

FOTO: PATRICK PLEU