

## Heilsames Singen als wertvolle Ergänzung zum therapeutischen Angebot

Eine Singgruppe bietet Patienten in der Klinik eine einzigartige Möglichkeit, ihre seelische und körperliche Gesundheit auf ganzheitliche Weise zu stärken. Im Gegensatz zu gesprächsbasierten oder bewegungsorientierten Therapien wirkt das gemeinsame Singen unmittelbar auf das emotionale Wohlbefinden, indem es Stress reduziert, innere Ruhe fördert und soziale Verbundenheit stärkt.

Wissenschaftliche Studien belegen, dass Singen die Ausschüttung von Endorphinen und Oxytocin anregt, wodurch Angstzustände und depressive Symptome gelindert werden. Gleichzeitig wird der Vagusnerv stimuliert, was eine entspannende Wirkung auf das Nervensystem hat. Gerade für Patienten mit emotionaler Anspannung oder Erschöpfung kann das Singen eine wertvolle Ressource sein, um sich ohne Leistungsdruck auszudrücken und Freude zu erleben.

Ein weiteres zentrales Element ist die Achtsamkeit, die durch den Rhythmus, die Melodien und die bewusste Atmung gefördert wird. Dies hilft Patienten, im Moment zu bleiben, Gedankenkreisen zu unterbrechen und einen positiven Zugang zu sich selbst zu finden. Besonders in einer Klinik kann die regelmäßige Singgruppe eine **niedrigschwellige, ressourcenorientierte und aktivierende Ergänzung** zu bestehenden Therapien sein.

Heilsames Singen kann auch bei körperlichen Beschwerden eine bedeutende unterstützende Wirkung entfalten. Studien zeigen, dass das Singen körpereigene schmerzlindernde Botenstoffe wie Endorphine freisetzt und die Wahrnehmung von Schmerz positiv beeinflussen kann. Durch die bewusste Atmung und die sanfte Vibration der Stimme werden Spannungen gelöst, was insbesondere bei chronischen Schmerzen oder psychosomatischen Beschwerden entlastend wirken kann. Zudem kann das Erleben von Gemeinschaft und von emotionalem Ausdruck die Resilienz stärken und das subjektive Wohlbefinden verbessern. Auch bei Patienten mit körperlichen Erkrankungen, die oft von Ängsten, depressiven Verstimmungen oder Erschöpfung begleitet werden, kann das heilsame Singen eine wertvolle Möglichkeit sein, das innere Gleichgewicht zu stabilisieren und eine neue, positive Körperwahrnehmung zu fördern.

Das wöchentliche Angebot von 1,5 Stunden gibt den Teilnehmern einen festen, verlässlichen Rahmen, der Sicherheit vermittelt. Dabei steht nicht die musikalische Leistung im Vordergrund, sondern das Erleben von Klang, Resonanz und Gemeinschaft – unabhängig von Vorerfahrungen oder stimmlicher Begabung.

Durch meine Erfahrung als Singleiterin für heilsames Singen, meine musikalischen Fähigkeiten und mein Wissen über psychische Prozesse kann ich mit diesem Angebot einen wertvollen Beitrag zur Stabilisierung und Förderung der Patienten leisten.

