

Was zeichnet heilsames Singen aus?

Heilsames Singen unterscheidet sich deutlich von klassischen Singangeboten oder Chören. Es steht nicht die musikalische Perfektion im Vordergrund, sondern das gemeinschaftliche Erleben und die positiven Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele.



Merkmale des heilsamen Singens:

- **Niederschwelliger Zugang:** Jeder kann mitmachen, unabhängig von Gesangserfahrung oder vermeintlichem Talent.
- **Kein Leistungsdruck:** Anders als in traditionellen Chören gibt es keine Bewertungen oder Anforderungen an eine perfekte Stimme und Wiedergabe des Musikstücks. Alles steht unter dem Motto „es gibt keine Fehler, nur Variationen. (Wolfgang Bossinger)
- **Einfache Lieder und Mantren:** Wiederholende, eingängige Melodien erleichtern das Mitsingen und haben oft meditative oder beruhigende Effekte.
- **Bewusste Atmung und Achtsamkeit:** Der Fokus liegt auf einer tiefen, entspannten Atmung und dem achtsamen Erleben von Klang und Schwingung.
- **Kombination mit Bewegung und Rhythmus:** Handgesten, sanfte Bewegungen, Tanz oder der Einsatz von einfachen Rhythmusinstrumenten unterstützen die Wirkung des Singens und aktivieren den Körper.
- **Gemeinschaft und Verbundenheit:** Das gemeinsame Erleben schafft eine tiefe soziale Bindung und ein Gefühl des Angenommenwerdens.
- **Emotionale Ausdrucksmöglichkeit und Selbstregulation:** Heilsames Singen bietet Raum, wertungsfrei Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken. In diesem geschützten Rahmen können Emotionen bewusst wahrgenommen und ein konstruktiver Umgang mit ihnen erlernt werden. Dies stärkt die Fähigkeit zur Selbstregulation und fördert ein ausgeglichenes emotionales Erleben. Als leicht in den Alltag übertragbare und integrierbare Ressource erfahren die Menschen eine gesteigerte Selbstwirksamkeit im Umgang mit ihren Emotionen. Dies kann sich fördernd auf ihr Selbstwertgefühl auswirken, Gefühle von Ohnmacht und Hilflosigkeit reduzieren und zu einem insgesamt stabileren, positiveren Lebensgefühl beitragen.
- **Selbstfürsorge:** Ein weiteres wesentliches Merkmal des heilsamen Singens ist die Möglichkeit, sich in Selbstfürsorge zu üben. Die Singgruppe versteht sich als offener Raum, in dem jeder Teilnehmende bewusst wahrnehmen kann, was ihm oder ihr in dem Moment guttut. Jede Form der Teilnahme ist eine Einladung – ohne Druck oder Erwartung. Wer möchte, kann aktiv mitsingen, sich bewegen oder tanzen. Gleichzeitig ist es genauso willkommen, einfach nur zuzuhören, die Klänge auf sich wirken zu lassen oder durch Stille teilzuhaben. Diese Freiheit erlaubt es den Teilnehmenden, auf die eigenen Bedürfnisse zu hören, sich nicht überfordern zu müssen und den eigenen Grenzen mit Achtsamkeit zu begegnen. Indem Menschen lernen, ihre momentanen Empfindungen ernst zu nehmen und darauf Rücksicht zu nehmen, wird die Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge gestärkt.
- **Therapeutische Wirkung:** Heilsames Singen kann gezielt in psychosozialen und therapeutischen Kontexten genutzt werden, um Selbstwirksamkeit, Vertrauen und emotionale Regulation zu fördern.