



Singende
Krankenhäuser e.V.
Internationales Netzwerk

Singen

als Gesundheitserreger

Zugang zu Selbstheilungskräften

Singen als heilsame Kraft Potenzial für das Gesundheitssystem

Singende Krankenhäuser e.V. ist im Auftrag von Patienten entstanden, die die heilsame Kraft des Singens während ihres Klinikaufenthalts schätzen lernten und diese Erfahrung auch anderen Menschen zuteilwerden lassen wollten. Wir möchten Patientenstimmen und Krisenkompetenzen stärken und das vielfältige Potenzial des Singens für das Gesundheitssystem ausschöpfen.

Als gemeinnützige Initiative engagieren wir uns seit 2009 international für die Verbreitung heilsamer und gesundheitsfördernder Singangebote in Gesundheitseinrichtungen und zum Beispiel auch Selbsthilfegruppen. Einrichtungen mit entsprechenden Singangeboten werden als „Singendes Krankenhaus“ oder „Singendes Altersheim“ zertifiziert. Die Vision unseres Netzwerks ist es, ein Gesundheitswesen zu gestalten, in dem die heilsame Kraft des Singens erlebbar gemacht und von Patienten, Behandlern und Vertretern des Gesundheitssystems als Ansatz für Krankheitsbewältigung und Gesundheitsfürsorge anerkannt wird. Hierfür bieten wir eine Fülle von Weiterbildungsmodulen, welche Singangebote auf die speziellen Bedürfnisse von Patienten abstimmen.

Subjektive Erfahrungen und wissenschaftliche Erkenntnisse sprechen dafür, dass Singen Selbstheilungskräfte stärken und therapeutische Möglichkeiten erweitern kann. Gemeinschaftliches Singen nach Herzenslust kann einen intuitiven Zugang zu Selbstmitgefühl, Verbundenheit, Zuversicht, Tatkraft, Lebendigkeit und Lebensfreude bahnen. Der berühmte Geiger Y. Menuhin verstand Singen als die eigentliche Muttersprache aller Menschen, als die natürlichste und einfachste Weise, in der wir ungeteilt da sind und uns ganz mitteilen können – mit all unseren Erfahrungen, Empfindungen und Hoffnungen. Wann könnten wir dies dringender brauchen als in einer Situation der Krankheit oder Krise?



Elke Wünnenberg

*Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin,
Musikerzieherin und Vorstandsvorsitzende von
Singende Krankenhäuser e.V.*

KURZ NOTIERT

Grüßworte

*Auch ein kleines
Lied kann schon
viel Dunkel erhellen*



Gerlinde Kretschmann
Ehefrau des baden-württembergischen Ministerpräsidenten und Schirmherrin von Singende Krankenhäuser e.V.

*Froh zu sein bedarf
es wenig, und wer
froh ist, ist ein König!*



Dr. Eckart von Hirschhausen
Arzt und Kabarettist und Wissenschaftlicher Beirat von Singende Krankenhäuser e.V.



ERFAHRUNGEN

Stimmen von TeilnehmerInnen

„Momente, die wie magisch anmuten gibt es zu erleben beim gemeinsamen Singen; wie Menschen in den größten Lebenskrisen sich entspannen, singen, tanzen, glücklich werden, wenn auch zuweilen aus lauter Rührung weinen. Noch nie habe ich so etwas erlebt!“

IRMA, EHEMALIGE PATIENTIN,
SEIT DREI JAHREN DABEI

„War heute das erste Mal dabei. Es war fantastisch, wie wir mit unseren Mitkranken Freude hatten, alle waren zu 100% dabei und ich habe nur lachende Gesichter gesehen, was ja eher selten ist in einer psychiatrischen Anstalt. Vielen Dank.“

WERNER, 47 JAHRE

„Danke für die wunderschöne Musik. Ich hätte nie gedacht, dass mir das Singen hilft, aber da habe ich mich getäuscht! Danke, dass ihr mir einen neuen Weg gezeigt habt.“

ANJA

„Alle anderen Angebote sind eigentlich darauf ausgerichtet, dass man versucht, wieder auf den Stand zu kommen, auf dem man war, bevor man erkrankt ist. Und ich finde, das Mantra-Singen gibt einem die Möglichkeit – oder: mir hat es die Möglichkeit gegeben, über diesen Stand hinauszuwachsen. Das Singen hier ist das, was ich am meisten mit nach Hause nehme. Und ich würde sagen: Ich bin gewachsen, ich bin größer, schöner, weiblicher, spiritueller geworden als ich hier hergekommen bin und das ist für mich eine großartige Erfahrung.“

SAHRAH, PARACELUSUS-KLINIK SCHEIDEGG, KREBSPATIENTIN



WISSENSCHAFTLICH BESTÄTIGT

Singen ist ein Gesundheitserreger

Singen bringt in Kontakt und stärkt Verbundenheit. Es aktiviert den Körper, bewegt die Seele und inspiriert den Geist. Daher sind die positiven Wirkungen des Singens vielfältig und können sich wechselseitig verstärken.

Atemvertiefung und organismische Anregung – Tatkraft und Lebendigkeit
Vegetative Harmonisierung – Stressreduktion und gesteigerte Immunabwehr
Hormoneller Glückscocktail im Gehirn – angstlösendes Antidepressivum
Soziale Begegnung – Kontakt und Lebensfreude
Die eigene Mitte wiederfinden – Selbstmitgefühl und Selbstwirksamkeit
Zuversicht in der Krise – Sinn und Hoffnung

Viele aussagekräftige Forschungsergebnisse unter:

🎵 www.singende-krankenhaeuser.de/index.php/forschung.html

GEMEINSAM FREUDE SPÜREN

Singen Sie mit!

Singkreise...

... gibt es an vielen Orten von Menschen, die durch uns weitergebildet wurden. Sie sind frei zugänglich und können auch nach dem Aufenthalt in der Klinik besucht werden. So wirken die stärkenden Singerfahrten auch im Alltag noch nach! Jede Singgruppe ist ein soziales Netzwerk, aus dem man Kraft und Unterstützung ziehen und selbst geben kann. Nähere Infos unter

🎵 www.singende-krankenhaeuser.de/index.php/singkreise.html

Lieder zum Mitsingen

Kanon

Ich atme tief

Daniela Sauter de Beltré

The musical score for 'Ich atme tief' is written in 4/4 time. It consists of three systems of music. The first system starts with a circled '1' and contains the first line of the melody with lyrics 'Ich at-me tief tief tief at-me das Le-ben is-mich hin-ein Ich at-me'. The second system contains the second line of the melody with lyrics 'tief tief tief Le-ben fließe in-mich hin-ein'. The third system starts with a circled '2' and contains the third line of the melody with lyrics 'Ein- und aus ein und aus ein und aus'. The final line of the score has lyrics 'ein- und aus ein und aus ein und aus Ich at-me'. Chord symbols are provided above the notes: C, Dm7, Em7, Fmaj7, C, Dm7, Em7, G, C, Dm7, Em7, Fmaj7, C, Dm7, Gsus, C, G, C, Dm7, Em7, Fmaj7, C, Dm7, Em7, G, C, Dm7, Em7, Fmaj7, C, Dm7, Gsus, C, (G).

© Musik und Text: Daniela Sauter de Beltré 2009, www.daniela-sauter.de

Auch eine Reise von tausend Meilen

Susanne Mössinger, Klaus Nagel

The musical score for 'Auch eine Reise von tausend Meilen' is written in 4/4 time. It consists of two systems of music. The first system contains the first line of the melody with lyrics 'Auch ei-ne Rei-se von tau-send Mei-len fängt mit dem ers-ten Schritt an.' The second system contains the second line of the melody with lyrics 'Schritt an. Ver-trau-e und ge-he, ver-trau-e und ge-he. ge-he.' Chord symbols are provided above the notes: d, C, d, C, [1. d], [2. d], C, [1. d], [2. d].

© Text: Laotse/Susanne Mössinger, Melodie: Klaus Nagel, www.soviethimmel.de

Diese und weitere Liedpostkarten, Liederbücher
und mehr können Sie bei uns im Shop bestellen:
www.singende-krankenhaeuser.de/onlineshop

Wir sind ein gemeinnütziger Verein und stellen gerne eine Spendenbescheinigung für Sie aus. Wir freuen uns, wenn Ihnen unsere Arbeit gefällt und Sie uns unterstützen möchten. Wir finanzieren mit Ihrer Spende die weitere Verbreitung und Erforschung des Singens und im speziellen leisten wir für ausgewählte Krankenhäuser und andere Gesundheitseinrichtungen eine halbjährliche Anschubfinanzierung, damit das Singangebot dort fest etabliert werden kann.

Spendenkonto:

Singende Krankenhäuser e.V. Spendenkonto

Sparkasse Ulm

Kto.Nr.: 21160613

BLZ: 63050000

IBAN: DE81 6305 0000 0021 1606 13

BIC: SOLADES1ULM

Geschäftsführung und Fragen rund um Sponsoring, Spenden, Öffentlichkeitsarbeit:

Sonja Heim, 88250 Weingarten, Sonja.Heim@singende-krankenhaeuser.de

Tel. 0751/958 65 244 (vormittags und ansonsten AB mit Rückruf)

Impressum

Singende Krankenhäuser – internationales Netzwerk zur Förderung des Singens in Gesundheitseinrichtungen e.V. Vereinsregister Amtsgericht Stuttgart Nr. 720762

Gestaltung: Wandelburg Ganzheitliche Gestaltung, www.wandelburg.de

Fotos: Sabine Braun, www.photo-sabinebraun.eu, Seite 9: emano0/photocase.de

Klimaneutraler Druck auf Blauer-Engel-Recyclingpapier mit Farben auf Pflanzenölbasis