

# HEILSAMES SINGEN – KRAFTVOLL, LEBENDIG UND LEISTUNGSFREI

ERFAHRUNGSBERICHT VON MARIA SCHÖPFER-SCHIESTL AUS VIER JAHREN PRAXIS

Mittwoch Abend, 19:30 Uhr, Noaflsaal in Telfs: Seit 4 Jahren eröffnen wir, mein Mann Bernhard und ich, alle 14 Tage den Raum für die offene Gruppe „Heilsames Singen“. Nach und nach kommen die SängerInnen in den Raum und begrüßen sich herzlich. Heute sind es 16 Frauen und 2 Männer. Da sie sich nicht anmelden müssen, ist es immer spannend wie viele den Weg zum Singen finden.



Die meisten von ihnen kennen sich schon und heute sind wieder zwei neue Stimmen dabei, aber das macht bei uns nichts.

Um die schön gestaltete Mitte setzen wir uns im Kreis. Bernhard stimmt das Begrüßungslied mit Gitarre an, eine kurze und eingängige Melodie aus der Sufi-Tradition. Sofort singen alle mit, weil dieses Lied zu unserem Begrüßungsritual gehört. Dann wird jede/r einzelne mit seinem Namen besungen. Herzlich willkommen in der Runde! Im Laufe des Liedes spürt man, wie der Stress des Alltags langsam zugunsten einer angenehmen, beruhigenden Stimmung weicht. Auch für uns Singleleiter ist das oftmalige Singen entspannend, eine Tatsache, die ich von keiner anderen Kursleitung (und schon gar nicht vom Chorleiten!) kenne.

## WAS IST HEILSAMES SINGEN?

Das Singen an sich ist heilsam: Die Atmung vertieft sich und dadurch kommt es zu einer besseren Sauerstoffversorgung im ganzen Körper. Aber es geschieht noch mehr. Nach einem Abend gefüllt mit Liedern sind wir gut drauf und munter, und fühlen uns mit unseren SangeskollegInnen in einer besonderen Weise verbunden. Das ist so, weil beim Singen die "Glücksindikatoren" Serotonin, Noradrenalin und der Beta-Endorphine zunehmen, ebenso das "Liebes- und Kuschelhormon" Oxytocin, das zu starken Gefühlen der Verbundenheit führt.

Wolfgang Bossinger, Musiktherapeut und Musiker, bei dem wir die Ausbildung machten, hat die Ergebnisse von vielen wissenschaftlichen Untersuchungen in einem Buch gesammelt. Für mich brachte das Lesen das eine und andere Aha-Erlebnis, weil ich alles, was im Buch stand, schon von meinen eigenen Sing-Erfahrungen kannte und diese jetzt wissenschaftlich untermauert wusste.

Die gesundheitsfördernden Effekte für Körper, Geist und Seele sind umso stärker, je mehr wir aus Freude und Spaß, also aus dem Herzen singen.

Deshalb verzichten wir beim Heilsamen Singen auf Text- und Notenblätter. Es geht bei dieser Art des Singens nicht um gut und schön und richtig. Es ist nicht um Leistungsdenken verbunden.

Die Lieder haben einfache Texte und Melodien und werden lange wiederholt. Dadurch fällt das Denken weg, wir können „by heart“ (auswendig) singen und uns in die Schwingung des Liedes begeben. Viele unserer SängerInnen erleben zum ersten Mal in ihrem Leben das Singen ohne den Stress, Fehler zu machen. Es gilt der Grundsatz: „Es gibt keine Fehler, nur Variationen!“. Und es klingt erstaunlich gut, wenn wir in der Gruppe singen. Wer will, setzt eine Über- oder Unterstimme dazu.

Inzwischen haben wir bei unserem Mittwochabendtreffen schon ein kräftiges lateinamerikanisches Lied über die dort verehrte Pachamama (Mutter Erde) ge-

sungen und dazu im Kreis einfache Tanzschritte getanzt. Das Singen und die Bewegung haben uns zu herzhaftem Lachen animiert. Nun holt Bernhard die Shruti-Box, ein indisches Bordun-Instrument, und stimmt ein ruhiges Mantra an. Wir verweilen lange in der ruhigen Stimmung. Weiter geht's mit einem Lied mit deutschem Text, das unser Herz fröhlich stimmt. Wer will, macht auch hier einfache Handbewegungen dazu. Wir singen es dann auch im Kanon.

Viele unserer Lieder, die wir singen, stammen von indigenen Völkern (Indianer, Afrikaner, Hawaiianer, Maori,...). Diese sind sehr kraftvoll und erdig. Es gibt auch religiöse Lieder quer durch alle Weltreligionen. Auch Lieder mit berührenden deutschen Texten sind dabei, die wie eine Brücke zur Seele sind.

Eine besondere Erfahrung ist das Besingen. Im Alltag erleben wir das höchstens bei einer Geburtstagsfeier: Jemand singt für uns, und das ist ein Genuss. Wir geben bei den Singabenden Raum für diese Erfahrung. Mit Heilungs- und Segnungsliedern werden einzelne von der Gruppe besungen. Das geht unter die Haut, stärkt und beruhigt.

Heilsames Singen gibt es in vielen Formen unter anderem für psychisch angeschlagene Menschen, alte Leute in Altersheimen, für Kinder (sie lieben es!) und für kranke Menschen. In Deutschland ist das Netzwerk „Singende Krankenhäuser“ zur Förderung

des Singens in Gesundheitseinrichtungen schon weit verbreitet, Österreich hinkt da noch hinterher. Inzwischen wird man schon in jeder größeren Stadt offene Singgruppen erleben können, und es werden immer mehr. Auch in Tirol sind wir nicht die einzigen, die Heilsames Singen anbieten.

Wir gestalten neben unserer offenen Gruppe auch Jahreskreisfeste, sind in der Erwachsenenfortbildung tätig, bieten Singen für Paare an und verbinden das Singen mit Wandern. Unser Highlight ist die „Nacht der Spirituellen Lieder“, bei der wir mit 150 bis 200 Menschen gemeinsam singen. Das gibt dann eine besondere Kraft.

Das letzte Lied an unserem Abend in Telfs hat mit dem schönen Text: „Ich wünsch dir tiefen Frieden am Ende deines Tages, dass dein Herz dankbar zurückschaut auf all dein Tun und Sein.“ Durch das Singen ist eine große Vertrautheit zwischen uns entstanden (dafür sorgte der Oxytocin-Schub beim Singen!). Mit einem Strahlen im Gesicht gehen unsere SängerInnen heim. Manche sagen, sie gehen gestärkt für den Rest der Woche. Was wollen wir mehr?

**„Wenn einer aus seiner Seele singt, heilt er zugleich seine innere Welt.“**

**Wenn alle aus ihrer Seele singen, heilen sie zugleich auch die äußere Welt.“**

Yehudi Menuhin

## UNSERE HOMEPAGE:

[www.heilsamessingen.elloco.at/](http://www.heilsamessingen.elloco.at/)  
Die Lieder sind aus dem Buch: "Das Buch der Heilsamen Lieder" Band 2.

Herausgeber: Katharina und Wolfgang Bossinger  
(www.healingsongs.de)  
erschienen im Traumzeit-Verlag



## ZUR PERSON MARIA SCHÖPFER-SCHIESTL

- Leidenschaftliche Sängerin von Kindesbeinen an
- Lehrerin an der NMS Inzing für Musik und Mathematik
- Studium der Musik- und Bewegungspädagogik am Orff-Institut in Salzburg
- Referententätigkeit in der Lehrerfortbildung
- Ehemalige Chorleiterin von „Inigazingo“ und von Schülerchören
- Sängerin im Ensemble „Vocal Cube“ und im Dreigesang „Herzklang“
- Singleleiterin für Heilsames Singen