



Wenn wir singen, freut sich der ganze Mensch, ja jede Zelle unseres Körpers. Wir atmen tiefer und bringen so den gesamten Stoffwechsel in Schwung. Singen produziert Glücksbotenstoffe im Überfluss und reduziert den Stress. Wir fühlen uns frei und unbeschwert

*Singe, wem Gesang gegeben, heißt es. Doch Singen kann im Grunde jeder. Mittlerweile weiß man, dass es sogar bei schweren Erkrankungen den Heilprozess fördert. Hier eine Gruppe Patienten und Referenten der „Singenden Krankenhäuser“, denen das gemeinsame Singen sichtlich Spaß macht
Foto: Sabine Braun*

DIE HEILKRAFT DES SINGENS

VON IRISA S. ABOUZARI

**„Das Singen
ist die eigentliche
Muttersprache
des Menschen.“**

*Sir Yehudi Menuhin
(1916 - 1999)*

Auch wenn diese angenehmen Effekte unmittelbar spürbar sind, schien Singen in den letzten Jahrzehnten vor allem Sache der Profis und der Musikindustrie zu sein. Erst seit Forscher die Heilkraft des Singens belegen können, entdecken immer mehr Deutsche die Lust am Singen. Vor allem moderne Chöre im Pop-Jazz-Bereich haben Konjunktur. Aber auch unkonventionelle Konzepte wie Kneipenchöre, Singende Biergärten oder Sing-Brunches. Überkonfessionelle Chöre, in denen spirituelle Lieder wie Gospels oder Mantras angestimmt werden, erfreuen sich ebenfalls großer Beliebtheit.

Seit etwa fünf Jahren verzeichnet der Deutsche Chorverband (DCV) – nach Jahrzehnten des Mitgliederschwundes – wieder stei-

gende Mitgliedszahlen von etwa drei Prozent jährlich. Dazu DCV-Pressesprecher Daniel Schalz: „Der Trend geht weg vom traditionellen Chorverein, in dem abseits der Musik das Vereinsleben eine wichtige Rolle spielt.“

Singen als Medizin

Der Sozialwissenschaftler und Singtherapeut Dr. Karl Adamek stellte 1996 als erster in einer empirischen Studie fest, dass Singen uns dabei unterstützt, unser Leben leichter zu bewältigen: Er fand heraus, dass „Sänger“ im Vergleich zu „Nicht-Singern“ gesünder und ausgeglichener sind und sich auch sozialer verhalten. Adameks internationales Netzwerk „Il canto del mondo“ zur Förderung der Alltagskultur des Singens war auch der Mutterboden für Wolfgang Bossingers „Singende Krankenhäuser“.

Als Musiktherapeut erlebte er in seiner offenen Singgruppe an der psychiatrisch-neurologischen Klinik Christophsbad Göppingen, wie heilsam Singen bei psychischen und körperlichen Krankheiten sein kann. Aus der Begeisterung seiner Patienten, zu denen auch Mediziner zählten, entstand 2009 der Verein „Singende Krankenhäuser“. Er setzt sich international für die Verbreitung gesund-

→



Die Veranstaltung
„Singende Biergärten“
der Stadt Köln fand 2014
zum sechsten Mal statt
Foto: Janet Sinca



Wolfgang Bossinger, Musiktherapeut, Autor und Liedermacher ist Gründer der „Singenden Krankenhäuser“. Ein internationales Netzwerk zur Förderung des Singens in Gesundheitseinrichtungen
Foto: Sabine Braun

fördernder Singangebote in Gesundheitseinrichtungen ein. Neben Weiterbildungen zum „Singleiter“ und Zertifizierungen für Krankenhäuser oder Altersheime fördert der Verein auch die Singforschung.

Hier die wichtigsten Erkenntnisse:

Singen als Lebenselixier

Wolfgang Bossinger beobachtete, dass schwerkranke Menschen sich häufig hilflos und einsam fühlen. „Der Gesundheitsereger“ Singen kann hier als gemeinschaftsstiftendes Lebenselixier helfen, wieder soziale Resonanz, Verbundenheit und Selbstwirksamkeit zu erleben.“

Singen stärkt die Immunkraft, verbindet und hebt die Stimmung

Der Musikwissenschaftler Prof. Gunter Kreutz wies schon 2004 in einer Studie nach, dass der Immunglobulin-A-Wert durch das Singen stark steigt. 2013 hat er in Anke Engelkes ARD-„Glückswoche“ bei einer Chorstudie messen können, dass das soziale Bindungshormon Oxytocin beim Singen vermehrt produziert wird. Schon nach wenigen Proben gab es einen echten Zusammenhalt im Chor und ehemals Muffelige waren viel optimistischer.

Mantra-Singen und Vokaltönen fördern den gesunden Schlaf

Der Chronomediziner (Chronomedizin = Erforschung der inneren Rhythmen, Anm. der Red.) Prof. Maximilian Moser hat festgestellt, dass Mantra-Singen und Vokaltönen blockierte Körperhythmen wieder in Gang bringen können: „Die Wirkung geht über den spezifisch angeregten Rhythmus hinaus und wirkt auf das ganze rhythmische System des Körpers und damit auf den wichtigsten Erholungsrhythmus überhaupt – nämlich den Schlafrhythmus.“

Singen tut dem Herzen gut

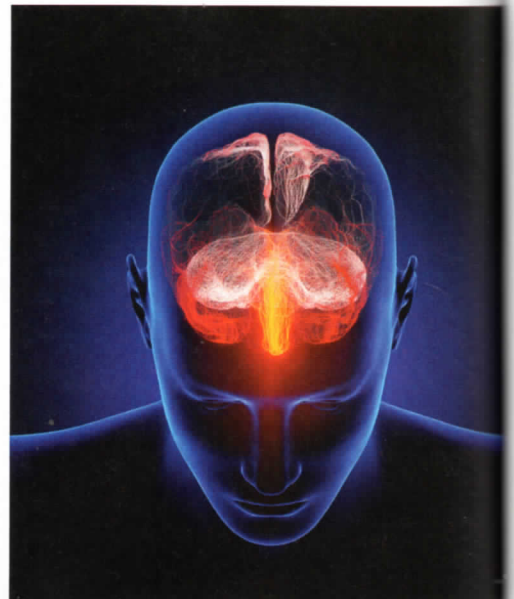
Studien bestätigen, dass Singen die Herzratenvariabilität erhöht: „In einem Zustand der Herzkohärenz befindet sich unser vegetatives Nervensystem im Gleichgewicht“, so Experte Bossinger. „Sympathikus und Parasympathikus wechseln sich harmonisch zwischen einem Beschleunigen und Abbremsen der Herzfrequenz ab und die Herzratenvariabilität – also die Anpassungsfähigkeit der Herzfrequenz – nimmt hierbei enorm zu.“ Es ist vermutlich kein Zufall, dass viele Menschen in unseren Breitengraden gerne hinduistische Mantras oder buddhistische Sutras singen. Denn Wissenschaftler haben mittlerweile festgestellt, dass diese alten heiligen Gesänge die Herzratenvariabilität erhöhen. Skandinavische Forscher fanden heraus, dass sich beim gemeinsamen Musizieren sogar die Herzfrequenzen von Sängern miteinander synchronisieren.

Singen bringt alles in Fluss

Musik führt dem Neurobiologen Prof. Gerald Hüther zufolge auch zu einer Stimulation emotionaler Zentren im Gehirn, die von den meisten Menschen als angenehm empfunden wird. Das erleichtert das Abspeichern neuer Erfahrungen. Und die Musiktherapeutin und Trance-Expertin Sabine Rittner hat festgestellt, „dass im rein stimmlichen Ausdruck kein Steckenbleiben möglich ist... Die sich potenzierenden Rückkopplungseffekte der Klangwahrnehmung über Ohr, Knochenleitung und kinästhetische Vibrationsempfindungen tragen dazu bei, dass Singen immer in Fluss bringt.“

Singen und Trance – ein uralter Heilungsweg

Der emeritierte ärztliche Direktor des Instituts für medizinische Psychologie der Uniklinik Heidelberg, Prof. Rolf Verres hat oft erlebt, wie heilsam Klänge im Krankenzimmer sein können: „Wenn eine Musiktherapeutin mit der Leier am Krankenbett sitzt und für einen schwerkranken Patienten singt, entsteht eine kulturelle Atmosphäre. Die Routineabläufe der Klinik werden dadurch vielleicht zunächst irgendwie gestört, aber letztlich bereichert. Denn so



Auch die Synchronisation der Gehirnhälften spielt beim Singen eine Rolle, wie sie auch in Trancezuständen zu beobachten ist



Singen und Tanzen sind für Schamanen seit jeher erprobte Mittel, um bei Patienten Heilungsprozesse einzuleiten

mond zufolge spielt auch die Synchronisation der Gehirnhälften beim Singen eine große Rolle beim Entstehen heilsamer Trancezustände.

Vor allem einfache Lieder in Verbindung mit Bewegung können diese Flow-Zustände hervorrufen. „Ergotropes“, stimulierendes Singen mit rhythmischen Klängen und großer Dynamik können den Blutdruck und die Muskelspannung erhöhen und bis zur Ekstase führen. Dagegen verhilft „Trophotropes“, beruhigendes Singen mit langsamen, fließenden Rhythmen und eher monotonen Tonfolgen dazu, den Blutdruck zu senken und eine Trance zu erzeugen, bei der die Aufmerksamkeit nach Innen gelenkt wird.

wird auch die Entdeckung der Langsamkeit wieder möglich. Vor allem werden Empfindungen wie Zartheit und Behutsamkeit wieder ins Bewusstsein geholt.“

In unserer rational geprägten Kultur deuten wir veränderte Bewusstseinszustände oft als Anzeichen für eine psychische Krankheit. Dabei versetzen sich Schamanen seit Urzeiten singend und tanzend in Trance, um zu heilen. Mit speziellen heilsamen Tonarten wurden schon vor beinahe 1000 Jahren in orientalischen Spitälern Patienten beklungen. Mit indischen Mantren und Bajans verbinden sich Singende seit Jahrtausenden mit den göttlichen Kräften, die angerufen werden.

Die Musiktherapeutin Sabine Rittner geht davon aus, dass Trance zum Menschen gehört. Die Stimme hat Ihrer Ansicht nach neben körperlichen und psychischen Funktionen auch die Funktion als „Gefährt für Entkörperlichung, für das Transzendieren von Körpergrenzen, das Entgrenztseins in die All-Verbundenheit, in den überpersönlichen, transpersonalen Raum hinein.“

Professor Alf Gabrielsson prägte für Tranceerfahrungen durch Musik den Begriff „Strong Experiences with Music“ (SEM), Bossinger nennt diese Zustände in Bezug auf das Singen „Strong Experiences with Singing (SES)“. Bezeichnend für ein SES sind körperliche Wahrnehmungen wie Gänsehaut oder Tränen sowie transzendente Zustände, in denen neue Einsichten gewonnen werden.

Singen beeinflusst auch unsere Gehirnfrequenzen und lässt uns tagträumen (Alpha-Wellen), versetzt uns in meditative Zustände (Theta-Wellen) oder schenkt uns Geistesblitze bis hin zu übersinnlichen Wahrnehmungen (Gamma-Wellen). Der Trance- und Rhythmus-Expertin Layne Red-



Norbert Hermanns, Diplom-Religionspädagoge, Musiktherapeut und Heilpraktiker, arbeitet unter anderem als Singleiter in der Psychoonkologie der Uniklinik Köln

Singen im Krankenhaus – wie auch Schwerkranke profitieren

BIO im Gespräch mit Norbert Hermanns, erster Vorsitzender des Vereins „Singende Krankenhäuser“ und Musiktherapeut an der Psychoonkologie der Uniklinik Köln

Welche Ziele hat die Psychoonkologie und wie kommt hier auch Ihr Engagement für Ihren Verein zum Tragen?

Norbert Hermanns: Wir von „LebensWert e. V.“ an der Uniklinik Köln unterstüt-

zen die psychische Stabilisierung von Krebspatienten. Mein musiktherapeutisches Konzept ist unter anderem durch die Arbeit von Wolfgang Bossinger inspiriert. Wir sind die erste „zertifizierte singende Uniklinik“ Deutschlands. Diese Leuchtturm-Funktion des Standorts Köln tut dem Verein „Singende Krankenhäuser“ insgesamt gut.

Inwiefern können Singgruppen schwer kranken Patienten helfen?

Norbert Hermanns: Singen fördert die Gefühlswahrnehmung und deren Ausdruck, die Beziehungsfähigkeit und somit die Verbundenheit, was in belasteten Pha-



Karnevalsumzug in der Uniklinik Köln
Foto: Sabine Braun



Gemeinsames regelmäßiges Singen kann gerade auch bei psychisch Kranken den Genesungsprozess fördern

Foto: Sabine Braun

sen besonders wichtig ist. In unseren Singgruppen entstehen oft Freundschaften. Das stärkt die Patienten. Die meisten heilsamen Gesänge sind leicht zu lernende Melodien, deren einprägsame kurze Texte affirmativen Charakter haben, zum Beispiel: „Meine Stimme wachse, töne mit Herz und Mut.“ Wir tönen aber auch frei und improvisieren.

Was unterscheidet einen Singleiter von einem Musiktherapeuten?

Norbert Hermanns: Ein Singleiter schafft einen geschützten Rahmen dafür, dass die Patienten sich wohl fühlen, und unterstützt sie, eine gesunde Balance zwischen Nähe und Distanz, der Verbindung mit sich und der Umwelt zu finden. Ein Musiktherapeut dagegen kann aufdeckend, therapeutisch arbeiten. Bei Singgruppen mit psychisch belasteten Patienten ist es sehr wichtig, das mindestens ein Singleiter im Team eine therapeutische Qualifikation besitzt.

Ihr Verein ist ja schon sehr bekannt. Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Der Mediziner, TV-Moderator und Kabarettist Dr. Eckart von Hirschhausen wurde in jüngster Zeit vor allem als Autor humorvoller Medizinbücher einem breiten Publikum bekannt



Norbert Hermanns: Es steht noch viel Aufklärungsarbeit an. Forschungen unseres wissenschaftlichen Beirats helfen dabei, auch in Fachkreisen akzeptiert zu werden. Zum Beispiel belegen internationale Studien, dass Singen unter anderem bei ● Angst und bei Aphasie (Sprachverlust) ● Demenz ● chronischen Schmerzsyndromen ● Lungenerkrankungen (z.B. COPD) ● Krebserkrankungen und ● Komapatienten Gesundheitsprozesse anregen können.

Das Engagement prominenter Beirats-Mitglieder wie Dr. Eckart von Hirschhausen macht uns in der Öffentlichkeit bekannter. Inhaltlich beschäftigen wir uns zurzeit intensiv mit der Stärkung der Selbstregulati-

onsfähigkeit der Patienten. Denn wir erleben immer wieder, dass Patienten von Emotionen überflutet werden. In belasteten Phasen müssen sie stabilisiert werden. Dafür ist es wichtig, dass die Singleiter entsprechend geschult sind.

Auch den Patienten vermitteln wir stabilisierende Selbsthilfetechniken. Wir wollen das Singen für unterschiedliche Zielgruppen wie COPD, Krebs, Aphasie, Parkinson, Schmerzen, psychisch Erkrankte in Kliniken und Selbsthilfegruppen, aber auch in Altenheimen bringen. Unser Anliegen ist es, dafür noch mehr Fachtherapeuten wie Musik-, Ergo-, Atem-, Physiotherapeuten, Psychologen und Ärzte zu gewinnen.

LEBENSFREUDE

Gemein-sames Singen schenkt neue Lebensfreude

Sing-Brunch in Oberbayern: essen, singen, tanzen

Regina Maria Hagn, Inhaberin des „Hauses der reinen Seele“, in Weßling (Obb.) traute sich nach der Kritik eines Kollegen jahrelang nicht mehr, laut zu singen. Bei Chant- und Mantra-Singabenden entdeckte sie ihre unbeschwerte Freude am

die wenigsten auf ihren Sitzen und wir tanzen dazu“, berichtet die Veranstalterin.

Liebe zum Gospel in Köln: so manche Ehe gestiftet

Michael Hesselers Gospelchor „Spirit of Change“ motiviert wöchentlich rund 75 Mitglieder im Alter von 22 bis 72, bis zu 50 Kilometer zur Probe zu fahren. In diesem Sommer standen die Sänger zusammen mit dem international bekannten britischen „Lost & Found Orchestra“ („Stomp“) auf der Bühne. Hes-



singen wieder. Seit fünf Jahren veranstaltet sie selbst einen monatlichen Sing-Brunch. Stammgäste freuen sich jedes Mal auf die intensiven Begegnungen mit den Mitsängern. Jeder bringt etwas fürs Buffet mit und es wird erst einmal ausgiebig geschlemmt. Dann singt die Gruppe unter der musikalischen Leitung von Premartha (Oskar Werner) am Klavier in meditativer Atmosphäre Mantras und Chants aus aller Welt. „Später singen wir auch heitere Lieder und dann hält es

Gospels sind spirituelle Lieder, die sich auch bei uns durch ihre mitreißende Fröhlichkeit zunehmender Beliebtheit erfreuen →



Was gibt's Neues?

Die besten Tipps für Ihr Wohlbefinden!





Ganzheitliche Zahnmedizin
Dr. med. univ. Budapest
Edith Nadj-Papp M. A.

Lust auf gesunde Zähne?

Marktstraße 16
Ditzingen - Ortskern
Tel. 07156 - 8155
www.praxis-ganzheitliche-zahnmedizin.de



Ganzheitliche Zahnmedizin Sanft – Natürlich – Schön

3 Minuten zu Fuß vom Bhf Ditzingen S6

Würzen und fein kochen mit Frischkräuter-Pestos!

»Mit den Lebe Gesund-Frischkrauter-Pestos ist Kochen wirklich „kinderleicht“. Einfach 1-2 Teelöffel über angebratene Kartoffeln oder heiße Nudeln geben, mischen - fertig! Das schmeckt allen richtig gut!« Frau A. aus W.



**100% »Bio«!
100% vegan!**

Bärlauch-Pesto
Das Original Nr. 43412
Bärlauch rosso
Nr. 43031
Pesto »Basilikum«
Nr. 43302
Pesto »rosso«
Nr. 43302
Je im 190ml-Glas
100ml=4,07 à € 7,75



Lebe Gesund VERSAND
Gratis-Tel. 0800/122 4000, www.LebeGesund.de

sellers klassische Kirchenchöre dagegen verzeichnen rückläufige Zahlen. Der Chorleiter führt das auf die traditionelle Vereinsstruktur zurück.

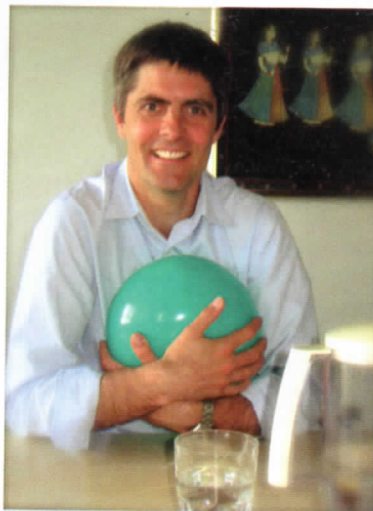
1998 bekam der Kirchenmusiker den Auftrag, einen generations- und konfessionsübergreifenden Chor zu gründen. Basis der „Spirit of Change“-Sänger ist die gemeinsame Liebe zum Gospel. Auch weltliche Stücke gehören zum Repertoire, was sich nach Hesselers Ansicht durchaus mit dem christlichen Glauben vereinen lässt. „Wir haben ein sehr gutes Betriebsklima“, freut sich der Chorleiter. „Wir fahren in gemeinsame Probenwochenenden und dann wird gefeiert und getanzt. Bei uns sind auch schon viele Ehen gestiftet worden.“

„Healing Singing“ – Stimmtraining der besonderen Art

Die Dirigentin, Sängerin und spirituelle Lehrerin Callista Janzing hat nach einer Eliteausbildung als Meisterschülerin und Auftritten auf internationalen Bühnen ihre eigene, ganzheitliche Methode des Stimmtrainings entwickelt. „Healing Singing bindet alte Heiltraditionen wieder ein und eröffnet



Die Dirigentin, Sängerin und spirituelle Lehrerin Callista Janzing hat eine eigene ganzheitliche Methode des Stimmtrainings entwickelt



Klang- und Körperübungen mit Luftballons wirken förderlich auf vielen Ebenen des Klanges, sagt Callista Janzing

einen Weg, seine Stimme bis ins Alter hinein gesund und kraftvoll zu erhalten.“

Callista Janzing vermittelt den Teilnehmern ihres Chores „Joyces“ den Genuss am Singen: „Im Hobbybereich ist Zeitdruck bewusst kein Thema. Klang darf wachsen, neue Stücke ebenso.“ Nach den Aufwärmübungen singen die Teilnehmer Mantren. Beim anschließenden freien Klängen drückt jeder seine Stimmung aus. Im Lauschen und Singen entstehen beim Improvisieren harmonische, vielstimmige Klänge. Anschließend werden weltliche und spirituelle Lieder aus aller Welt eingeübt.

Teilnehmerin Bora Beate Kuczera fühlt sich nach den Chorbesuchen „leichter, voller Freude und energetisiert.“ Im Hospiz, in dem sie arbeitet, setzt sie sich manchmal ans Bett eines Patienten und singt für ihn: „Da werden die Herzen direkt berührt, die Patienten beruhigen sich und fühlen sich wohler.“ Unter anderem begleitet sie einen Tag der Angehörigen im Hospiz mit Live-gesang und Gedichten zu Themen wie Trauer, Sterben und Lebensfreude.

Die Stimmübungen – oft langsames Vokaltönen - begleitet Callista Janzing, wenn es ihr sinnvoll erscheint, mit Sinnesreizen, Visualisierungsübungen, meditativen Übungen und unterstützenden Bewegungsimpulsen. Klangmittel wie Stimmgabeln, Klangschalen, Luftballons, Glöckchen oder Klangkugeln können die Stimme ebenfalls dazu anregen, wieder in Einklang zu kommen.

Healing Singing basiert auf der Erkenntnis, dass ganzheitliches Stimmtraining immer auch Persönlichkeitsentwicklung

bedeutet. Nicht zufällig stammt das Wort „Person“ vom lateinischen Verb „per-sonare“ (hindurchklingen) ab: Stimme und Persönlichkeit stehen in einer engen Beziehung zueinander.

Beschränkungen in unserer Stimme spiegeln oft einschränkende Glaubenssätze wider, zum Beispiel: „Ich bin nicht gut genug.“ Zum eigenen Stimmklang zu finden erfordert nach Callista Janzings Erfahrung auch Mut: „Um den ursprünglichen Klang seiner Stimme wieder zuzulassen, muss der Teilnehmer oft Schutzmechanismen auflösen, die zur Einschränkung geworden sind, und Masken, die er sich im Laufe der Zeit aufgesetzt hat, erkennen und absetzen.“

Der Kehlkopf: Botschafter der Gefühle

Der Kehlkopf zeigt als Hauptproduzent der Stimme, wie sehr Emotionen unseren Klang mitgestalten. Sind wir im Einklang mit uns, ist dies ebenso hörbar, wie wenn wir zum Beispiel unter Druck stehen. Dann klingt die



Stimme oft belegt oder spröde. „Im Kehlkopf finden das Stammhirn, das limbische System und der Neocortex bewegungsmäßige und klangliche Entsprechungen“, erläutert Callista Janzing. „Der Kehlkopf wird darüber hinaus in weiten Teilen durch das vegetative Nervensystem gesteuert und unterliegt somit nur bedingt der willkürlichen Steuerung. Emotionen lösen vegetative Reaktionen aus. Und diese verändern die Stimmfunktion.“

Callista Janzing vermittelt ihren Teilnehmern, dass auch ein unangenehmes Stimmphänomen für den Entwicklungsweg und zur Selbstheilung genutzt werden kann: „So kann der berühmte ‚Frosch im Hals‘ verschiedene Ursachen und eine wichtige Botschaft für seinen ‚Besitzer‘ haben, zum Beispiel unausgesprochene Gefühle oder Gedanken.“

Wir haben ein exaktes Gespür für Nuancen in der menschlichen Stimme - eine evolutionsgeschichtlich wichtige Fähigkeit zum Überleben. Unsere Ohren sind mit allen Muskeln und Organen verbunden. Somit nehmen wir auch Klang mit unserem ganzen Körper wahr. Der Hörsinn ist der erste Sinn, der sich im Mutterleib entwickelt.

In der traditionellen chinesischen Medizin ist das Gehör den Nieren und unserer Lebensenergie zugeordnet. In der indischen Tradition steht das Ohr mit dem Halschakra in Verbindung und so mit dem sprachlichen Eigenausdruck sowie der Resonanz der eigenen Äußerungen.

Der Hörsinn ist der erste Sinn, der sich im Mutterleib entwickelt. Unsere Ohren sind mit allen Muskeln und Organen verbunden



Lebendig oder monoton, kräftig oder zögerlich. Aus dem Klang der Stimme schließen die meisten Menschen unbewusst auf den Charakter des Sprechers. Dem überirdischen Gesang der Sirenen, mysteriösen Fabelwesen, fielen der griechischen Mythologie zufolge viele Seeleute zum Opfer. Der kluge Odysseus ließ sich von seinem Gefährten an den Mast eines Schiffes binden, um sich nicht von den lieblichen Melodien betören zu lassen und so ins Verderben zu stürzen.

Callista Janzing sieht unsere materielle Welt als von der immateriellen Welt durchdrungen: „Klang, also auch die Stimme, dient als Mittler zwischen feinstofflichen und stofflichen Welten und so als ein Verstärker von Gefühlen und Gedanken auf dem Weg der Manifestation. Zudem sind wir in ein übergeordnetes Schwingungssystem eingebunden, in dem auch kosmische Gesetzmäßigkeiten ihre Klangentsprechungen haben.“

„Rose of Voices“ – Klänge der Begeisterung

Bei Amithra Helga Reithmaiers Chor „Rose of Voices“ geht es um die Freude am Singen. Noten muss keiner lesen können. Die Teilnehmer singen kraftvolle, berührende und meditative Lieder und Mantren mit Klängen aus aller Welt. „Mir liegt es besonders am Herzen, die Essenz der Lieder zu er-

Bei Helga Reithmaiers Chor muss keiner Noten lesen können. Die Teilnehmer singen meditative Lieder und Mantren mit Klängen aus aller Welt

arbeiten und in den Klang fließen zu lassen“, erklärt die Chorleiterin. Bei ihren Konzerten geht es vor allem darum, die gemeinsame Freude am Singen zu teilen: „Irgendwann kommt der Punkt, da ist man so erfüllt von den Liedern, da will die Begeisterung weiterfließen.“

In ihrer Heilpraxis am Chiemsee gehören Heilarbeit, Klang und feinstoffliche Wahrnehmung zusammen: „Ich schaue mir die Chakren und die Aura meiner Patienten an und schwinge mich darauf ein, welche Themen sie mitbringen. Dann kommen auch die Kristallklingschalen zum Einsatz.“

Während ihrer Healing Singing-Weiterbildung bei Callista Janzing lernte die Heilpraktikerin die Vielfalt ihrer stimmlichen Ausdrucksmöglichkeiten kennen. Zum Beispiel feine oder kräftige Klänge, eine Palette an Variationen im Vibrato-Bereich, wenig oder viele Obertöne, direkte oder schillernde Klänge. Ihren Klangreichtum nutzt sie bei ihrer Heilarbeit bewusst, um den Selbstheilungsprozess ihrer Patienten zu stärken. Die Patienten finden die Singstimme ihrer Therapeutin berührend und entspannend. In wohlthuender Resonanz mit den Klängen löst sich so manches Symptom auf, von der Nackenverspannung bis hin zum schmerzenden Kniegelenk.



Der 1-Minuten-Körper-Check

Lothar Boländer

Fitness und Verjüngung für Millionen

Mit Übungsposter!

BIO
Ritter Verlag



60 Sekunden, die Sie vital, froh und gesund machen

- Das tausendfach erprobte Trainingsprogramm für ein besseres Leben
- Von Experten empfohlen
- Die Verjüngungskur für Menschen mit wenig Zeit
- 30 Übungen im Überblick – mit Poster für unterwegs

Deutschlands größte Boulevard-Zeitung schrieb: „Sportärzte sind begeistert vom 1-Minuten-Körper-Check, den Lothar Boländer entwickelt hat.“ Und „die aktuelle“ ergänzt: „... weil diese eine Minute einen neuen Menschen aus Ihnen macht.“ Zu diesem verblüffend einfachen Therapieprogramm meldet das AOK-Magazin „Bleib gesund“: „Ärzte und Sportmediziner haben die Theorie des Buchautors bestätigt.“

Eine beispielhafte Leserstimme zu diesem wirkungsvollen Übungshandbuch: „Seit vielen Jahren litt ich an akuten Rückenschmerzen und Rheuma. Ich hätte mir viele Arztgänge ersparen können. Seit ich den 1-Minuten-Körper-Check konsequent durchführe, habe ich keine Schmerzen mehr.“ Tatsächlich reichen drei- bis fünfmal täglich 60 Sekunden schon aus, um wieder vital, froh und gesünder zu werden.

BIO Ritter Verlag, 84 Seiten, gebunden, viele farbige Abbildungen, ISBN 978-3-920788-35-7, € 10,50.

Bestellmöglichkeiten

- www.ritter24.de • aritter@biomagazin.de
- Telefon 08158-8021 • Fax 08158-997430
- Postkarte, siehe letzte Umschlagseite

LEBENSFREUDE



Kirchenmusikerin und Gesangspädagogin Gertrud Velte bietet Gesangsurlaub für Laien und Profis an. Ihr 17-jähriger Gesangsschüler Luke Voigtmann schaffte es 2014 in die „Blind Auditions“ von „The Voice of Germany“



(c) SAT.1/ProSieben

Viele Menschen nutzen die Beschäftigung mit der eigenen Stimme als Möglichkeit, sich selbst besser kennen zu lernen und ihre Wahrnehmung zu verfeinern. Mehr noch: Wer es probiert hat, wird es nicht mehr missen wollen. Denn Singen – ganz gleich ob in der Badewanne oder im Chor – befreit von Spannungen und macht froh.

Buchtipps, CD's und Links:

• Wolfgang Bossinger: Norbert Hermanns, Thomas Jüchter (Hrsg.): „Das Potential des heilsamen Singens.“ Singende Krankenhäuser e. V. 2013, ISBN 978-3-000-41444-2, € 19,80 • Wolfgang Bossinger/Raimund Eckle: „Schwingung und Gesundheit“, Traumzeit-Verlag, ISBN 978-3-933825-69-8, € 32,- • Karl Adamek: „Die Stimme - Quelle der Selbstheilung. Praxishandbuch zum heilsamen Singen mit 3 CD's“, Canto-Verlag, ISBN 978-3-936255003, € 48,- • Gunter Kreuz: „Warum Singen glücklich macht“, Psychozial-Verlag, ISBN 978-3-8379-2395-7, € 16,90 • Jonathan Goldman: „7 Geheimnisse der Klangheilung“, mit Audio-CD, Südwest-Verlag, ISBN 978-3-517-08459-6, € 17,95.

- www.il-canto-del-mondo.de
- www.singende-krankenhaeuser.de
- www.healing-singing.de
- www.herzklang.info
- www.gesangsurlaub.de

URLAUB MIT GESANG

Ein besonderes Erlebnis bietet die Gesangspädagogin und Kirchenmusikerin Gertrud Velte all jenen, die sich im Urlaub einmal der eigenen Stimme widmen wollen. Ob allein oder in der Gruppe, mit oder ohne Erfahrung, gesund oder krank – davon kann jeder profitieren. So beispielsweise:

- Menschen in Führungspositionen wie Manager oder Lehrer
- Patienten mit Atemwegserkrankungen wie Asthma oder rheumatischen Beschwerden. Und natürlich auch
- Profisänger, die durch Verspannungen an Kehlkopf und Rücken blockiert sind und nicht mehr zu ihrer wahren Stimmkraft finden. Kürzlich konnte einer ihrer Schützlinge einen ganz besonderen Erfolg verbuchen: Luke Voigtmann schaffte 2014 den Sprung in die erste Phase der Fernsehsendung „The Voice of Germany“, und durfte mit Liveband vor einem Millionen-Fernsehpublikum singen.

