

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---


GESUNDHEIT

---

## Vom Glück des Singens

Im Chor, während einer Therapie oder einfach zum Entspannen:  
Wie uns singen froh macht und sogar heilen kann

VON ANDREAS SCHRANK

 09. OKT 2019

Beim ersten Mal hatte ich sofort Gänsehaut. Ich fühlte mich frei und geborgen, als wäre ich endlich zu Hause angekommen.“ So berichtet Omaar Gebhardt von seiner ersten Stunde beim Heilsamen Singen im Klinikum Christophsbad in Göppingen. Mehrere stationäre Aufenthalte verbrachte er dort, war in Behandlung wegen schwerer Depressionen. In der Kapelle der Klinik bot Wolfgang Bossinger, Musiktherapeut aus Ulm, zwei Stunden Singen pro Woche als offenes Programm an. Wie der Name „Heilsames Singen“ schon vermuten lässt, will dieses Angebot Therapien von psychischen Störungen und körperlichen Erkrankungen durch Singen in der Gruppe unterstützen. Dabei geht es nicht darum, einen möglichst reinen und perfekten Klang zu erzeugen, sondern den Menschen eine Möglichkeit zu geben, ihre Emotionen auszudrücken und zu verändern und so entscheidend zur körperlichen und psychischen Gesundheit beizutragen.

„In jedem von uns schlummert ein *inner musical child*, jeder Mensch ist im Grunde musikalisch“, ist Bossinger überzeugt. Doch durch einschneidende Erlebnisse wie Vorsingen vor der Klasse oder den Ausschluss aus dem Schulchor sei rund die Hälfte aller Deutschen vom

Singen abgeschreckt, schätzt der Musiktherapeut. Diese Erfahrungen drückten auf das Selbstwertgefühl und begünstigten einen schüchternen Umgang mit der eigenen Stimme, führten zu flacher Atmung und dazu, dass sich viele vom Singen abwenden – „eine Katastrophe“, so Bossinger. Beim Heilsamen Singen mache er hingegen deutlich, dass es überhaupt keine Rolle spiele, ob man die Töne treffe oder nicht. Für ihn sind vermeintlich falsche Töne keine Abweichungen vom perfekten Klang, sondern Variationen im Ausdruck von Gefühlen, die über den Gesang mitgeteilt werden. Jeder solle so singen, wie er sich wohlfühlt, und wirklich beim Singen dabei sein.

**Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.**

---