

»einfach singen«

VOR FÜNF JAHREN WURDEN PATIENTEN UND PATIENTINNEN DER TAGESKLINIK HILDEN ZUM GEMEINSAMEN SINGEN EINGELADEN. INZWISCHEN GIBT ES DAS ANGEBOT IN ZAHLREICHEN PSYCHIATRISCHEN KRANKENHÄUSERN. UND DAS PROJEKT WIRKT SOGAR ÜBER DIE KLINIK HINAUS.

VON SUSANNA STAETS

► Als Initiatorin des Präventionsprojektes Kipkel e.V. (Kinder psychisch kranker Eltern) engagiere ich mich seit Jahren für psychisch kranke Menschen. Im Jahr 2011 besuchte ich das Jahreskonzert des Düsseldorfer Grundschulprojekts »Singpause« in der Tonhalle und war von den Stimmen der Kinder, ihrer Begeisterung und ihrer Natürlichkeit sehr berührt. Nach dieser persönlichen Erfahrung stand für mich fest, solch ein gemeinsames Singen ohne Leistungsdruck will ich in psychiatrischen Kliniken anbieten.

Dazu brauchte ich allerdings Mitstreiter und Unterstützer. Es gelang mir, die Eckhard Busch Stiftung für die Finanzierung der professionellen Sängerinnen zu gewinnen. Denn wie bei der »Singpause« in den Grundschulen sollte auch in den Kliniken eine ausgebildete Sängerin mit den Patienten singen.

Auch Frau Dr. Mechthild Pott, Leiterin der Tagesklinik in Hilden, LVR Langenfeld, und ihr Team konnte ich sehr schnell für diese Idee begeistern. Sie stimmten zu, in der Tagesklinik in Hilden das Projekt zu starten. Da Singen starke Gefühle hervorrufen kann, wurde von Anfang an geplant, dass eine vertraute Person aus dem Pflegebereich dabei ist und mitsingt.

Volkslieder, Schlager, Rap

Ich erlebte, wie 2012 erste Patientinnen und Patienten dieser Tagesklinik in Hilden zunächst noch zögerlich zu den Singstunden kamen. Sie wollten vor allem vertraute Stücke, z.B. Volkslieder, singen. Manche zogen es auch vor, erst mal nur zu beobachten und zuzuhören. Die Begeisterung und Anregung der professionellen Sängerin half dann, manche Vorbehalte und auch erste stimmliche Hürden zu überwinden und das Repertoire zu erweitern.

Nun wird einmal wöchentlich 45 Minuten in einem freundlichen, hellen Tagesraum nach den Wünschen und Vorlagen der Patienten gesungen. Auch Anregungen und Vorschläge der Sängerin werden gerne aufgenommen. Beliebt sind neben den Volks-

liedern Kanons, Schlager und Popsongs, die Jüngeren mögen auch Rap. Es gibt Liedermappen, in denen Texte und Noten gesammelt werden. Unsichere und noch Unentschlossene können sich auf ihre Weise der Gruppe annähern und dann auch mitmachen.

Manche Patienten bringen ihre eigenen Instrumente mit, z.B. eine Gitarre, eine kleine Harfe oder Ähnliches, mit denen sie die Singgruppe dann begleiten.

Nach fünf Jahren »einfach singen« gibt es schon 19 Angebote, in offenen und geschlossenen Bereichen der psychiatrischen

Foto: privat



Susanna Staets

Die Zahl der teilnehmenden Patienten ist nicht konstant. Manchmal sind es nur wenige Patienten, die sich zum Singen treffen, mitunter aber auch bis zu 20 Sängerinnen und Sänger. Es sind ältere und jüngere Patienten, Frauen und Männer mit und ohne Singerfahrung.

Kliniken, in Tageskliniken und im außerklinischen Bereich. Wo ich auch hinkomme, immer erlebe ich die Atmosphäre in diesen Stunden heiter und entspannt. Es kann ungezwungen gelacht werden. Viele Patienten entdecken ihre Stimme ganz neu, andere finden sie wieder und sind oft über die Fülle erstaunt.

Leider ist das Singen auf Stationen der Kinder- und Jugendpsychiatrie, das mir besonders am Herzen liegt, noch in der Anfangsphase, obwohl ich eine Sängerin mit einer Musical-Ausbildung als professionelle Unterstützerin gewinnen konnte. Es ist nicht so einfach, diese oft sehr belasteten jungen Menschen für ein solches Angebot zu begeistern. Ich bin allerdings davon überzeugt, dass die Freiwilligkeit des Angebots für manche eine Chance ist, sich ohne Schuldgefühle oder auch Sanktionen für oder gegen eine Sache zu entscheiden.

Die eigene Stimme entdecken

»Singen ohne Leistungsanspruch und ohne Konkurrenzdruck wirkt befreiend und macht Spaß.« Das äußerte ein Patient einer Tagesklinik. Eine andere Patientin berichtet mir: »einfach singen« macht gute Laune, und über meine Gefühle muss ich nicht reden, ich kann sie einfach zulassen.« Bei dieser Äußerung lächelt sie. Ein Teilnehmer zählt gleich ganz viele Wirkungen des Projekts auf: »einfach singen« fördere die Gemeinschaft, mache selbstbewusst, mindere Ängste, hebe die Stimmung, wecke Erinnerungen an gute Zeiten in der Kindheit und wirke heilend.

Erfreut hat mich auch eine junge Mutter, die nach eigener Singerfahrung nun ihrem Baby Schlaflieder singt. Als sie das in der Gruppe erzählte, stimmte diese auf Vorschlag der Sängerin ihr bekannte Wiegenlieder an. Ein berührender Augenblick.

Auch Ärzte und Pflegekräfte singen gelegentlich mit und erleben dann den Spaß und die gelöste Stimmung der Patienten. Eine Ärztin hat festgestellt, dass manche Patienten ihr nach ihrem Mitsingen offener begegnen. Das gemeinschaftliche Singen schafft überhaupt eine gute Atmosphäre auf den Stationen.

Für die vier professionellen Sängerinnen, die das Projekt mittlerweile unterstützen und die zusätzlich zu ihrem Gesangsstudium auch noch Ausbildungen in den Bereichen Musiktherapie, Musical und Theaterpädagogik haben, bedeutet dieses Zusammensein mit den Patienten eine neue berufliche Erfahrung. Ich höre immer wieder: »Ich bin froh und auch dankbar, diese Singstunden gestalten zu können. Es macht viel

Freude, psychisch belastete Menschen so fröhlich zu erleben. Es trägt dazu bei, persönliche Vorurteile und auch Berührungsängste psychisch Kranken gegenüber abzubauen.«

Die Sängerinnen sind im Kontakt miteinander, zum Austausch und zur Anregung. Sie werden bei Bedarf jederzeit fachärztlich und auch bei organisatorischen Fragen beraten.

Ein nachhaltiges Projekt

Nach der Entlassung aus dem stationären Bereich oder der Tagesklinik kommen einige Patientinnen und Patienten nur zum Singen zurück in die Klinik. Sie pflegen auf diese Art und Weise ungezwungenen Kontakt zu den Ärzten, Therapeuten, den Pflegekräften und anderen Patienten, die sie für das Singen anregen und begeistern. Manche Patienten treffen sich nun auch selbstorganisiert privat zum Singen. Sie bitten die ihnen bekannte Sängerin um gelegentliche Unterstützung. Andere ehemalige Patienten suchen Anschluss an schon bestehende Chöre.

Die Singgruppe einer Klinik hat nach eigenen Ideen und in Eigenregie sogar ein Singspiel kreiert. Bei einem Klinikfest gab es dafür großen Applaus und die Sängerin war stolz auf ihre Gruppe.

In der Stadt Hilden ist überdies eine Kooperation zwischen der Tagesklinik und der Musikschule gelungen. In Zusammenarbeit mit dem örtlichen Kulturamt und der städtischen Musikschule können ehemalige und interessierte Patienten mit ihren Angehörigen einmal wöchentlich in den Räumen der Musikschule mit der ihnen schon bekannten Sängerin singen.

Nach kurzer Erprobungsphase wurde diese Gruppe für interessierte Bürger geöffnet. Und das Angebot wird gerne angenommen.

Weitere ähnliche Singintegrationsprojekte werden zurzeit in anderen Städten vorbereitet. Ich bin über diese Entwicklung besonders froh. So ist echte Integration und Inklusion möglich.

Gut Ding braucht Vorbereitung

In allen Kliniken wurden vorbereitende Gespräche mit der Klinik- und Pflegeleitung und der Sängerin aufgenommen. Es hat sich gezeigt, dass diese Form der Annähe-

rung Raum und Zeit lässt, sich für die Annahme des Projektes zu entscheiden.

Manchmal sind die Klinikärzte und Pflegekräfte skeptisch, ob den Patientinnen und Patienten das Singen wohl auch guttut oder was es womöglich bewirkt. Man macht sich Gedanken um eine ausreichende Abgrenzung des Angebots zu dem der Musiktherapeuten oder fürchtet um den reibungslosen Ablauf des Klinikalltags. Tatsächlich gibt es gelegentlich Koordinierungsschwierigkeiten, wenn die Singstunde etwa die therapeutischen Abläufe auf den Stationen stört. Aber es wird meist rasch eine Lösung gefunden. Da das Singen in dieser besonderen Form in fast allen psychiatrischen Kliniken nicht bekannt ist, berichte ich über bereits gemachte positive Erfahrungen und rege den Austausch unter den Kliniken an.

Inzwischen ist »einfach singen« so bekannt und beliebt, dass die Anfragen von Kliniken aus NRW sich häufen. Es gibt bereits eine Warteliste. Alle Kliniken, die sich beteiligen, profitieren von der ein- bis zweijährigen großzügigen Finanzierung der professionellen Sängerinnen durch die Eckhard Busch Stiftung. Alle Kliniken, bei denen die Finanzierung ausgelaufen ist, führen das Angebot nun mithilfe von Fördervereinen und Sponsoren selbst weiter fort. So sehr wird dieses Singprojekt geschätzt!

Warum das Singen die Menschen so beschwingt und zusammenbringt? Für die international bekannte Sopranistin Annette Dasch, die die Schirmherrschaft über »einfach singen« übernommen hat, ist das keine Frage: »Keine Form der Kunst wirkt so intensiv und unmittelbar wie die Musik. Wir lassen uns von ihr berühren, weil sie, anders als Sprache, nicht festlegt, nicht beschreibt, nicht wertet. Musik dringt in unsere tiefsten Schichten ein. Dort weckt sie oder erinnert uns an solches, für das es keine Worte gibt. Wenn Menschen gemeinsam singen, ist dies eine besondere Form der Kommunikation. Denn ob ein Mensch gesund oder krank ist, der Gesang findet den Weg in die Seele eines jeden. Auf diese Weise verbindet Musik die Menschen der Welt und kann die Welt verändern.« ◀

Susanna Staets ist Kinder- und Familientherapeutin und Initiatorin des Präventionsprojektes Kipkel e.V. Sie gibt auf Wunsch gerne ihre Erfahrungen zum Projekt »einfach singen« weiter.

Kontakt: susanna.staets@web.de

Mehr Informationen zum Projekt: <http://www.eckhard-busch-stiftung.de/projekte/einfach-singen/>