

Die Bedeutung des Heilsamen Singens von Sybille Mikula



Singen ist ein wunderbares Lebenselixier, das uns helfen kann, wieder mit unserer eigenen Stimme und unserer ursprünglichen Kraft in Verbindung zu kommen. Singen war ursprünglich immer ein Teil des sozialen Lebens und verbunden mit Gemeinschaft, Familie, Heilung, Spiritualität.

Die heilsame Kraft des Singens ist in den letzten Jahren im deutschen Sprachraum durch verschiedene Pioniere wie Wolfgang Bossinger, Hagara Feinbier, Karl Adamek, um nur einige zu nennen, sehr bekannt geworden. In zahlreichen wissenschaftlichen Studien wurde untersucht und bestätigt, dass Singen Stresshormone abbaut und Glückshormone produziert, das Herz gestärkt, die Atmung vertieft und die Stimmung deutlich verbessert wird.

Es wurden Lieder aus der ganzen Welt zusammengetragen und neu komponiert, die durch ihre Klarheit und Einfachheit leicht in Herz und Blut übergehen. Für die eingängigen Melodien und Mut machenden Texte brauchen wir weder Noten noch Textblätter, wir singen in kurzer Zeit mit Leichtigkeit auswendig – im Englischen so schön ausgedrückt mit den Worten „singing by heart“. Das ist für viele ungewohnt, aber ganz schnell merkt man, wie mühelos es geht.

Manche der heilsamen Lieder sind sogenannte „Niguns“: Wir singen Laute, Silben oder einfache, fremdländische Worte. Wir singen die Töne, spüren die Schwingungen – vielleicht ohne zu wissen, was die Worte bedeuten. Dies gibt unserem vielbeschäftigten Verstand die Möglichkeit, einmal Pause zu machen. Einfach sein, einfach singen. Herrlich! (Wundern Sie sich bitte nicht, wenn der Verstand rebelliert ... er lässt die Zügel nicht gern aus der Hand).

Schön ist es, die Worte und Gefühle durch Gesten zu unterstreichen: Zum Beispiel: „Leben fließt durch mich hindurch“ - und dann mit den Händen einen Fluss nachziehen, der zu uns fließt ... Die Texte lassen sich auf diese Weise sichtbar und spürbar ausdrücken und - ganz nebenbei - leichter merken.

Beim heilsamen Singen geht es nicht um Perfektion, schöne Stimmen, perfekte Chorproben. Es geht um die Erfahrung des innigen Verbundenseins mit der eigenen Stimme, um das Spüren der Schwingung im Körper, darum, endlich mal den Kopf ruhen zu lassen und auf das Herz zu hören.

Seit ein paar Jahren gibt es in vielen deutschen und österreichischen Städten regelmäßig die „Nacht der spirituellen Lieder“. In Wien fand 2015 bereits die 6. Liedernacht statt, in Graz und Villach gab es 2015 die Premiere.

Die Erde liebt uns, sie freut sich, wenn sie uns singen hört (Weisheit der Blackfoot-Indianer)

Unser Körper besitzt Selbstheilungskräfte, die durch das Singen angeregt werden können. Endorphine, die beim Singen (wie auch beim Laufen) ausgeschüttet werden, wirken schmerzlindernd und stimmungsaufhellend. Daher wird das Singen in Deutschland bereits für die Schmerztherapie eingesetzt und hoffentlich in den nächsten Jahren auch hier bei uns in vielen Arztpraxen, Spitälern und Geburtshäusern erfolgreich angewendet.

Den Stimmungsaufheller „Singen“ kann man jederzeit selbst ausprobieren: An einem „schwarzen Tag“ einfach singen und nach fünf Minuten in den Körper, die eigene Seele hineinhorchen: Mit Sicherheit hat sich die Stimmungslage verbessert.

Geprägt durch den Musikunterricht an der Schule gibt viele Menschen, denen das Singen schon in der Kindheit abhanden kam. Das heilsame Singen erlaubt uns, eine neue Erfahrung zu machen, erlaubt uns zu singen „wie uns der Schnabel gewachsen ist“, um dann irgendwann zu bemerken, dass wir alle singen können:

**Wer gehen kann, kann tanzen
wer sprechen kann, kann singen**
(afrikanisches Sprichwort)

In diesem Sinne heißen meine KollegInnen und ich alle kleineren und größeren Stimmwunder herzlich willkommen!

Sybille Mikula, Wien
+43 699 1169 1798
www.heilsames-singen.at
www.singdichgesund.at

Weiterführende Links:

www.singdichgesund.at – Verein zur Förderung der Lebensfreude, Wien

www.viennachanting.at – Zusammenschluss Wiener SingkreisleiterInnen

www.healingsongs.de – Katharina & Wolfgang Bossinger

www.come-together-songs.de – Hagara Feinbier

www.karladamek.de – Karl Adamek

www.singende-krankenhaeuser.de – internationales Netzwerk zur Förderung des Singens in Gesundheitseinrichtungen e.V.

www.nachtderspirituellenlieder.de – Mehr über diese Idee und alle „singenden Städte“