



Singen als Medizin

Achtsames und heilsames Singen

Singen kann man auf sehr vielfältige Weise, und es hat dabei unterschiedliche Wirkungen. Es kann „einfach nur“ gut tun und Spaß machen. Es kann auch das Herz öffnen, Verbindung schaffen und Gemeinschaft fördern oder uns helfen, Zugang zur Lebensfreude zu finden. Singen kann außerdem, so wie die Atembeobachtung und die Körperwahrnehmung, die Meditations- und Achtsamkeitspraxis vertiefen. Texte, die z.B. Mitgefühl oder Dankbarkeit ausdrücken, können uns über das Singen auf einer tiefen Ebene erreichen und damit eine achtsame Lebenshaltung unterstützen und bestärken.

Singen ist für mich wie ein Werkzeug, das in vielfacher Weise genutzt und verwendet werden kann. Entscheidend ist, was man daraus macht. Ich kann mich damit in die Welt und ins Leben singen oder ich kann mich aus der Welt singen. Es kann mich zu mir hin oder von mir weg führen.

Ich kann mich ins Jetzt singen, oder ich kann mich aus dem Jetzt singen. Ich kann mich beim Singen mit anderen verbinden, und ich kann mich dadurch von ihnen zurückziehen. Ich kann in die Präsenz und die Wachheit gehen, oder ich kann mich davontragen lassen.

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

Sir Yehudi Menuhin

Singen kann auch auf vielfältige Weise heilsam wirken und uns dabei unterstützen, alte Wunden zu heilen. „An jedem Singabend geschieht für mich ein Stück Heilung“, beschrieb eine Teilnehmerin des wöchentlichen Singkreises „Meditatives Singen“ ihre Erfahrung.

Viele Retreats mit Thay beginnen damit, dass die Mönche und Nonnen „Namo Valokiteshvara“ singen, die Anrufung des Bodhisattva des Mitgefühls. Thay erläutert dabei oftmals, dass wir über das Hören des Liedes mit unserem Schmerz und unserem Leid in Berührung kommen können. Anstatt davonzulaufen, können wir

dabei durch „tiefes Hören“ das Leid in uns erkennen, uns ihm in einer liebevollen Weise zuwenden, dabei lernen mit ihm umzugehen, und es Schritt für Schritt wandeln.

Die Erfahrung, die Thay dabei beschreibt, erinnert mich immer an meinen ersten Kontakt mit dem Heilsamen Singen im Rahmen eines Seminars. Schon beim ersten Lied flossen die Tränen. Trauer und Schmerz, zu denen ich sonst nur schwer Zugang finde, waren da. Ich konnte sie spüren, sie da sein lassen und ausdrücken.

Ich spüre hin, lass alles sein

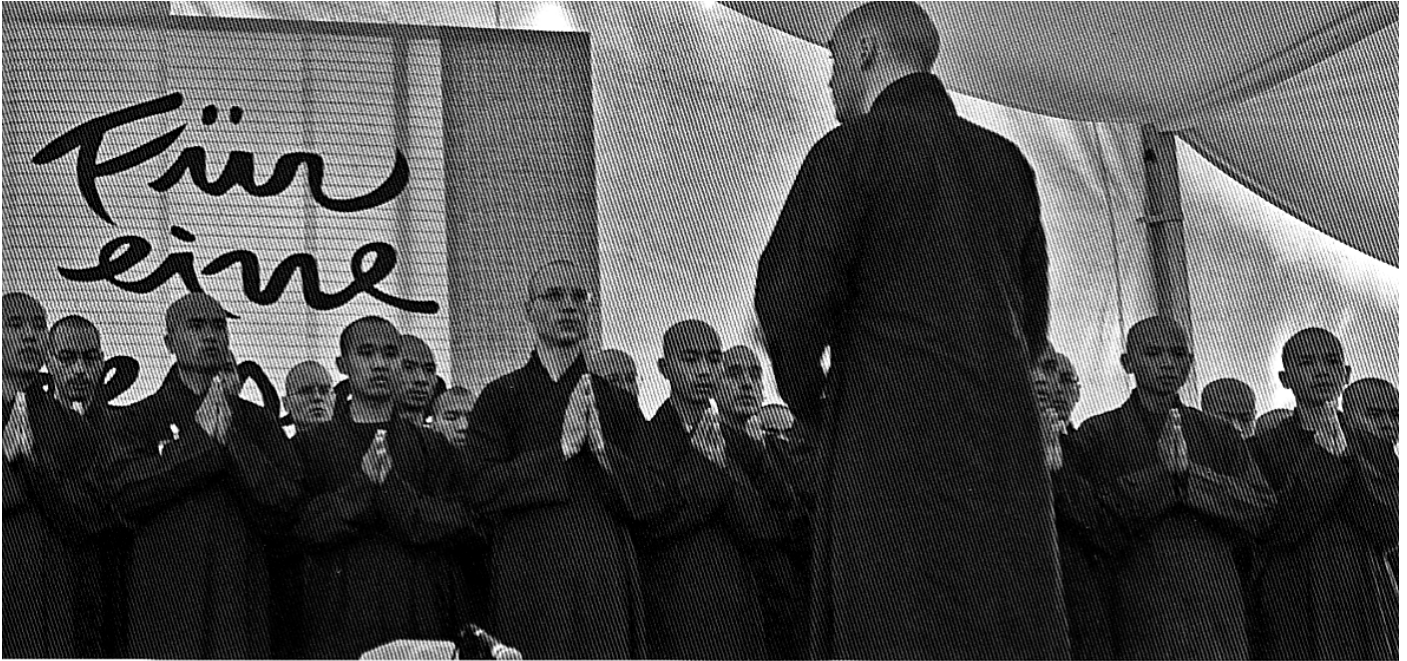
Im Singen kann ich allem Platz und Raum geben, was gerade da ist. Klage und Leid genauso wie Freude und Lebenslust. Ich drücke aus, was mich bewegt, berührt oder leiden lässt. So wird Singen zu einer Form des Selbstaudrucks mit der Stimme. Wenn ich mich dem hingabe und öffne, dann kann ich mich mit den Liedern und dem Singen wie auf eine Reise begeben. Diese Reise kennt sonnige Höhenwege, weite Ebenen und immer wieder auch tiefe Täler.

Meine Erfahrung dabei ist, dass ich beim Singen nicht im Leid versinke, dort bleibe und nicht mehr hochkomme. Indem ich den Wunden Platz und Raum gebe und sie ausdrücke, wandeln sie sich oftmals. In kleinen Schritten. Ohne bewusstes Wollen oder Dazutun. Aber nach dem Singen ist etwas anders als vor dem Singen.

„Schon ein ganz kleines Lied
kann viel Dunkel erhellen.“

Franz von Assisi

Es muss aber gar nicht um tiefe Prozesse gehen, damit ich Singen als hilfreich erlebe. Singen tut meiner Stimmung gut. Es kann mich aus negativen Gedankenschleifen oder aus Niedergeschlagenheit heraus- und auf andere Gedanken und in andere Gefühle bringen. Es hilft dabei, mich zu erden oder zu himmeln. Auch diese Effekte erlebe ich als heilsam. Immer wieder erwachsen beim Singen Impulse für einen nächsten Schritt.



Ich bin liebenswert

Diesen Satz bekam ich vor vielen Jahren von einer Therapeutin als Affirmation. Irgendwann fing ich an, ihn zu singen. Und ich merkte, dass er mich über das Singen anders erreicht. Tiefer. Nicht über den Kopf, sondern über das Herz. So sind viele Liedtexte wie gesungene Affirmationen. Es tut mir gut, sie mir selbst zuzusingen und sie immer wieder zu wiederholen. Mich mit ihnen zu verbinden.

Achtsames Singen

Singen in Achtsamkeit heißt für mich, dass ich mir versuche bewusst zu sein, wie ich das Werkzeug gerade nutze. Gerade jetzt. Immer wieder neu.

Achtsames Singen könnte außerdem heißen:

- Beim Singen im Hier und Jetzt sein, über das Singen ins Hier und Jetzt kommen. Meiner Stimme lauschen und gleichzeitig die anderen Stimmen hören. Meine Stimme als Teil des Ganzen wahrnehmen. Die einzelnen Töne bewusst hören und gleichzeitig den Klang als Ganzes wahrnehmen.
- Mich selbst, mein Sein, mein Jetzt-gerade-so-sein in der Stimme und im Gesang ausdrücken.

Mögen alle meine Gedanken,
möge jedes Wort das ich sprech'
und auch alle meine Taten
zum Wohle des großen Ganzen sein.

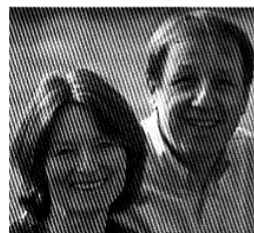
- Mich verbinden mit dem Text, den ich singe. Den Text zu meinem Text machen. Ihn vielleicht für mich verändern, damit ich genau das ausdrücken kann, was ich gerade ausdrücken möchte.
- Wahrnehmen, wie es mir gerade geht. Mir meiner Gefühle und Emotionen bewusst sein. Sie da sein lassen, so wie sie sind.

Einfach sein in diesem Körper, einfach sein mit den Gedanken

Für mich ist Singen eine Kraftquelle im Leben. Es hilft mir mit Schwierigkeiten umzugehen und aus schwierigen Situationen herauszukommen. Es unterstützt mich dabei, mich zu den Qualitäten hin zu entwickeln, von denen ich singe. Der Freude, der Lebendigkeit, der Wachheit, des Friedens.

Meine Erfahrung: Wenn ich Verletzungen, Schmerz oder Trauer im Singen Platz gebe, kann ich es durchleben, mich versöhnen und manches verabschieden. „Singen ist Medizin“ heißt es. Wenn man das Bild weiterdenkt, könnte man sagen, dass die einzelnen Lieder wie Medikamente oder Heilkräuter sind. Was wichtig ist, sich bewusst zu machen: Genauso wenig wie jedes Heilkraut immer wirkt, so wenig passt jedes Lied immer. Ganz im Gegenteil. Ein Lied, das gestern noch hilfreich war, kann mich heute vielleicht schon nicht mehr erreichen. Es ist ganz entscheidend, die jeweils „richtigen Lieder“ für sich zu finden. Jedes Lied hat seine Zeit.

Und auch wichtig: Singen wirkt zwar manchmal wie ein Wunder. Aber ein Wundermittel, das immer hilft und alles heilt, ist es ganz bestimmt nicht. Es kann jedoch auf dem Weg der Heilung eine wichtige Stütze und ein wunderbarer Wegbegleiter sein.



Klaus Nagel

Klaus Nagel und Susanne Mössinger sind Singleleiter und Liederautoren; Mitglieder der Initiative „Singende Krankenhäuser“. Sie bieten regelmäßig Seminare u.a. im ELAB und im Interein-Zentrum an, bei denen es darum geht, eigene Erfahrungen mit dem achtsamen und heilsamen Singen zu machen. www.sovielhimmel.de