

## HEILSAMES SINGEN

### Quelle der Regeneration, Entspannung und Entschleunigung

von Aurora Matticoli

*Ende der 1980er fand Karl Adamek erstmals in einer empirischen Studie heraus, dass Menschen, die singen, sowohl psychisch als auch physisch und sozial signifikant gesünder sind, als Menschen, die nicht singen, und das Singen im Sinne der Copingforschung eine wirkungsvolle Bewältigungsstrategie ist (vgl. Adamek 1990 u. 1996).*

#### Die Kraft des Singens

Die Neurobiologie bestätigte die sozialwissenschaftliche Erkenntnis und zeigte, welche Hirnprozesse durch das Singen entstehen. Nachweislich wirkt Singen umfänglicher und nachhaltiger als jedes pharmazeutische Antidepressivum. Denn es hat keine Nebenwirkungen und kurbelt zugleich im Gehirn die Produktion der Glückshormone an. Es verstärkt darüber hinaus die Produktion von Oxytocin, das für die Fähigkeit zu Mitgefühl zuständig ist. Mitgefühl kann als wesentlicher Kern psychischer Gesundheit betrachtet werden, denn es macht uns gemeinschaftsfähig und stärkt die Selbstliebe. Der Neurobiologe Gerald Hüther sagt: „Singen fördert in jeder Lebensphase die Potenzialentfaltung des Gehirns.“ (vgl. Hüther 2007 vgl. Blank/ Adamek 2010).

Der Neurowissenschaftler und Nobelpreisträger Eric Kandel belegt, dass Gesundheit letztlich von der Funktionsfähigkeit des Gehirns abhängt. Angst behindert die gesunde Funktion des Gehirns und bringt als dauerhafte Grundbefindlichkeit Krankheit hervor, Singen hingegen löst in seiner Eigenart Angst auf und fördert Empathie und Vertrauen. Singen ist Prävention.

Durch das Meridian Singen fördert man systematisch die Fähigkeit, die eigenen Gefühle zu erkennen und zu wandeln. In der sehr komplexen TCM (Traditioneller Chinesischer Medizin) ist Leben ein Fließgleichgewicht von Energieströmen. Es werden zwölf Meridiane oder Energiebahnen unterschieden. Sie stehen in Verbindung mit den verschiedenen Organen und psychischen Themen.

#### Singen und Bewegen

Die Bewegung beim Singen ist mitunter ein wichtiges heilsames Prinzip. Durch die Bewegung werden bekanntlich Erkenntnisse besser im Gehirn verankert. Heike Kersting kreierte auf der Grundlage des Qi Gong 12 Bewegungsabläufe, das sogenannte SINTALA Qi Gong (SingenTanzenLauschen), eine Wiederholungsstruktur in Bewegung. Mit dem Singen kombiniert verursacht dies eine neuronale Verankerungen und fördert somit die Veränderung in psychischen, physischen und emotionalen Themen.

Dr. Joachim Galuska, ärztlicher Direktor der Heiligenfeld Klinik resümiert: „In den Heiligenfeldkliniken wenden wir die Methode des heilsamen Singens nach Karl Adamek seit Jahren erfolgreich an. Die Ergänzung der therapeutischen Arbeit durch die besonderen Potenziale des Singens zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte, halte ich für eine wichtige Zukunftsentwicklung.“ (Vgl. Galuska 2006).

#### Meine eigene Erfahrung: „Heilsames Meridian Singen“ nach Karl Adamek

##### Wie alles begann...

Seit fast 26 Jahren leide ich an einem Morbus Meniere<sup>1</sup> mit Tinnitus rechts. Nach dem ersten, wirklich traumatischen Ereignis, hatte ich jahrelang keine Beschwerden, bis auf einen leisen Tinnitus, der mich aber nicht beeinträchtigte. Seit ca. 5 Jahren nehmen die Drehschwindelanfälle zu und der Tinnitus hat eine Lautstärke und Frequenz die mich sehr beeinträchtigt. Hinzu kommt eine massive rechtsseitige Schwerhörigkeit. Ich habe fast alle schulmedizinischen und komplementärme-



**Aurora Matticoli,**

Seit 27 Jahren beschäftige ich mich mit Gesundheit, Krankheit, Pflgethemen und Kommunikation. Ich bin mit einem wunderbaren Mann verheiratet, Mutter von zwei Jungs, ausgebildete Krankenschwester, Lehrerin für Pflegeberufe, Coach für Kommunikation und Konfliktlösung, Reiki-Meisterin/Lehrerin. Zurzeit bin ich in der Ausbildung „Heilsames Meridian Singen“ bei Karl Adamek. Vor allem habe ich Freude am Leben und Lust, Neues zu entdecken.



Foto: fotolia.de

<sup>1</sup> Bei der Menière-Krankheit (Morbus Menière) handelt es sich um eine Erkrankung des Innenohres, die gekennzeichnet ist durch Anfälle von Drehschwindel, einseitigem Hörverlust und Ohrensausen (Tinnitus). Treten diese drei Symptome gemeinsam auf, spricht man von der Menière'schen Trias. Die genaue Ursache des Morbus Menière ist nicht bekannt. Es gibt eine große Zahl von Behandlungsmethoden, die den Krankheitsverlauf günstig beeinflussen können, jedoch zum Teil kontrovers diskutiert werden. (<http://de.wikipedia.org/wiki/Morbus>)

dizinischen Behandlungsmethoden ausprobiert, die zum jetzigen Zeitpunkt empfohlen werden, aber leider ohne wirklichen Erfolg.

### **Ein Bad der Gefühle...**

Zwischen Angst, Panik, Wut, Resignation und einer tiefen Hoffnungslosigkeit habe ich die letzten Jahre ohne die Einnahme von Psychopharmaka „über“-lebt. Meine Familie und Freunde sind eine Stütze, aber auch sie waren am Ende ihres Lateins. Tapfer habe ich die täglichen Anforderungen des Lebens gemeistert, war jeden Abend fix und fertig und immer wieder verzweifelt. Ausgehen, Tanzen, Fahrradfahren, Fliegen, Reisen und Schwimmen war nur unter größter Anstrengung und mit viel Angst verbunden möglich.

### **Endlich wieder Sicherheit...**

Durch das "Heilsame Meridian Singen" erlebe ich nun wieder Freude, fühle mich trotz dem Morbus Meniere und Tinnitus wieder energiegeladener und zuversichtlicher. So bin ich mit meiner Familie bis auf 2.200m gewandert, habe den Mut, mich wieder in ein Flugzeug zu setzen, fahre wieder längere Strecken alleine mit dem Auto. Der Schwindel und Tinnitus sind nicht weg, aber damit zu leben, ist durch das Heilsame Singen leichter und entspannter geworden. Nach dem ersten Sing-Wochenende war ich 3 Monate komplett ohne Tinnitus. Dies war ein Wunder für mich. Auch als der Tinnitus wieder zurückkam, fühlte ich mich frei und gelassen. Durch das tägliche Singen der Meridian Mantren, das Durchführen der SINTALA Qi Gong Übungen, fühle ich mich stabiler auf meinen Beinen, bin sicherer im Gehen und Fahrrad fahren und fühle mich insgesamt in Balance. Durch das Singen in Bewegung atme ich tiefer, die Muskeln entspannen und das gesamte Gleichgewicht ist in Balance. So konnte ich mein Leben neu sortieren, konnte vieles loslassen, neu gestalten und auch Einiges gut sein lassen.

### **Selbstreflexion ...oder was ich gelernt habe und Ihnen als TIPP DES TAGES weitergebe...**

Kennen Sie diese Gefühle und Situationen?

- ...„Endlich zu Hause“, Sie wollen nichts anderes mehr tun, nur noch auf dem Sofa abhängen, schlafen oder fernsehen. Nichts mehr erledigen. Es soll ja niemand etwas fordern, Sie haben genug getan...
- ...oder Sie haben sich versprochen, 3 mal die Woche etwas für Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden zu tun, tolle Walking Schuhe stehen bereit, eine wunderbare Yogamatte ist gekauft und die Anmeldung zum Kurs liegt auf Ihrem Schreibtisch...
- ...oder die Jahreskarte fürs Schwimmbad ist bezahlt, nur Sie wollen grad heute nicht, sagen sich: „Morgen, nächste Woche oder an meinem freien Tag!“ ...
- ...oder Sie leiden immer wieder an Kopfschmerzen, an einem Tinnitus, an Rückenschmerzen und fühlen sich ausgelaugt, müde und irgendwie immer erschöpft...

- ...oder Sie essen immer wieder, was sie nicht wollen, was Sie nicht sollten, greifen automatisch zur Zigarette und brauchen ein Glas Wein um nach der Arbeit „runter zu kommen“...
- ...oder Sie wollen einfach mal entspannen, sich regenerieren, in Ihre Mitte kommen und sich entschleunigen und finden sich immer wieder am Bügeln, Waschen, Einkaufen, Putzen etc. ...?

### **Dann ist es an der Zeit, „HALT - STOPP“ zu sagen und einen Moment inne zu halten und sich zu besinnen!**

Finden Sie eine Methode oder Technik die Ihnen hilft, die Balance zwischen Selbst- und Fremdfürsorge herzustellen. Eine Technik, die Sie mit positiver Energie und Lebenslust erfüllt.

### **Weitere Informationen**

- zu Tagesseminaren für Menschen aus Pflegeberufen und für Pflegenden Angehörige erhalten Sie unter [matticoli@hotmail.de](mailto:matticoli@hotmail.de)
- zu Kursen und Ausbildungen „Heilsames Singen und SINTALA GI GONG“ unter der Leitung von Dr. Karl Adamek, Heike Kersting und Carina Eckes, finden Sie unter [www.adamek.de](http://www.adamek.de)

### **Literatur bei der Redaktion**

## **EFAKS ZUM THEMA BURNOUT**

Auch wir spüren die ständige Überlastung unserer Mitglieder und wollen etwas zu Ihrem Wohlbefinden beitragen. Daher planen wir zu Themen der Burnoutprävention und Selbstpflege für 2013 eine Seminarreihe mit Aurora Matticoli unter dem Titel

### **„SELBST-PFLEGE-KRAFT“.**

An vier Tagen sollen Pflegenden Erfahrungen mit gesundheitsförderlichen und vorbeugenden Strategien machen und am eigenen Körper erleben, was Ihnen wirklich gut tut.

Sobald die Planungen hierzu abgeschlossen sind, werden wir Sie weiter informieren in unserer Zeitung PFLEGEN und unter: [www.efaks.de](http://www.efaks.de)

Sollten Sie vorab schon Informationen wünschen oder sich anmelden wollen, melden Sie sich bitte unter

**Telefon: 0611/ 186 0 186**