

Nr. 4 | April 2023

SEIN

DAS MAGAZIN FÜR MENSCHEN
MIT ERFAHRUNG

Wege aus der Einsamkeit

Wie es sich anfühlt, einsam zu sein, warum soziale Isolation krank macht und welche Antworten es auf diese großen Fragen unserer Zeit gibt.

+
6 Seiten
Rätsel

— ab Seite 56 —

SINGEN

Die wundervolle Kraft der Musik

GENDERN

Warum sich unsere Sprache verändert

SÜSSES HOBBY

Bienen als Bereicherung für Mensch und Natur

Einzelpreis € 6,90



9 190001 020747 04



Kaum hat Ali Föger seine Liederbücher ausgeteilt und die Gitarre gestimmt, wird es im Foyer des Hotels Superbude beim Wiener Prater auch schon harmonisch. Und vielstimmig bunt. Rund um den „Lagerfeuermann“, der an diesem Montag das Feuer nur kreativ entfacht, hat ein Dutzend Menschen, die meisten zwischen 40 und 80 Jahre alt, die Stimme erhoben, als sich eine Gruppe von Jugendlichen, die gerade auf Wien-Reise ist, spontan zur offenen

Singrunde gesellt und einfach mit einstimmt. In „Du entschuldige, i kenn di!“, den mit Abstand meistgewünschten Song des mit 300 Songs prallvollen Liederbuches. Jetzt kommen auch noch weitere Hotelgäste dazu, die den Hit von Peter Cornelius mitsingen: „Komm, wir streichen fünfzehn Jahr, hol'n jetzt alles nach, als ob dazwischen einfach nix war.“ Dann applaudieren sich die Sängerinnen gegenseitig, weil's so schön war. Unsagbar schön für Christian, 60, einen früheren Werbefrafer, der seit

Sing, Sing, Sing!*

Singen ist gesund und macht glücklich. Darin stimmen alle wie im Chor überein. Ob im Freundeskreis, in der Singrunde, am Lagerfeuer, in der Kirche, im Krankenhaus oder allein unter der Dusche. Wer seine Stimme mit Freude erhebt, bringt Harmonie in sein Leben. Hast du Töne? Ja, denn Singen kann jede*r, in jedem Alter.

TEXT: ANDREAS KUBA

* *Komposition von Louis Prima aus dem Jahr 1936, die insbesondere in der Coverversion von Benny Goodman 1950 zum Hit wurde. Auszug aus dem Text:
„Sing, sing, sing, sing everybody start to sing like dee dee dee,
bah bah bah dah
Now you're singin' with a swing
Sing sing
Start singing, keep swinging
Now you're singing with a swing“*



einer schweren Krankheit und Koma kaum noch sprechen kann, beim Singen mit Ali Föger aber wieder zu seiner „alten“ Stimme gefunden hat. „Ich weiß nicht, was das Singen mit Christian macht“, sagt Ali Föger, „aber sobald er singt, hat er wieder seine Stimme, und alles klingt ganz normal, das ist wie ein Wunder.“ Die geradezu therapeutische Wirkung des gemeinsamen Singens führt Christian immer wieder zu Ali Föger, wenn dieser mit seiner Partnerin Ulli Ornauer zum Singen lädt. Ob hier ins

Hotel, an den Strand von Kreta, in den Weingarten im Burgenland oder tatsächlich ans Lagerfeuer am Weissensee in Kärnten. „Christian ist immer dabei. Er lässt nichts aus!“

Singen in der Natur

Wie heilsam und gesund Singen ist – und hier vor allem das im Chor, in der Singrunde, in der Gemeinschaft, davon können auch Johanna Kanzi-an und Hartmut Sedelmaier, die alle zwei Wochen



Lagerfeuermann Ali Föger ist überzeugt: Auch Menschen ohne jede musikalische Erfahrung können singen.

„Menschen von 5 bis 95“ zum „Singen und Waldbaden“ bringen, ein Lied singen. Die zertifizierten Singleiter verbinden dabei „den Primar Wald mit der Oberärztin Musik“ und machen das „Singen in der Natur“ zum Lebenselixier. Dann ertönen in Golling an der Salzach oder in Greifenburg in Kärnten zwischen hohen Tannen „Kraftlieder“, von meditativen Chants über spirituelle Healingsongs bis zu fröhlichen Kärntner Heimatliedern. „Wir gehen eine kleine Runde in den Wald, singen, bewegen uns in frischer Luft und picknicken gemeinsam. Bei unseren Spaziergängen geht es nie um Kilometerleistung, sondern ums Wohlfühlen. Wir passen das Programm natürlich der Mobilität der Teilnehmer an. Singen ist immer ein großer Teil unseres Programms, weil es einfach eine tolle Wirkung auf Körper, Geist und Seele hat. „Dabei zeigen sich diese gesundheitsfördernden Effekte umso stärker, je mehr wir aus Freude und Spaß singen.“

Singen ist heilsam

Auf der Terrasse vor der Reha-Klinik in Reichenau mit Blick auf die Rax haben Lungen- und Orthopädiepatienten, manche davon im Rollstuhl oder auf Krücken, Aufstellung genommen. Mit Straßenkreiden haben sie zuvor niedergeschrieben, was sie für sich selbst und die anderen Kurgäste hier erhoffen. Um jetzt im Kreis um die auf den Boden gebrachten Wünsche – wie „Glück“, „Freundschaft“, „Zuver-

sicht“ – gemeinsam mit Martina Janoschek zu singen. „Und sie tun das mit einer Begeisterung, die wirklich ansteckend ist! Vielleicht ist Singen auch deshalb so heilsam, weil die Kombination aus Inspiration, Meditation und Animation so viele verschiedene Ebenen anspricht.“ Die Singleiterin für Gesundheitseinrichtungen und Altenheime, die gemeinsam mit Michael Janoschek das Projekt „Sing mit uns“ betreibt, ist selbst immer wieder überrascht und „berührt, wie schnell das Singen in den Menschen Seiten, oder besser gesagt Saiten, anklingen lässt, die lange verborgen waren.“

Das erfährt auch Andrea Tanzer, die seit fast zehn Jahren nebenberuflich als zertifizierte Singleiterin für gesundheitsförderndes, heilsames Singen in offenen Singkreisen, Kliniken und Gesundheitseinrichtungen tätig ist, fast jeden Tag: „Musik verbindet die Menschen meiner Meinung nach schneller als jedes andere Medium. Nicht selten werden durch das Singen starke Emotionen freigesetzt, die im geschützten Rahmen der Gruppe auch alle willkommen sind. Die Musik in ihren vielseitigen Facetten schafft unglaubliche Möglichkeiten, wieder mit der inneren Lebensfreude und Kreativität in Kontakt zu kommen. Und das in allen Altersstufen – Singen kennt kein Alter!“ Deshalb bietet Andrea Tanzer mit ihrem Projekt „Herzensklänge“ auch spezielle „musikalische Begegnungsgruppen für Senior*innen“ an. „So kann der Zugang zur eigenen



Kreativität wieder oder neu gefunden werden. Denn das Singen fördert auch die Gefühlswahrnehmung und ist eine unerschöpfliche Kraftressource. Für die Teilnahme sind keine musikalischen Vorkenntnisse notwendig – nur etwas Mut und Neugierde!“

Es ist nie zu spät

„Jeder Mensch kann singen. Selbst wer im Leben keinerlei musikalische Erfahrungen gemacht oder als Kind gehört hat, er könne nicht singen, kann singen“, sagt Ali Föger, der sich als „Lagerfeuer-mann“ durch die Lande singt. „Zu mir sagen viele nach dieser neuen Erfahrung, wenn ich gewusst hätte, wie bereichernd und glücklich mich das Singen macht, und dass es gar nicht weh tut, dann hätte ich das schon früher gemacht.“

Nun, es ist nie zu spät, im Alter noch einmal oder zum ersten Mal die Stimme zu erheben. Denn ob die Melodien uns Hoffnung geben, wehmütig machen oder leicht ums Herz, ob sie Erinnerungen wachrufen oder Träume befeuern: Singen bewegt etwas in uns. Es entfaltet eine geradezu magische Kraft, die heute immer mehr „Menschen mit Erfahrung“ nützen. In Österreich gibt es derzeit rund 3900 offizielle Chöre, die mehr als 115.000 Sängerinnen und Sänger kommen aus allen Altersgruppen, und darunter sind fast so viele Männer wie Frauen. Vier von zehn Chören sind gemischte Chöre. Heute gibt es in fast jedem Ort einen Chor, eine offene Singgrup-

pe, einen Singkreis, eine Musikschule, eine Volkshochschule oder Singtrainer. Wer in Gemeinschaft singen möchte, braucht also nicht lange zu suchen. Auch im Internet gibt es verschiedenste Auflistungen von Singgruppen in ganz Österreich, so kann zum Beispiel auf www.come-together-songs.de oder auf www.singende-krankenhaeuser.de einfach anhand der Postleitzahl der nächstliegende Singkreis ausfindig gemacht werden.

Singen hält jung

Wie gesund das Singen ist, belegen auch wissenschaftliche Studien. So hat ein Forscherteam der Universität Göteborg dokumentiert, „dass sich beim Singen in der Gruppe automatisch die Herzfrequenz aller Mitwirkenden angleicht, wovon das Herz-Kreislauf-System profitiert und die Lunge gestärkt wird.“ Dafür braucht es keine Opern-Arien, schon eine Viertelstunde Gesang am Tag bringt den Kreislauf in Schwung und versorgt den Körper besser mit Sauerstoff. Die Wissenschaftler haben sogar nachgewiesen, dass „Mitglieder von Chören und Gesangsgruppen eine signifikant höhere Lebenserwartung haben als Menschen, die nicht singen.“ Experten vom Institut für Musikpädagogik der Johann-Wolfgang-Goethe-Universität in Frankfurt am Main haben die Speichelproben der Mitglieder eines Kirchenchores analysiert, als diese das Requiem von Mozart gesungen haben. Nach der Chorprobe war die Anzahl der Immunglobuline A, die Krankheitserreger bekämpfen, gestiegen. Im Vergleich dazu blieb die Menge der Antikörper unverändert, wenn Mozart „nur“ gehört wurde.

Auch in Krankenhäusern hat man die gesundheitsfördernde Wirkung des Singens erkannt, diese sind am Zertifikat „Singende Krankenhäuser“ erkennbar und mittlerweile in ganz Österreich verteilt. „Dabei werden unter Anleitung einfache, eingängige Melodien mit kurzen, prägnanten Texten in Gemeinschaft gesungen“, sagt Johanna Kanzian. „Die Parameter Schwingungen, bewusste Atmung sowie das Gemeinschaftserlebnis haben für das Befinden der Akteure eine positive Wirkung. Dazu kommt durch das Wiederholen einer Strophe ein

gewisser meditativer Charakter. Durch Singen wird um fast 80 Prozent mehr Noradrenalin ausgeschüttet, ein Botenstoff, der zu Aktivität und Leistung motiviert. Auch das Glückshormon Beta-Endorphin wird durch Singen in höherer Dosis freigesetzt.

Singen als Anti-Depressivum

In vielen Fällen wirkt Singen wie ein „Anti-Depressivum“. Die gemütsaufhellende Wirkung ist eindeutig nachgewiesen. Schon nach 30 Minuten Singen produziert unser Gehirn erhöhte Anteile von Beta-Endorphinen, Serotonin und Noradrenalin. Stresshormone wie zum Beispiel Cortisol werden abgebaut. Singen ist zudem ein Baustein für das Gedächtnistraining. Durch den Gesang kann der altersbedingte Reduktionsprozess von Gedächtnis, Kreativität und Motorik verlangsamt werden. Denn auch im fortgeschrittenen Lebensalter behalten die Nervenzellen im Gehirn die Fähigkeit, sich wieder neu, anders und in bestimmten Regionen sogar komplexer zu vernetzen.

„Auch bei Menschen, die das Singen in ihrem Leben schon vor langer Zeit verloren hatten, wird der Funke neu entfacht“, berichten die Singleleiter Martina und Michael Janoschek aus der Praxis. „Was wir als ganz besonders erfahren dürfen, ist, dass das ‚Heilsame und Gesundheitsfördernde Singen‘, wie es die Akademie für Singen, Natur & Gesundheit von Katharina und Wolfgang Bossinger lehrt, eine Intensität an zwischenmenschlicher Verbindung entstehen lässt, wie wir es sonst nirgends erlebt haben. Als Mental- und Bewusstseinstrainer sind uns ja viele Methoden bekannt, um ganz zu sich zu finden und bei sich zu sein, doch das Singen schafft dies mit einer Leichtigkeit und bewirkt eine Öffnung für den Menschen neben mir, dass es beinahe unglaublich scheint!“

Der ganze Körper singt

Sogar Betroffene von demenziellen Erkrankungen profitieren von musikalischen Aktivitäten. Bei diesen neurodegenerativen Leiden ist während der späteren Stadien der Zugang zur Sprache nicht mehr oder nur noch wenig vorhanden. Beim Singen



BUCHTIPPS

ABC des Singens

Wolfram Seidner,
Henschel Verlag



Die heilende Kraft des Singens

Wolfgang Bossinger,
Traumzeit Verlag, Battweiler

„Musik schafft
Möglichkeiten,
wieder mit der
inneren Lebens-
freude und
Kreativität in
Kontakt zu
kommen.“

ANDREA TANZER

Singleleiterin

von bekannten Liedern aber kann sich das Tor zur Sprache wieder öffnen. Die Lieder fungieren als Gedächtnisbrücke in die Vergangenheit. Sie aktivieren positive Erinnerungen und vermitteln Lebenssinn. Ein musikalisches Wunder, das Lea Maria Passari, die „singende Krankenschwester“ aus Oberösterreich, schon häufig erlebt hat: „Wenn es keine Worte mehr gibt, gibt es doch den Klang, manchmal eben

auch Stille. Demente, die nicht mehr sprechen, fangen plötzlich an, Lieder mitzusingen!“ Auch in der häuslichen Pflege lässt sich das gemeinsame Singen in den Alltag integrieren, zum Beispiel bei der Körperhygiene. Das Singen in einem therapeutischen Rahmen fördert auch Motorik und Sprache. Beim Singen muss schließlich der ganze Körper eingesetzt werden. Dadurch verbessern sich automatisch Körperhaltung und Atmung.

Diese Effekte macht sich auch die neue Fachrichtung Musikgeragogik zunutze. Sie beschäftigt sich mit der aktivierenden und therapeutischen Funktion der Musik bei Senioren. „Die Musik ruft Erlebnisse wieder ins Gedächtnis und das merkt man den Senioren an. Ihre Augen strahlen, ihre Mimik verändert sich“, berichtet die Musik- und Theaterpädagogin Gudrun Hoffmann, die in Deutschland die Ausbildung zur Musikgeragogin absolviert hat und hauptsächlich in Oberösterreich tätig ist. „Darüber hinaus kann die musikalische Kreativität auch als Ventil für Aggressionsabbau dienen.“ Durch Gesang und Musizieren werden wohlthuende Erinnerungen aktiviert. Damit wird die Gesangsstunde oftmals zu einer Anregung für Gespräche.

Singen gegen Demenz

Wie sehr Musik ältere Menschen aktivieren kann, bemerkte Gudrun Hoffmann persönlich, als ihr Vater an Demenz erkrankte: „Mir fiel auf, dass er auf Musik reagierte und in diesen Momenten wieder mehr Lebensfreude ausstrahlte.“ In einem Salzburger Seniorenheim hat sie dasselbe Phänomen erlebt: „Ein Pfleger hat eine alte Frau im Rollstuhl in den Raum gebracht, die sehr abwesend schien. Wir haben in ihrer Gegenwart gesungen und ich habe Klavier gespielt. Da hat sie begonnen, mit dem Fuß den Takt zu wippen. Die Musik war also zu ihr durchgedrungen.“ Das Singen in einer Gruppe schafft Nähe und ist damit die Basis für eine positive Emotion, die gerade Demenzkranken guttut. Durch die stimmlichen Aktivitäten werden negative Emotionen wie Ängste oder Traurigkeit minimiert. „Aus der Praxis wissen wir, dass Senioren, die an Demenz leiden, sich musikalisch weiterent-

wickeln. Diese positive Tendenz kann sich auch auf andere Lebensbereiche übertragen.“

Und letztlich ist auch der soziale Aspekt nicht zu unterschätzen. Chöre proben zumeist einmal die Woche, was dem Alltag Struktur gibt und dafür sorgt, dass sich ein Potenzial für gemeinsame Freizeitaktivitäten ergibt. „Da passiert sehr viel Schönes“, sagt Ali Föger, „und das generationenübergreifend. Viele kommen zunächst allein zu uns, manche sind auch ein wenig schüchtern, aber die Gruppe hat noch jeden aufgefangen und so entstehen nicht nur nette Bekanntschaften, sondern auch viele tiefe Freundschaften. Durch das Singen kommen die Leute zum Reden und somit bekanntlich zusammen!“

Singen in jedem Alter

Obwohl sich die Stimme im Alter verändert, kann regelmäßiges Training die „junge“ Stimme erhalten oder zurückbringen. Das heißt, Menschen können sich in jedem Alter am Klang ihrer Stimme erfreuen. Und sich damit, wie Johanna Kanzian harmonisch zusammenfasst, Glück, Wohlbefinden und Zufriedenheit ersingen: „Singen macht gesund, glücklich, schlau und sexy.“

„Unsere älteste Teilnehmerin feierte vor Kurzem ihren 90. Geburtstag!“, sagt Martina Janoschek, „was wieder einmal beweist, dass Singen keine Altersgrenze kennt. Selbst Bewegungslieder werden nicht gescheut!“

In vier Jahren haben die Singleiterin und ihr Partner Michael mit mehr als 2500 Teilnehmer*innen gesungen. „Die leistungsfreie, achtsame Weise, mit der wir an das Singen herangehen, entfacht Woche für Woche, selbst in Menschen, die große Angst vor dem Singen haben, die Freude. Singen ist ja so viel mehr als das Wiedergeben von Noten. Notenblätter gibt es bei uns keine. Singen ist Freude, Bewegung, Kreativität, Lebendigkeit. Singen ist eine Ausdrucksform der Seele. Sie merken sicherlich, wie ich vor Begeisterung überschäume, aber ich bin selbst Woche für Woche aufs Neue überrascht, ergriffen und voll Freude darüber, was Singen gerade im Alter bewirkt.“ ●

INFORMATION

KOMM, SING MIT**Herzensklänge**

Musik in ihren vielseitigen Facetten schafft Möglichkeiten, wieder mit der inneren Lebensfreude und Kreativität in Kontakt zu kommen. Andrea Tanzer leitet eine musikalische Begegnungsgruppe, die einen geschützten Rahmen bietet, in dem Senior*innen herzlich willkommen sind, Musik als Lebenselixier (neu) für sich zu entdecken. Derzeit bietet sie die Begegnungsgruppe im Seniorenhaus AktiVital in Reichenau an der Rax an.

www.herzensklaenge.at



Andrea Tanzer

Sing mit uns

Singen zu allen erdenklichen Gelegenheiten und Lebenssituationen bieten Martina und Michael Janoschek an. Das in Purbach beheimatete Paar hat bisher schon über 2500 Teilnehmer*innen begeistert.

www.singmituns.at



Martina Janoschek

Singen im Wald

Die Mentaltrainerin und Singleiterin Johanna Kanzian setzt auf den Wald und das Singen. Wer einen Waldspaziergang macht, unterstützt das Immunsystem. Insbesondere Singen hat einen positiven Einfluss auf unser Wohlbefinden und auf unsere Gesundheit.

www.johanna-kanzian.at



Kanzian

Lagerfeuer und Strand

Offene Singrunden, Segeln und Singen, Kochen und Singen, Singreisen nach Griechenland, Liedbegleitung am Lagerfeuer: Das und vieles mehr bieten Ali Föger und Ulli Ornauer an.

www.meerstimmig.com

www.lagerfeuermann.com



Ulli Ornauer

SINGGRUPPEN IN IHRER NÄHE:

www.singende-krankenhaeuser.de/singkreise-in-oesterreich.html

www.come-together-songs.de/singkreise/singkreise-in-oestereich/

„Alte Menschen blühen auf.“

Die „Singende Krankenschwester“ Lea-Maria Passari im SEIN-Gespräch über Musik als zusätzliche Medizin.

INTERVIEW: ANDREAS KUBA

Sie haben als zertifizierte Singleiterin auch bei der Arbeit im Krankenhaus immer ein Lied auf den Lippen?

Ja, schon seit meiner Ausbildung zur diplomierten Gesundheits- und Krankenschwester singe ich mit den Patient*innen und erfahre, wie wohltuend es für die Menschen ist. Ich liebe das Leben, ich liebe es, zu lachen und ich liebe es, zu singen. Dank meiner Familie ist das Singen fest in mir verwurzelt. Ich bin voll Musik, die einfach hinaus in die Welt möchte! Mit dem „Heilsamen Singen“ habe ich einen Weg entdeckt, die Musik und das Singen vielen Menschen näherzubringen.

Was bewirkt das Singen bei den Patienten?

Es beruhigt, entspannt, befreit, beglückt, ermutigt, erfreut und erhebt. Demente Menschen, die nicht mehr sprechen, fangen plötzlich an, Lieder mit-zusingen. Und ich kann ihnen ein Lächeln entlocken. Oft entstehen die lustigsten Konzerte bei der Körperpflege. Vor allem alte Menschen blühen auf, wenn wir gemeinsam bekannte Melodien trällern.

Können Sie uns konkrete Erfolge schildern?

Während der Mobilisation eines Mannes mit Parkinson begann ich das Lied „Das Wandern ist des Müllers Lust“ anzustimmen und sein Schritt wurde im Takt sicherer. Glücksgefühle machten sich breit. Eine wunderschöne Erinnerung ist, als sich die Ehefrau eines Patienten bedankte: „Lea, du hast meinen Mann wieder zum Sprechen gebracht.“ Ihr Gatte war nach einem Schlaganfall bettlägerig und

konnte nicht mehr sprechen. Ich kannte ihn aus der Musikkapelle und habe ihm während der Pflege immer den „Bozner Bergsteigermarsch“ vorgesungen. Schließlich stimmte er leise, aber doch, mit ein. Dadurch hat er wieder zu sprechen begonnen.

Gibt es unerwünschten Nebenwirkungen?

Nein. Es verbindet sehr, wenn man ein Lied auf den Lippen mit dem Gegenüber teilt. Auch wenn ich Menschen bis zu ihrem letzten Atemzug begleiten darf, summe oder singe ich ihnen etwas vor. Die sich dabei entspannenden Gesichter und Körper sprechen für sich. Singen verbindet. Singen weckt Erinnerungen. Singen kann Ängste lösen oder eine Zeit vergessen lassen. Wenn wir singen, schwingen unsere Herzfrequenzen nachgewiesen zusammen. Und das spüre ich tagtäglich in meiner Arbeit. ●



ZUR PERSON

Lea-Maria Passari, DGKP Palliative Care, ist Singleiterin für heilsames Singen in Gesundheitseinrichtungen und Krankenhäusern.

www.töne-mit-herz.at