



TAGESKLINIK

Alteburger Straße gGmbH

Fachkrankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie
und Psychosomatik

Singen macht glücklich

Singgruppe für Patienten, Angehörige und Ehemalige





Singen und Musizieren waren in allen Kulturen der Menschheit ursprünglich soziale und heilsame Formen der Begegnung und Gemeinschaftsbildung und hatten nichts mit Kunst und Perfektion zu tun.

Regelmäßiges und leistungsfreies Singen fördert die geistige, seelische und körperliche Gesundheit.

So fördert es z.B. eine gesunde Atmung und stärkt das Herz-Kreislauf- und Immunsystem.

Das Ausschütten von stimmungsaufhellenden Hormonen führt zu einer antidepressiven Wirkung. Besonders beim leistungsfreien, spielerischen Singen können Flow-Erfahrungen auftreten, das bedeutet Aufgehen im augenblicklichen Tun, Gedankenstille, Präsenz im Jetzt. Es kommt zu einer sozialen Verbundenheit unter den Sängerinnen und Sängern und wirkt somit Isolation und Vereinsamung entgegen.

Leistungsfreies Singen bedeutet, dass es keine falschen Töne, nur Variationen gibt.



Jede und jeder ist mit seiner Stimme willkommen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Lieder, die wir singen, stammen aus allen Kulturen und Traditionen. Ihnen ist gemeinsam, dass sie einfach und melodios sind und im Gegensatz zu Strophenliedern meist wiederholt gesungen werden können. Sie werden von den Singgruppeilnehmern ohne Text oder Notenblatt mitgesungen. Seien es kraftvolle afrikanische Lieder, getragene indische Mantren, melancholische israelische Weisen, lebensbejahende deutsche oder

englische Liedtexte oder Liedgut aus dem europäischen Kulturkreis. Allen Liedern ist gemeinsam, dass sie sich auf die Erfahrungswelt des Einzelnen richten, Lebendigkeit wecken oder Gefühlsempfindungen. Oftmals werden sie mit Tanz- und Bewegungselementen oder Kreis- und Begegnungsformen verbunden und erhalten dadurch eine noch tiefere Wirkebene, indem das eigene Erleben in der Gruppe bewusst wird und sich wechselseitig im gemeinschaftlichen Singen entfalten kann.



Tagesklinik Alteburger Straße gGmbH
Alteburger Straße 8-12
50678 Köln
Telefon 0221 / 33 94 - 0
www.tka-koeln.de

Leitung: **Heidrun Litzinger**
Fachgesundheits- und Krankenpflegerin
Singleiterin für Krankenhäuser und
Gesundheitseinrichtungen

Teilnehmer: Patienten, Angehörige und Ehemalige

Termin: Donnerstags, 16:45 - 18:15 Uhr

Ort: Gruppenraum, Tageseinheit D

Kosten: Kostenfrei

Kontakt: h.litzinger@tka-koeln.de