


Atem – Stimme (Singen!) – Stimmigkeit
Tagung "Reden reicht nicht!?" Würzburg, 2025

Elke Wünnenberg
Psychologin/Psycholog, Psychotherapeutin/Musikerzieherin
weitere Infos unter:
www.hfmsaar.de/alumni-statements-details/articles/elke-wuennenberg

Ehrenvorsitzende der internationalen gemeinnützigen Initiative
„Singende Krankenhäuser e.V.“



1



<https://youtu.be/CEQuDyqGfKE?si=Ow6vRRCFge?2Poh>

...und Sie selbst?! stimmscheu oder singbegeistert?!

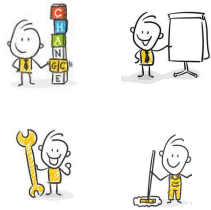
2



Es führt über den Main...

3

...idealerweise...



4

Singende Krankenhäuser e.V.
Wer? Wie? Was? Wozu?
Stand 2025: >700 Mitglieder, > 95 Kliniken, > 35 Altersheime
www.singende-krankenhaeuser.de



5



Trailer zum Film „Krebs - Singen ist Leben“
<https://www.youtube.com/watch?v=A4L8T19Dng>

6

„Momente, die wie magisch anmuten gibt es zu erleben beim Singen; wie Menschen in den größten Lebenskrisen sich entspannen, singen, tanzen, glücklich werden, wenn auch zu weilen aus lauter Rührung weinen. noch nie habe ich so etwas erlebt!“

„Singen ist immer ein Höhepunkt meiner Woche, aber es begleitet mich auch rund um die Uhr, durch Höhen und Tiefen. (...)Singen befreit und stärkt, lenkt ab und führt zu heilsamen Gedanken. Außerdem hat sich - in wechselnden Konstellationen - eine nette Gemeinschaft gebildet, die freundschaftliche Hilfe zur Selbsthilfe fördert“.



7



Singen als Therapieparadoxon
 ...wie entstehen diese Selbst(-heilungs)kräfte?

Bailey (2002) interviewt einen Chor Wohnsitzloser
 Qualitative Sozialforschung, Montreal/Kanada

Erfahrungsberichte entsprachen den Ergebnissen einer erfolgreichen Psychotherapie

↓ Suchtmittelgebrauch, Gewalt, Depressivität, psychischen Störungen, Isolation

↑ Empathie, soziale Integration, Beziehungsfähigkeit

8

Hinweise aus der Sing-Forschung

Studie	Hormon	Funktion
Grape et al (2003): nach kurzem Singen krebserkrankter Kinder	mehr Immun-	Antikörper zur Abwehr von Viruserregern
Beck et al (2000): Chorsingen		
Singh (1998): Singen von Mantra		
Glaser et al. (1992): Meditation mit Mantra	nierenhormon 73% mehr	Anti-Krebs-Wirkung, immunstärkend

aus: Boessinger (2006, S. 190-193)

Immunsystem
Bindung
Lebensfreude

Stress
Angst
Schmerz

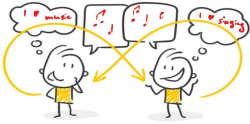
Singforschung
 Pubmed
 2000-2025



9

Singen als Gesundheitserreger?!

Es gibt keine Fehler, nur Variationen!



musikalisch prägnant
lebensbejahend
erlebnisöffnend
universell

Nichts ist Praktischeres
als eine gute Theorie! (K. Lewin)

- Gemeinsam Sprache finden
- Potential ausschöpfen
- Auf Grenzen achten
- Irrwege erkennen

Integrative Ressourcenmodell
(Wünnenberg, in prep.)

10

Warum ist Singen so heilsam?!

Theorien des Ressourcen-Modells

MIND
BODY

Selbstkräfte stärken über Singen

11

Singen ist so komplex wie der Mensch selbst

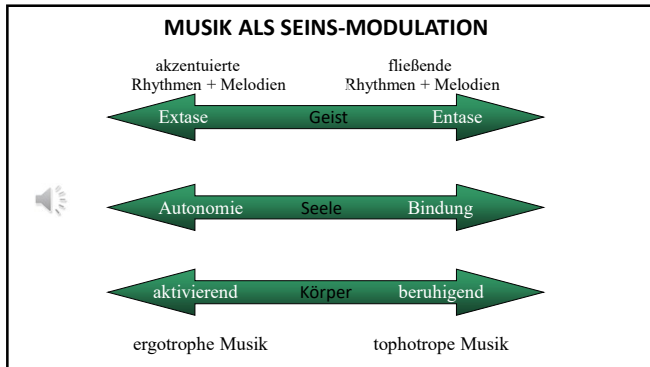
Persönlichkeit-System – Interaktion (Wünnenberg, in prep.)

Atem Klang Körper Geist

MIND
BODY

EMBODIED
EMBEDDED
ENACTED
EXTENDED

12



13



14

<p style="text-align: center;">Rudolf Otto (1917): „Das Heilige“</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mysterium – Das Unverfügbare, Geheimnisvolle 2. Tremendum – Das Erschütternde, Erhabene, Ehrfurchtgebietende 3. Fascinans – Das Anziehende, Schöne, Tröstliche 4. Augustum – Das Würdevolle, Erhabene 	<p>Spirituelle Gefühle bis hin zu Peak-Experiences</p> <p>Studie Bernadi et al. (2001): Effekte des Rosenkranzgebets und Yogamantren auf die autonomen cardio-vasculären Rhythmen</p> <p>(Ende 1960-er): “Melancholische Mönche” und Alfred Tomatis</p>
--	---

15

Holt-Lunstadt et al.(2010): Beziehung und Mortalität

Metaanalyse mit 148 Studien und P = 308.849

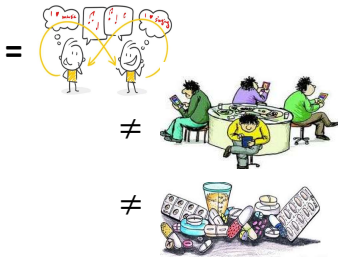


Der Einfluss von Beziehung auf Mortalität ist mindestens vergleichbar mit gut absicherten und bekannten Risikofaktoren
Rauchen, Alkohol
körperliche Inaktivität, Fettleibigkeit
(Geschlecht, Weltregion, Zeitpunkt Follow-up)

16

Singen ist ein "Switch" ins Social Engagement System

- Sicherheit und Resonanz
- Vertiefte Atmung
- Augenkontakt - Lächeln!
- Ausweitung d. Stimmambitus
- Affektmotor, Impulse/Entladung
- Natürl. Orientierungsreaktionen



17

Modulation in den heilsamen Vagus



<https://youtu.be/c01Gm8qq9Uo?si=1EeTC4kzVeFdu0CY>

18

Co-Regulation – oder Überlebensreaktion?!

<https://www.youtube.com/watch?v=N9oxmRT2YWw&list=FLKq58iPBpx9qdlvO>

www.youtube.com/watch?v=4vLnlssPuA&list=RD4vLnlssPuA

19






... sich ins Leben „zurückatmen“!

<https://www.youtube.com/watch?v=Dx7Uj2pw=80>

Vertiefter Atem = Mobilisierung in Sicherheit = Freezing - Antidot

20

Stress-Regulation des Autonomen Nervensystems

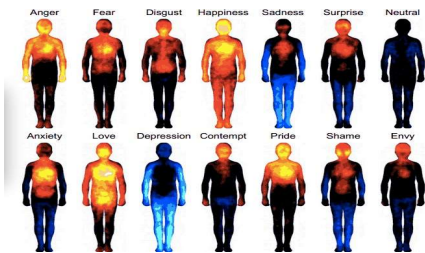
lebensbedrohlich?	gefährlich?	sicher und verbunden?
Dorsal Vagus	Sympathikus	Ventral Vagus
STATE  RESONANCE		
Immobilization	Mobilization	Social Engagement
Shut down 	Fight or Flight 	Vitality & Growth 

21

Aufgrund des Einflusses der Polyvagal-Theorie wurden wir aufgeschlossener für den Wert anderer Uralter, nicht-pharmakologische Behandlungsansätze, die man außerhalb der westlichen Medizin seit langem nutzt, beginnen mit Atemübungen, (Pranayama), und Gesang (Mantra-, Rezitation), über Kampfkünste wie Qigong bis hin zum Trommeln, zum Gruppengesang und zum Tanz. Bei all diesen Praktiken spielen interpersonale Rhythmen, Gewährsein der eigenen somatischen Reaktionen und Kommunikation mithilfe von Stimme und Mimik eine Rolle, die alle uns Menschen helfen, den Kampf-Fluchtzustand zu verlassen, unsere Gefahrenwahrnehmung zu reorganisieren und unsere Fähigkeit zu einem für uns erfreulichen Leben in Beziehung zu verbessern.
(...)ist andererseits die Kommunikation zwischen Geist, Gehirn und Körper der Königsweg zur Emotionsregulation, so müssen wir die Voraussetzungen unseres therapeutischen Handelns radikal überdenken und verändern.
(van der Kolk, 2016 S.106)

22

Verkörperte Gefühle Bodily Maps of Emotions (Nummenmaa et al., 2013)



23



24

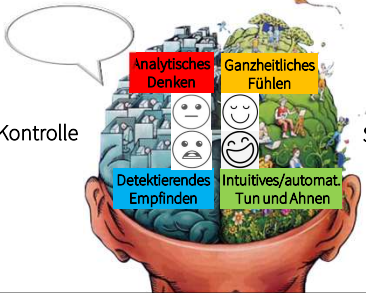
Unheilvolle Spaltungen

Es gibt Kopfmenschen – und psychosomatische Beschwerden.



25

Kraft aus dem SELBST in der PSI-Theorie (J.Kuhl)



Analytisches Denken	Ganzheitliches Fühlen
Detektierendes Empfinden	Intuitives/automat. Tun und Ahnen

Ich = Kontrolle Selbst = Abstimmung

26

Unheilvolle Spaltungen (Ich-Selbst)



„Der sinnliche Mensch kann nicht tiefer als zum Tier hinabstürzen; fällt aber der Aufgeklärte, so fällt er bis zum Teufelischen herab und treibt ein ruchloses Spiel mit dem Heiligsten der Menschheit.“
(Schiller)

27

Unheilvolle Spaltungen (Ich-Selbst)



Regression
Triebe, Impulse, Gewohnheiten, Anreize unterwandern das Bewusstsein und den Willen


Der „sinnliche Mensch“ stürzt ins Tierhafte, wenn er überfordert ist
– **er regrediert**.

Der „aufgeklärte Mensch“ kann ins Teufliche stürzen
– **er pervertiert** seine Fähigkeiten.

Beides sind Formen einer **gestörten Selbststeuerung**.

28

Unheilvolle Spaltungen (Ich-Selbst)



Regression
Entmenschlichung besteht darin, dass Kontrolle jedweden Kontakt zu Gefühlen, Bedürfnissen und ihrer Abstimmung mit dem Selbst und Anderen verhindert

Der „sinnliche Mensch“ stürzt ins Tierhafte, wenn er überfordert ist
– **er regrediert**.

Der „aufgeklärte Mensch“ kann ins Teufliche stürzen
– **er pervertiert** seine Fähigkeiten.

Beides sind Formen einer **gestörten Selbststeuerung**.

29

Ich – Selbst in Austausch bringen

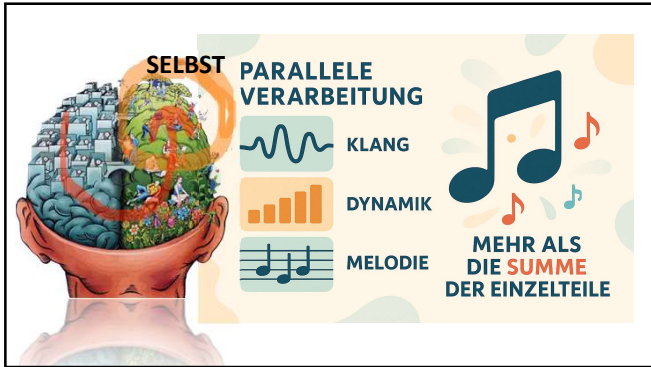
Ein **Kōan (公案)** ist eine paradox erscheinende Frage, Anekdote oder Aussage aus der **Zen-Tradition, die der Meister dem Schüler mitgibt...**

"Wie klingt eine klatschende Hand?"

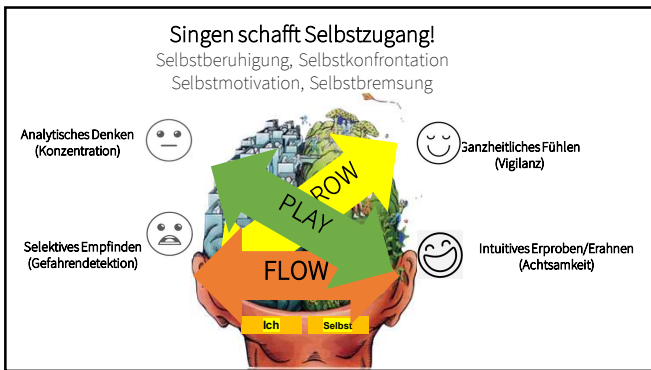


Ein Kōan ist also kein Rätsel mit einer „richtigen“ Lösung, sondern ein Werkzeug zur Überwindung konventioneller Denkmuster und zur direkten Erfahrung der Realität.

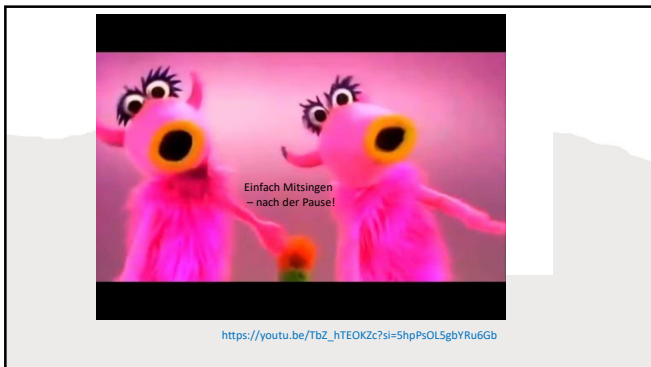
30



31



32



33



Schwingen statt Erstarren

Das Potenzial
künstlerisch-aktivierender Verfahren
im Umgang mit Morbus Parkinson

Von der Funktions(UN-)lust
zum Selbstwirksamkeitserleben

34

Wenn Erschrecken chronisch wird



Eine Posttraumatische Belastungsstörung wird auch verstanden als ein verkörperter Schrecken.

Der Körper verpanzert sich in der Folge einer chronischen Immobilisierungsreaktion. Die Entladung von Schockenergie wird verhindert, es dominiert Unterwerfung statt sich zu Wehren.


- Keine Orientierungsreaktion (Tunnelblick)
- kaum Selbstexpression (Mimik maskenhaft)
- Psoras krümmt den Körper (Eingeweide schützen)
- Shutdown von Energie (Kollaps)
- ...

35


Parkinson als ein „sich (ver)panzernder Körper?!“

Mögliche Symptome einer autonomen Dysfunktion gleichen auffällig den non-motorischen Parkinsonsymptomen

- o Schwindel und Ohnmacht beim Aufstehen oder orthostatische Hypotonie
- o Eine Unfähigkeit, die Herzfrequenz durch Bewegung zu ändern, oder eine Trainingsintoleranz
- o Schweißanomalien, die abwechseln können zwischen zu starkem Schwitzen und zu wenig Schwitzen
- o Verdauungsprobleme, wie Appetitlosigkeit, Blähungen, Durchfall, Verstopfung oder Schluckbeschwerden
- o Müdigkeit, Erschöpfung
- o Tachykardie, Bradykardie
- o Blasenfunktionsstörungen



Ihr Beginn liegt vor den motorischen Symptomen und sie non-motorischen Symptome gelten oft noch als belastender als die motorischen.



Die fehlende Co-Regulationsfähigkeit (soziales Isolationserleben) ist oft ein blinder Fleck in der Parkinson-Behandlung.

36

Macht M, Ellgring H. Behavioral analysis of the freezing phenomenon in Parkinson's disease: a case study.

J Behav Ther Exp Psychiatry. 1999 Sep;30(3):241-7.

Das „Freezing“-Phänomen wurde bei einem 77-jährigen männlichen Patienten mit Parkinson-Krankheit (PD) untersucht. Motorische Blockaden traten mehrmals täglich auf, betrafen hauptsächlich das Gehen und dauerten **meist zwischen 2 und 5 Minuten**. Die Verhaltensanalyse zeigte, dass **Freezing** nicht nur durch äußere Faktoren (begrenzter Raum und eingeschränkte Bewegungsmöglichkeiten) ausgelöst und verstärkt wurde, sondern auch durch negative Kognitionen, negative Emotionen und Anspannung. Das wirksamste Verhalten zur Überwindung des **Freezing** war eine Kombination aus Entspannung und lautem rhythmischem Zählen. Die Wirksamkeit bei der Überwindung des **Freezing** korrelierte positiv mit der selbst eingeschätzten Mobilität vor den Tests. Entspannungstraining verbesserte die selbst eingeschätzte Mobilität.

ABBRUCH mit bis zu 4h Freezing!!!

37

Elke Wünnenberg, erhält Förderpreis der Hilde-Ulrichs-Stiftung für Parkinsonforschung 2018

Segeberger Symposien „Medizin trifft Kunst“

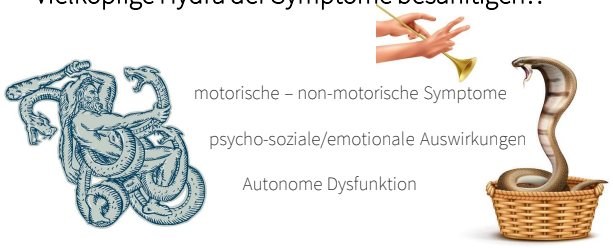
Erstarrung: bei Trauma = bei Parkinson?

Laut Nobelpreisträger Kandel ist es aus neurowissenschaftlicher Sicht nicht länger sinnvoll, grundsätzlich zwischen organischen Erkrankungen und funktionellen Erkrankungen wie Neurosen, Psychosen oder posttraumatischen Belastungsstörungen zu unterscheiden, sondern auf den unmittelbaren Zusammenhang zwischen Körper und Psyche zu fokussieren*.

Rüegg (2001): Psychosomatik, Psychotherapie und Gehirn. Neuronale Plastizität als Grundlage einer biopsychosozialen Medizin. Stuttgart: Schattauer.


38

Vielköpfige Hydra der Symptome besänftigen?!



39

Das Parkinson-System mit "Atem-Stimme-Stimmigkeit" singend entpanzern?



Zu wenig Rotation und Ausgleichsbewegungen

Tunnelblick und geringe Vigilanz

Zu wenig E-Motion und Mimik

Zu wenig Stress-Ent-Ladung und enges Toleranzfenster

zu wenig Co-Regulation und Isolationserleben

ins Schwingen bringen, Achse und Mitte wiederfinden, sich aufrichten

natürliche Orientierungsreaktion und Präsenz

Stimmambitus und Bewegungsradius weiten, Musik als Sprache der Gefühle

Anspannung und Fixierungen lösen

Innere Sicherheit und Verbundenheit fördern

40

Die "Magie" der Stimme

Die „Magie“ der Arbeit mit der Stimme liegt vor allem darin begründet, dass im rein stimmlichen Ausdruck keine Stagnation, kein Steckenbleiben möglich ist.

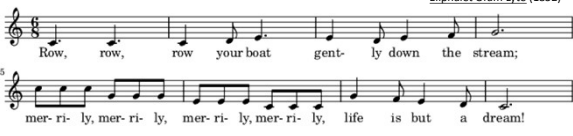
(...) Jeder gelungene Versuch, ein belastendes Gefühl, ein Thema, einen Konflikt, ein Problem in Geräusche, Laute, Töne, Melodien zu übersetzen, ihm stimmlich Ausdruck zu verleihen, mag er auch noch so leise oder zögerlich oder „hässlich“ sein, führt durch den selbstreflektischen Prozess der Atemstimulation und der Aktivierung von Resonanzvorgängen im Organismus zu einer Verflüssigung des Status quo, führt zur Erschließung von unwillkürlichen physischen und unbewussten psychischen Ressourcen.

Sehr wichtig ist allerdings hierbei, dass *alle* Lautäußerungen bewertungsfrei zugelassen werden, nicht nur „Gesang“ im klassischen Sinne (Sabine Rittner).

41


Stimme ein...

Eliphalet Oram Lyte (1852)



Row, row, row your boat gently down the stream;
mer-ri-ly, mer-ri-ly, mer-ri-ly, mer-ri-ly, life is but a dream!

Leb' leb' leb' den Tag
- wie er heute ist.
Wirf' die Angst weit über Bord;
Glaub' ihr ja kein Wort!



42

Singen als Lebensqualität
 Singen als Lebensqualität
 Singen als Lebensqualität
 CODE: DATUM:

Zu Beginn der Singstunde fühle ich mich:

auf körperlicher Ebene:

erstarrt	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	beweglich
----------	----	----	----	----	---	----	----	----	----	-----------

auf geistiger Ebene:

dümpf	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	klar
-------	----	----	----	----	---	----	----	----	----	------

auf seelischer Ebene:

nüchtern	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	berührt
----------	----	----	----	----	---	----	----	----	----	---------

auf sozialer Ebene:

isoliert/unsicher	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	verbunden/sicher
-------------------	----	----	----	----	---	----	----	----	----	------------------

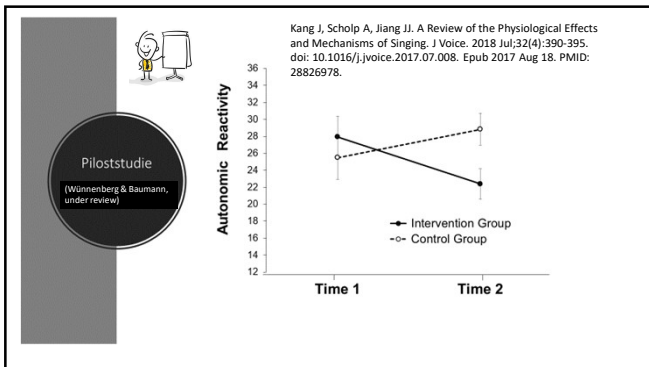
43

Stellen Sie sich vor, wie bewusst die Ihre Körperprozesse wahrnehmen. Wählen Sie diejenige Antwort aus, die Sie am treffendsten beschreibt. Teilen Sie Ihr Bewusstsein für jede der unten beschriebenen Eigenschaften anhand der folgenden fünfteiligen Skala.

Während der meisten Situationen bin ich mir der folgenden Prozesse bewusst:

		Social Engagement?			
		Fight & Flight?			
		Totstellreflex?			
5.	Dass mein Mund trocken ist				
6.	Wie schnell ich atme				
12.	Gespannte Muskeln in Armen und Beinen				

44



45

Ein Ausblick ...

„Musik kann uns **aus der Depression** befreien oder **uns zu Tränen rühren** - sie ist ein Heilmittel, ein Tonikum, Orangensaft für das Ohr.

Aber für viele meiner neurologischen Patienten **ist Musik sogar noch mehr** - sie kann ihnen **Zugang zu Bewegung, Sprache und Leben** verschaffen, selbst wenn keine Medikamente dies können. Für sie ist Musik kein Luxus, sondern eine **Notwendigkeit**“.

„Der Parkinson-Patient braucht die Musik, weil nur sie **streng** und doch **geräumig, geschmeidig** und **lebendig** ist und Reaktionen von gleicher Art hervorrufen kann.

Und er benötigt nicht nur die metrische Struktur des Rhythmus und die freie Bewegung der Melodie – ihre Konturen und Verläufe, ihr Auf und Ab, ihren Wechsel von Spannung und Entspannung –, sondern auch den **‘Willen’ und die Intentionalität von Musik**, damit er die Freiheit seiner eigenen Bewegungsmelodie wiederfinden kann“.

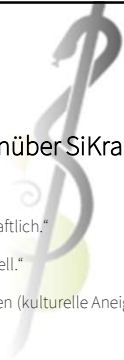
Aus: O. Sacks (2008). *Der einarmige Pianist*. Über Musik und das Gehirn. Rowohlt Verlag.

46

Vorurteile gegenüber SiKra

- „Das ist esoterisch.“
- „Das ist unwissenschaftlich.“
- „Das ist unprofessionell.“
- „Das ist unangemessen (kulturelle Aneignung).“

singende Krankenhäuser



47

Musik am Selbst vorbei...

„Filmmusik muss sich sofort und unmissverständlich zu erkennen geben, weil sie nur einmal gehört wird und von einem Publikum, das obendrein unvorbereitet ist und nicht ins Kino kommt, um Musik zu hören“.

(Josef Kloppenburg, 2000)



10-fach größere emotionale Reaktion (Blutdruck), wenn im linken Gesichtsfeld

= rechtshemisphärischer Verarbeitungsvorteil (Wittling, 1990)

48

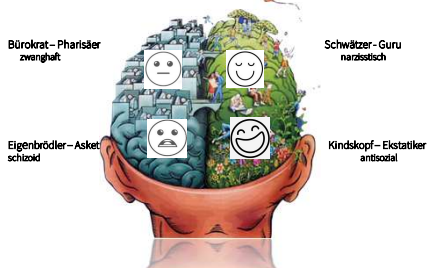
Irrwege erkennen: Singen am Selbst vorbei...



Affektansteckung ist eindringlich!

49

Irrwege erkennen: Egokomplexe



50

Spiritualität ≠ Religion, ≠ Mystik, ≠ Esoterik

Spiritualität ist:

- persönlich, individuell
- frei, offen, erfahrungsbezogen
- inneres Wachstum, Sinnsuche
- Verbundenheit, höhere Ordnung
- Achtsamkeit, Stille, Rituale, Natur
- SINGERFAHRUNG!
- außerhalb von Systemen (≠ Religion)
- Aktiv statt Passiv (≠ Mystik)
- transparentes, verfügbares Wissen (≠ Esoterik)

51



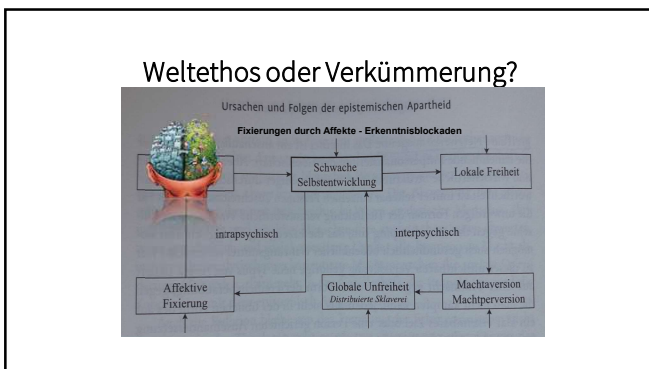
BEIPACKZETTEL
Wechselseitige Regulation in Singgruppen

Zielgruppe: Teilnehmer ↔ Singeleiter
Begegnung geschieht in Beziehung – in ständiger wechselseitiger Regulation.

Hinweis zur Anwendung:
Dieser Beipackzettel ersetzt keine therapeutische Begleitung, aber er erinnert an das Wesentliche: Regulation entsteht nicht durch Kontrolle, sondern durch Beziehung.

-  **Beständigkeit – Wechsel**
Singangebote sollten sicher, aber flexibel sein: Strukturen geben Halt – Offenheit ermöglicht Spiel.
-  **Introversion – Extroversion**
Stimme ist ein Mittel zur behutsamen Selbsterkundung – ohne Zwang zur Öffnung
-  **Nähe – Distanz**
Singen schafft gemeinsamem Klangraum, in dem jeder Abstand haben darf – und Nähe finden kann
-  **Bindung – Autonomie**
Eine Singgruppe lebt von individueller Selbstverantwortung und getragener Verbundenheit.



52



53

„Das Singen ist die eigentliche Muttersprache des Menschen: denn sie ist die natürlichste und einfachste Weise, in der wir umgeteilt, da sind und uns ganz mitteilen können ... mit all unseren Erfahrungen, Empfindungen und Hoffnungen. (...) In einer Zeit, in der die natürlichen und geistig-seelischen Vermögen der Menschen immer mehr zu verkümmern scheinen, so daß möglicherweise unsere Zukunft überhaupf bedroht ist, brauchen wir notwendig alle nur möglichen Quellen der Bezeichnung, die uns offen stehen. Singen bringt nun unvergleichlich das noch schummernde Potential in sich, wirklich eine Universalsprache aller Menschen werden zu können: im Singen offenbart sich der gesamte Sinn- und Sinnesreichtum der Menschen und Völker. Dieser einmalige Sprachschatz darf uns nicht verloren gehen, wes- aber tatsächlich zur Zeit geschieht. Deshalb gilt es, das Singen nicht nur zu bewahren, sondern weltweit zu fördern.“

Weltethos Singen

54

Singen als Gesundheitserreger und Lebenselixier

TAKING HOME MESSAGE:

Singen moduliert „therapeutisch“ in eine günstige Body-Mind-Kommunikation.

Theorie Input 2 (J) Kuhl, Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktion):

Singen führt aus **Oberflächlicher** Selbstkontrolle (mit Selbstentwendung) in Selbstregulation (mit vitalem Selbsterleben)

Theorie Input 1 (SW Porges, Polyvagaltheorie):

Singen führt aus Überlebensfunktionen in einen Zustand innerer Sicherheit und Verbundenheit

CALL TO ACTION

Singen bringt's!!! Problemen Sie es mit aus...

55

Singen als Gesundheitserreger

„Die Musik drückt das aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist.“ (Victor Hugo)

vom ersten Schrei bis zum letzten Atemhauch

aus dem Menschsein entstanden – führt ins Menschsein zurück

Singen nach Herzenslust

Eine Beauftragung
Eine Initiative
Vielfältige Projekte

Elke Wünnenberg, Vorstandsvorsitzende Singende Krankenhäuser e.V.

56


TAKE-HOME-MESSAGE

Singen aktiviert Selbst(heilungs-)kräfte

Singen gleicht einem Therapie-Paradoxon

Singende Krankenhäuser e.V. setzt auf Verhältnis-Prävention (statt Verhaltens-Prävention)

57



Singende
Krankenhäuser e.V.

Auf Wiedersingen!!!
Schauen Sie doch bei uns vorbei...
www.singende-krankenhaeuser.de

Dankeschön - Spenden Sie für unsere Arbeit...
Empfänger: *Singende Krankenhäuser e.V., IBAN: DE 81 6305 0000 0021 1606 13

Herzlich Willkommen - Treten Sie unserem Netzwerk bei...
<https://www.singende-krankenhaeuser.de/mitglied-sein>

Interessiert? Informieren Sie sich über unsere Weiterbildung...
<https://www.singende-krankenhaeuser.de/weiterbildung>

58

Empfohlene Literatur – Materialien
- im Webshop der Singenden Krankenhäuser e.V. erhältlich -

- Come Together Songs (H. Feinbier) – Liedersammlung
- Buch der Heilsamen Lieder (Bossinger) – Liedersammlung
- Tagungsband (Wünnenberg) und Lexikon der Musiktherapie (Decker-Voigt/Pfeiffer) – Grundlagenartikel zum Singen
- DVD- Krebs – Singen ist Leben! - Film und Interviews
- Wir sind verbunden – Mitsing-CD

...und Vieles mehr...bitte einfach hineinschnuppern...

59
