Erfahrungsbericht über drei Jahre

„Singendes Krankenhaus“ in Lienz

Dr. Wilfrid und Dr. Gertraud Glantschnig

Singendes Krankenhaus Lienz

Offene Gruppe

Einladung an alle Singbegeisterten

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat

14:30 bis 16:00

Heilsames Singen

Heute

Von 14.30 Uhr bis 16.00 Uhr
im Vortragssaal 4. Stock
(Lift neben der Portierloge)

Unser Repertoire

- Deutschsprachige Lieder mit kurzen, wiederholbaren Texten
- Indische Mantras
- Indianische und afrikanische Kraftlieder
- mehrstimmige Lieder aus aller Welt (Hawaii, Lieder der Maori usw.)
- Kanons haben eine besondere Kraft in der Gruppe
- Bei fremdsprachigen Liedern werden Text und Bedeutung erklärt

Singen mit Bewegung

Wir singen wenn möglich im Stehen

Einfache Tanzschritte werden eingebaut

Teilnehmer werden zur Rhythmik mit Rasseln, Tamburin und Trommeln eingeladen

Gehbehinderte und „Geburtstagskinder“ werden oft in die Mitte gesetzt und „besungen“

Kurze Pausen zwischen den Liedern lassen uns die Stille und den Klang des Liedes nachspüren

Meditative und besinnliche Texte zwischen den Liedern lockern auf

Singendes Krankenhaus Lienz

Fragebogenauswertung

Männlich	3
Weiblich	23

Durchschnittliches Alter	62a

Seit September 2010 hat das Singen ca 50 mal stattgefunden.

Am Singen teilgenommen:

1-5x	5
6-15x	12
16-30x	4
>30	5

Singendes Krankenhaus Lienz

Fragebogenauswertung

Welche Auswirkungen hat das Singen in der Gruppe auf Ihre Lebensqualität?

Welche Auswirkungen hat das Singen in der Gruppe auf Ihr psychisches und soziales Wohlbefinden?

Welche Auswirkungen hat das Singen in der Gruppe auf Ihre Gesundheit?

Auswirkungen auf die Lebensqualität

Singen belebt, macht frei und bringt Energie zum Fließen. Besonders wichtig erscheint mir, dass in der Gruppe, egal wer dabei ist, alle gleich sind und keiner ausgegrenzt wird

Zugehörigkeitsgefühl wird gepflegt, das miteinander Singen schafft Zusammenwachsen (keine Trennung – wenigstens für diese Zeit), sehr wichtig ist es die Gegenwärtigkeit zu trainieren.

Singen verbindet mich unendlich mit der Urkraft des Lebens. Es ist ein wunderbares Gefühl, die Kraft der positiven Schwingungen der Mantras und Lieder wahrzunehmen und zu spüren

Bietet 1,5 Stunden geschützten Rahmen für Kontakt mit eigener Seele, (zu vergleichen mit Gottesdienst) mit Innerstem, Entspannungseffekt, Runterkommen, Freude am Schönen, Ritual

Auswirkungen auf psychisches und soziales Wohlbefinden

Singen in der Gruppe macht mich einfach unsagbar glücklich. Freude und Kraft zu spüren, aber auch wieder weiterzugeben. Pure positive Energie zu „tanken“. Das Selbstbewusstsein wird gestärkt, es entstehen wunderbare Bekanntschaften.

Für mich persönlich ist das Gefühl zusammen zu gehören wertvoll und baut auf. Auch ohne große Gesangsausbildung mit dabei zu sein stärkt und schafft Selbstbewusstsein.

Ich singe gerne und was man gerne tut, wirkt sich positiv auf die Seele aus. Beim Singen kann ich gut abschalten, kann mich gut entspannen. Ich spüre dies von der Scheitel bis zu den Zehenspitzen. Ich lege Wert auf ein gepflegtes soziales Miteinander und das wird in der Songgruppe gelebt. Wohlbefinden ist o.k.

Ich baue Schranken ab und genieße die Nähe meiner Mitmenschen

Auswirkungen auf die Gesundheit

Schöne Körperhaltung und gesündere Atmung verdanke ich dem Singen. Manchmal wächst man sogar über sich hinaus. Vorbeugung gegen Depressionen.

Alle positiven Gefühle (Glück, Freude, Angenommen Sein...) schaffen Befreiung von Gedanken an Krankheit. Das Immunsystem stärkt sich. Ich bin überzeugt, dass die positiven Schwingungen zur Heilung eventueller Krankheiten beitragen.

Es ist für mich ein Atemtraining für Lunge und Zwerchfell.

Wirkt positiv auf Atmung und Stimme, bessere Haltung, Abschalten. Positive Energie, Gleichgewichtssinn, Konzentration.

„Ein Stück Himmel auf Erden“

Singendes Krankenhaus Lienz

Mögliche Auswirkung des Singens in der Gruppe Zustimmung1(geringste) bis 5 (höchste)	
In die Singgruppe zu kommen und zu singen kann dazu beitragen, dass sich meine Stimmung im Vergleich zu tagsüber verbessert.	4,3
Singen trägt dazu bei, dass ich mich danach viel glücklicher in meiner Haut fühle.	4,3
Ich finde, das Singen verhilft mir zur Entspannung und dazu, mit den Belastungen des Tages fertig zu werden.	4,3
Singen verhilft mir nicht wirklich dazu, mein allgemeines seelisches Wohlbefinden zu verbessern.	1,7
Singen verhilft mir zu einer positiven Einstellung zum Leben	4,5
Singen hilft, einen glücklicheren Menschen aus mir zu machen.	4,1

Singendes Krankenhaus Lienz

Mögliche Auswirkung des Singens in der Gruppe Zustimmung1(geringste) bis 5 (höchste)	
Singen hilft mir nicht über negative Gefühle, die mit anderen Lebensbereichen zusammenhängen, hinweg	2,4
Singen bewirkt bei mir nicht diese Art von Hochgefühl , von der manche Leute sprechen	2,0
Ich genieße das Singen, aber verglichen mit anderen wichtigen Dingen in meinem Leben hat es keine tiefere Bedeutung	2,2
Ich habe das Gefühl, dass mir Singen insgesamt zu mehr Gesundheit und Wohlergehen verholfen hat.	3,9
Singen hilft mir gewöhnlich dabei, negative Gefühle des Tages loszulassen.	4,0
Die Zugehörigkeit zu der Singgruppe trägt positiv zu meiner Lebensqualität bei	4,4

Herzratenvariabilität (HRV)

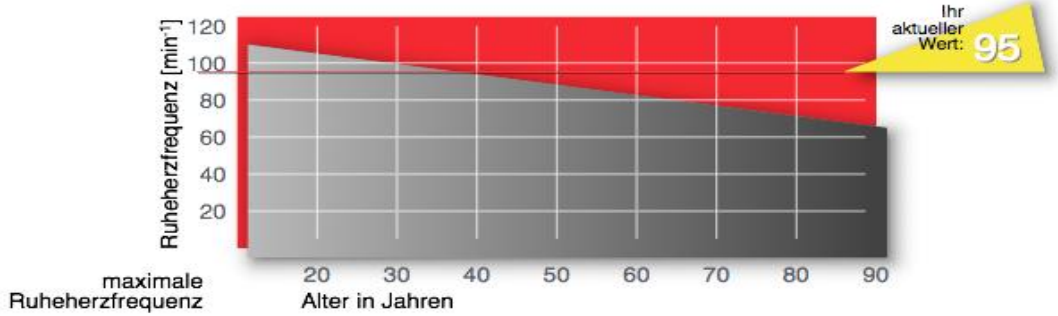
Das Herz marschiert nicht im Gleichschritt, es „tanzt“.
Dieser Tanz äußert sich in der Herzschlagvariabilität.

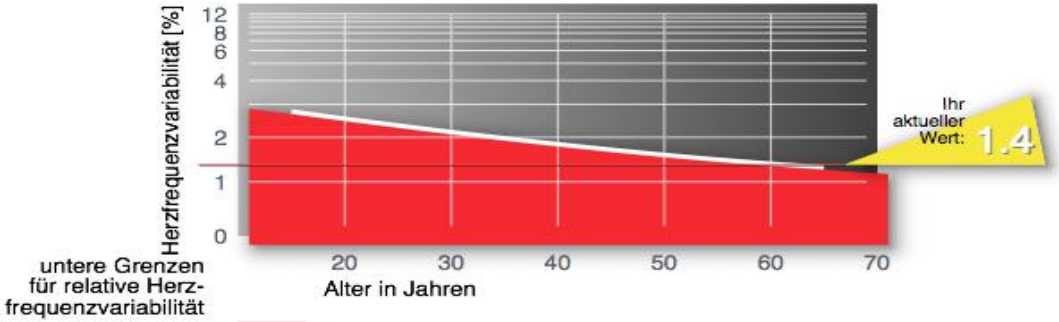
M.Moser, Schwingung und Gesundheit, Traumverlag

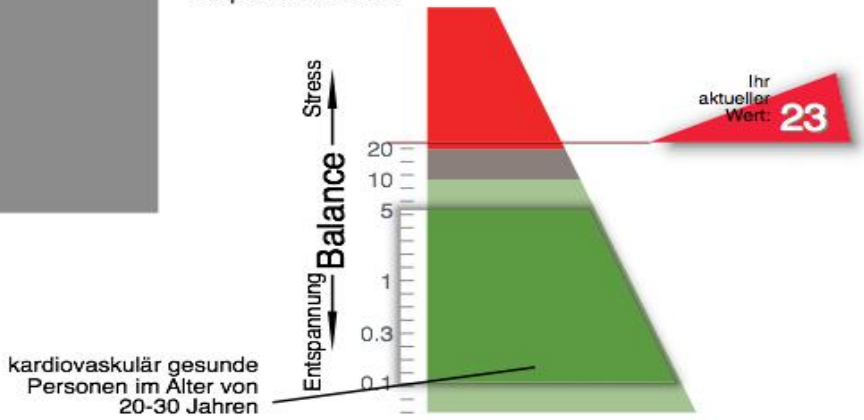
HRV ist das Spiegelbild eines funktionierenden aber auch gestörten vegetativen Nervensystems

I.L.69a davor

Journalnummer:	0054749 / 127 / 1
Geräte ID:	151348 v2.6
Kanal:	Fest
Aufnahme:	2012-03-13 13:55 CET
Übertragung:	2012-04-18 10:44 CEST
Herzfrequenz:	95.2 min^{-1}
HRV:	1.4%
Balance:	23.31

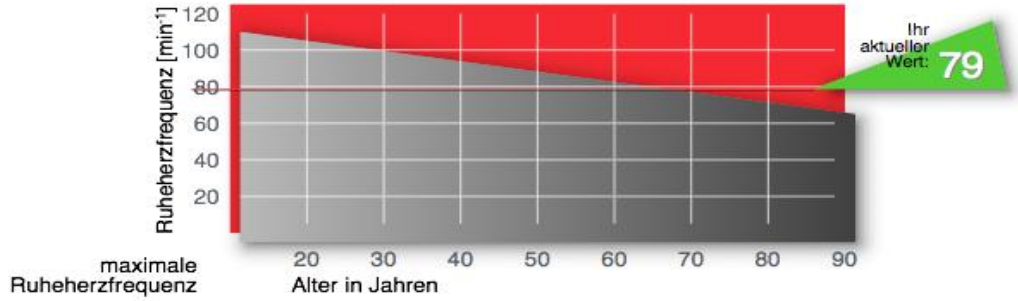


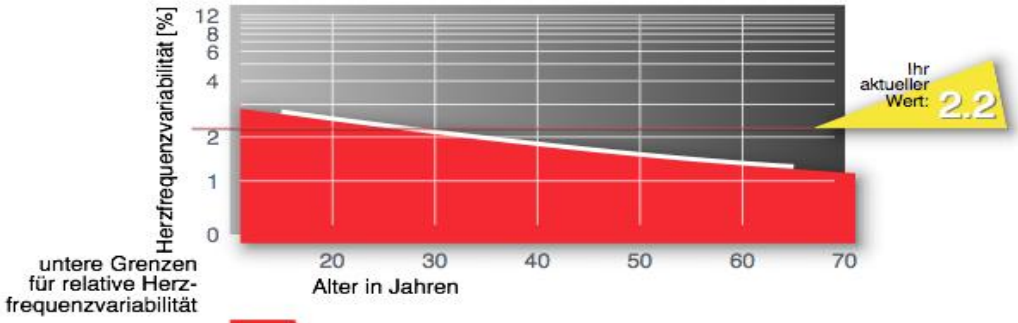


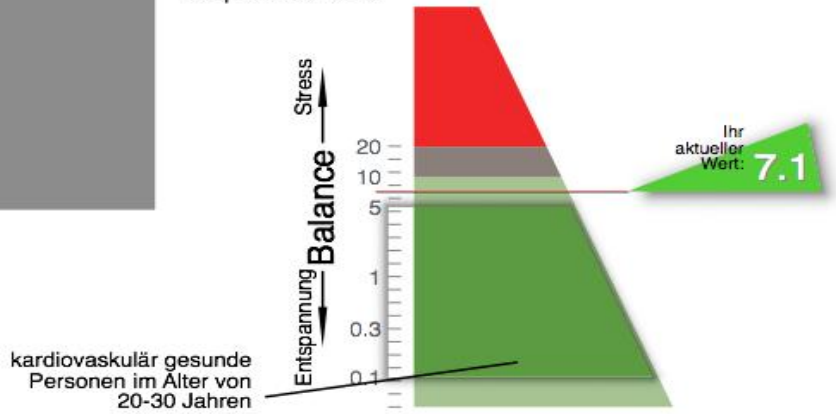


I.L. 69a während

Journalnummer:	0054750 / 128 / 1
Geräte ID:	151348 v2.6
Kanal:	Fest
Aufnahme:	2012-03-13 14:56 CET
Übertragung:	2012-04-18 10:44 CEST
Herzfrequenz:	78.6 min^{-1}
HRV:	2.2%
Balance:	7.14



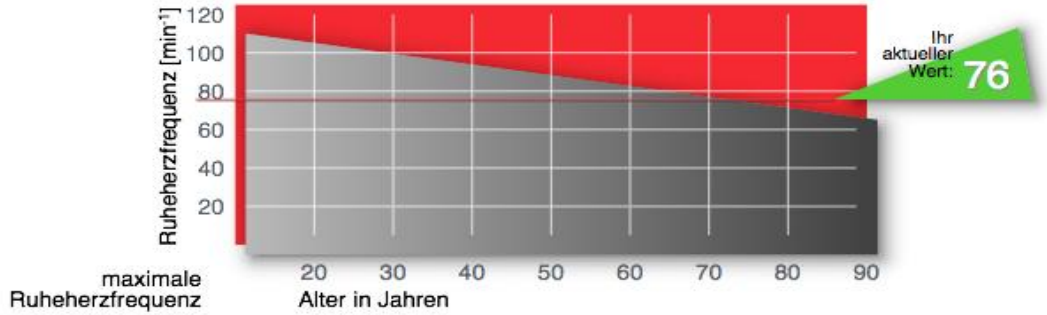


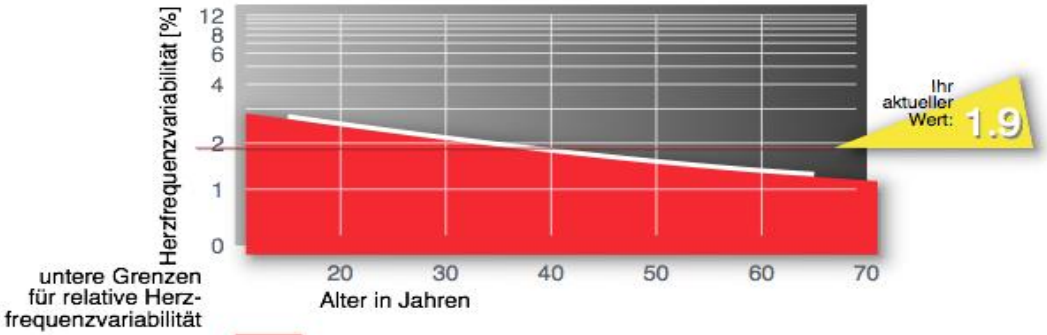


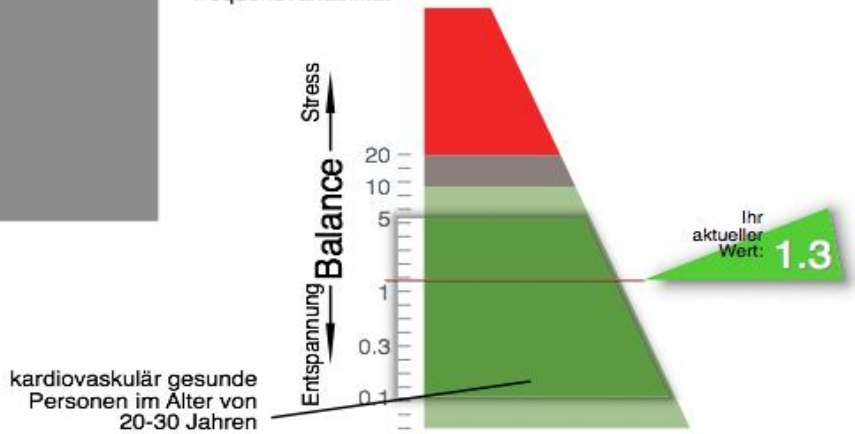
I.L.64a danach

Journalnummer: 0054751 / 129 / 1
Geräte ID: 151348 v2.6
Kanal: Fest
Aufnahme: 2012-03-13 15:59 CET
Übertragung: 2012-04-18 10:44 CEST

Herzfrequenz: 75.6 min^{-1}
HRV: 1.9%
Balance: 1.29







Danke für Ihre Aufmerksamkeit!