



Klinik
Alteburger Straße gGmbH

Fachkrankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie
und Psychosomatik

Singen macht glücklich

Singgruppe für Patient:innen, Angehörige und Ehemalige



Singen und Musizieren sind in allen Kulturen der Menschheit soziale und heilsame Formen der Begegnung und Gemeinschaftsbildung und haben 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 Sänger:innen und wirkt somit Isolation und Vereinsamung entgegen.

Jede:r ist mit seiner und ihrer 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 Singgruppenteilnehmer:innen 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.

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



Klinik Alteburger Straße gGmbH

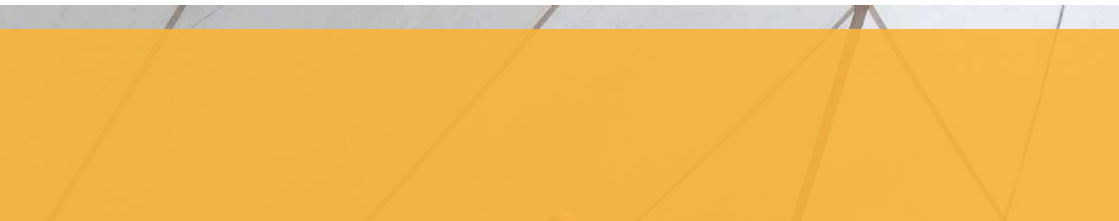
Alteburger Straße 8-12
50678 Köln

TEL 0221 / 33 94 - 0
FAX 0221 / 33 94 - 158

E-MAIL info@pka-koeln.de
www.pka-koeln.de

Informationen in der Ambulanz:

Montag bis Freitag 8:30 Uhr bis 17:00 Uhr



Leitung:

Heidrun Litzinger

Fachgesundheits- und Krankenpflegerin
Singleiterin für Krankenhäuser und
Gesundheitseinrichtungen

Teilnehmer:innen:

Patient:innen, Angehörige und Ehemalige

Termin:

Donnerstags 16:45 - 18:00 Uhr

Ort:

Versammlungsraum

Kosten:

Kostenfrei

Kontakt:

h.litzinger@pka-koeln.de