

# Projekt „Heilsames Singen“ erfolgreich gestartet

Pressemitteilung (pm)

23. Oktober 2024



**Der katholische Kirchenchor Sulgen lud neulich zum Projekt „Heilsames Singen“ ein. Zahlreiche Interessierte kamen in die alte St. Laurentiuskirche und staunten laut. Pressemitteilung erst einmal: Die Stühle waren nicht in üblichen Konzertreihen aufgestellt, sondern alle an die Wände gerückt, um Fläche im Innenraum zu schaffen.**

Sulgen. Nachdem alle Platz genommen hatten, sprach Chorleiter Nicol Matt in einer kurzen Einführung über die Kulturgeschichte des Singens. Noch bevor die Menschen Sprache verwendeten, kommunizierten sie über das Singen miteinander. Durch Studien belegt weiß man heute über die Wirkung des Singens auf den menschlichen Organismus – auf Blutdruck, Immunsystem, Unterbewusstsein und nicht zu vergessen zwischenmenschliche Beziehungen.



*Ulrike Pfaff, Vorsitzende des Chors, Chorleiter Nicol Matt und Tanztherapeutin Ulrike Diehm. Foto: pm*

So wird heute das Singen in der Medizin therapeutisch angewandt, da es Heilung von Krankheiten fördert und vor allem in der Psychotherapie gute Erfolge aufweist. Nach diesem theoretischen Teil ging es an die praktische Umsetzung: Wer wollte, fand sich im Innenraum ein und bewegte sich unter Anleitung der Tanztherapeutin Ulrike Diehm.

Mit dem Lied „Danke, sei willkommen hier; Danke, Frieden sei mit dir“ begrüßten sich alle und bewirkten bei einem der Teilnehmenden den spontanen Ausruf: „Das ist ja ganz toll; so schön mit euch allen!“ Anschließend, wieder nach ein paar erläuternden Worten durch den Chorleiter, ging es um die Selbstwahrnehmung jedes Einzelnen: „Es kribbelt und krabbelte auf meiner/deiner Haut...“ ließ die Teilnehmer den Fokus auf die eigenen Empfindungen und danach auf die Mitmenschen richten.

Wie können wir neue Kraft für unseren Alltag schöpfen? Ein Blick in die Natur weist uns auch hier einen Weg: „So tief in der Erde wie ein Baum...“, „Die Kraft der Erde...“ und „In mir ist Ruhe...“ können uns helfen. Dabei ist es sicher nützlich, sich von Ballast zu trennen: „Lass das Alte los...“, sich auf seine Stärken zu besinnen: „Sei einfach so wie du bist...“ und sich mutig auf den Weg zu neuen Ufern zu machen: „Auch eine Reise von Tausend Meilen beginnt mit einem Schritt.“

Besonders berührend: „Ich bin umgeben von der Liebe Gottes...“ und „Siehst du den Stern...“. Mit einem

fröhlichen Kreistanz auf „Jai dai dai...“ verabschiedeten sich die Teilnehmer voneinander und gingen gestärkt und tiefenentspannt nach Hause.