

Singen – dem Sauerstoffgerät zum Trotz

Etwa 400.000 Österreicher haben eine »Raucherlunge«, die meisten wissen es nicht. COPD ist die vierthäufigste Todesursache weltweit. Sie beginnt mit Husten, Auswurf und Atemnot, da in der Lunge kaum Platz für frische Luft ist – ausgerechnet Singen soll helfen. **VON HELLIN JANKOWSKI**

Herbert Koch atmet schwer. Aus seiner Nase führt ein heller Schlauch, der in einen pfeifenden Rollkasten mündet. »Der Sauerstoffkonzentrator begleitet mich seit Monaten«, sagt der 68-Jährige, der Zeit seines beruflichen Lebens starker Raucher war. Husten- und Anfälle, ein Kratzen im Hals und das Gefühl, zu wenig Luft zu bekommen, waren schon früh ständige Begleiter. Vor zehn Jahren – nach einer Wanderung, die ihn aufgrund starker Atemnot ins Spital anstatt auf den Berggipfel führte – hatte der Tiroler den Befund schwarz auf weiß: COPD, Stadium 3. Mittlerweile hat seine chronisch obstruktive Lungenerkrankung die vierte – aus medizinischer Sicht letzte – Stufe erreicht. »Treppensteigen tu' ich nicht mehr, reden wenig, singen oft«, fasst der Pensionist seinen Alltag zusammen. »Da atmet es sich leichter.«

Was wie Ironie klingt, ist Ernst: Seit 2009 wirt das Netzwerk Singende Krankenhäuser für »Heilsames Singen« in Spitälern. Langsam fruchten die Bemühungen – oft in Kombination mit COPD. Etwa 400.000 Österreicher haben eine »Raucherlunge«, wie der Volksmund die Krankheit nennt. Die meisten von ihnen wissen davon nichts oder nehmen die Signale des Körpers nicht ernst. »Die Erkrankung beginnt schleichend, hie und da ein Husten, ein verschleimter Rachen, ein wenig Kurzatmigkeit beim Sport«, schildert Stefan Kaltenegger vom **OptimaMed-Rehabilitationszentrum** Raxblick. »Bei häufigerem Auftreten werden die Symptome dann als Raucherhusten abgetan, obwohl sich dahinter eine tödliche Krankheit verbergen kann.«

Die Luft steckt fest. Tatsächlich sind die verursachten Schädigungen der Lunge irreversibel. »Man unterscheidet zwei Seiten der COPD: die chronisch-obstruktive Bronchitis und das Lungenemphysem«, sagt Pneumologe Kaltenegger. »Generell gilt: Das Ausatmen ist das Problem.« Bei ersterer Variante werden die Schleimhäute der Bronchien durch chronische Entzündungen zerstört und die darunter liegenden Bronchienwände erschlaffen, sodass beim Ausatmen einzelne Bronchien kollabieren können.

»Treppensteigen tu' ich nicht mehr, reden eher wenig, aber singen oft.«

Das Emphysem betrifft dagegen die rund 300 bis 500 Millionen Lungenbläschen. Durch Schadstoffe wie den Tabakrauch – etwa 80 Prozent der COPD-Patienten frönten über Jahre hinweg dem Glimmstängel – wird das Lungengewebe beschädigt. Die Lungenbläschen werden zerstört und der Sauerstoff kann nicht mehr in ausreichendem Maß von der Luft in das Blut übertreten. Die Konsequenz: eine Überblähung der Lunge. Im schlimmsten Fall kann die Verengung der Atemwege zum Atemversagen führen.

Im besten Fall wird das Fortschreiten der Krankheit verlangsamt. Darauf hofft auch Anna Eder. Die 70-jährige leidet seit rund 25 Jahren an COPD 3.

In den ersten Stock, in dem ihre Wohnung liegt, führen 13 Stufen. Oben angekommen, keucht die Wienerin, krümmt den Oberkörper nach vorn und schnappt nach Luft. »Ich habe das Gefühl zu ersticken«, sagt sie.

Im Rehabilitationszentrum Raxblick, in dem sie vor zehn Tagen aufgenommen wurde, nimmt sie die Handvoll Stufen, die vor ihr liegen, indes problemlos. »Ich habe gelernt, durch die Nase ein- und über die Lippenbremse auszuatmen«, erzählt sie und verzieht illustrierend den Mund. »Noch besser als das wirkt aber das Singen«, ergänzt die frühere Büroangestellte und betritt die Seminarraum, in dem schon elf Patientinnen in einem Sesselkreis warten.

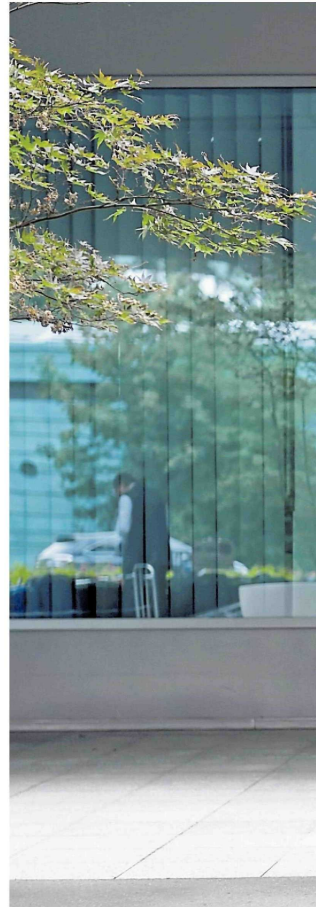
„Hänschen klein rocks you“. Zwei weitere Stühle sind für Martina und Michael Janoschek vorgesehen. Das Paar, das seit zwölf Jahren verheiratet ist, praktiziert im Haus seit April jeden Freitag »Heilsames Singen«. Eine aktive und eine meditative Einheit, jeweils 90 Minuten. Am Anfang steht dabei das »Ankommen«. Mit einem Klangspiel geht die 39-jährige von einem Patienten zum nächsten, hält kurz inne und lässt die Töne wirken. Während die Teilnehmer ihre Augen geschlossen halten, verlangsamt sich ihre Atmung, die Schultern entspannen, die Anspannung scheint ein wenig zu weichen.

Es folgen Lockerungsübungen: ein kollektives Gähnen, ein Strecken, ein Schütteln. »Der Brustkorb wird weit gemacht«, erklärt Michael Janoschek. Das Zwerchfell, das die Atmung unterstützt, wird durch Lachen aktiviert. Darauf folgt das erste Singstück. »Richtige oder falsche Töne gibt es nicht, nur Variationen«, betont der 38-Jährige. Kombiniert mit Klatschsalven wird »We will rock you« von Queen neu interpretiert. Konkret: um Strophen aus »Hänschen klein«, »Alle meine Entlein« und »Ein Männlein steht im Walde« erweitert.

Anna Eder klatscht, summt und singt mit – ohne Unterbrechung. »Erst dachte ich, was soll dieses Heilsame Singen? für ein Quatsch sein, jetzt merke ich, ich habe eineinhalb Stunden lang atmen können, so, als wäre ich wieder 18 Jahre alt.« Mehr noch: »Die gemeinsame Zeit verbindet alle, die teilgenommen haben. Man fühlt sich aufgeblüht, beschwingt, nicht mehr allein.« Vor allem: »Die Wirkung hält auch nach dem letzten Ton an.« Ein Befund, den Herbert Koch teilt. »Während des Singens dachte ich nie darüber nach, ob ich richtig sitze, lang genug ausatme, den Rücken gerade halte – ich bin einfach der Melodie gefolgt.«

Atemnot, Angst, Abschirmung. »Singen setzt einen Hormoncocktail frei«, sagt Michael Janoschek. »Serotonin, Oxytocin, Noradrenalin und Beta-Endorphine werden ausgeschüttet; allesamt Wirkstoffe, die uns glücklicher und entspannter machen – und unverkrampft atmet es sich eben leichter.« Zugleich wird das Immunsystem gestärkt: »Beim Singen wird vermehrt Immunglobulin in der Schleimhaut produziert, das Abwehrkräfte verbessert.«

Gerade das vertiefende, verlangsamte Ausatmen, das beim Halten eines Tones während eines Liedes praktiziert wird, ist es, das COPD-Pa-



tienten lernen müssen. »So gelingt es, den nötigen Druck aufzubauen, um die gefangene Luft wieder aus dem Körper zu befördern, ohne dass die Atemwege kollabieren«, sagt Facharzt Kaltenegger. Noch sind wissenschaftliche Studien auf dem Gebiet Mangelware, jene, die bereits durchgeführt wurden, weisen aber alle in dieselbe Richtung. Jüngstes Beispiel: die Arbeit »Sing Your Lungs Out« vom September 2016, durchgeführt von neuseeländischen Forschern.

»Heilsames Singen« ist kein Ersatz für Therapien, Krafttraining oder Medikamente.«

Ein Jahr lang wurden Patienten mit chronischem Lungenleiden begleitet, die sich einmal wöchentlich zum Chorsingen trafen. Das Ergebnis: Die Sänger wiesen verbesserte Werte im Lungen- und Gehirtest auf und bewerteten ihre Lebensqualität positiver. »Die Lungenfunktion verbesserte sich zwar nicht signifikant, doch sie stagnierte«, schildert Kaltenegger. »Das Resultat des Gehirtestes steigerte sich signifikant, die Ängstlichkeit nahm deutlich ab.«

Vielversprechende Tendenzen, gerade für COPD-Patienten. Denn: »Es ist eine Erkrankung, die in die soziale Isolation führt«, betont Kaltenegger. Der Teufelskreis lautet: Atemnot, Immobilität, Angst, Abschirmung. »Da vielen Betroffenen schon das Reden Anstrengung verursacht, vermeiden sie es, sich mit anderen zu treffen, und vereinsamen. Depressionen sind Tür und Tor geöffnet.« An diesem Punkt knüpft das »Heilsame Singen« an: »Niemand wird bewertet, alle sind Teil eines Ganzen«, sagt Martina Janoschek. »Das gibt Offenheit, der Atem kann frei fließen und heilsame Prozesse werden gefördert.«

Die Wahl der Lieder ist beim »Heilsamen Singen« evident. »Freilich muntert es die Leute auch auf, wenn sie



Seit dem Jahr 2015 sind Martina und Michael Janoschek musikalisch aktiv.

/// Clemens Fabry



Von Punk bis Posaune: Aus Musik wird Therapie

Obwohl seit 2009 als Beruf anerkannt, gibt es in Österreich nur 390 **Musiktherapeuten**. Die Einsatzgebiete reichen von Autismus, Demenz, Frühgeburten bis Schizophrenie. ➔ VON HELLIN JANKOWSKI

„Musik ist so alt wie die Menschheit“, lautet eine Binsenweisheit. Eine mit nur allzu wahren Kern, findet Monika Glawitschnig-Goschnik von der Grazer Uniklinik für Medizinische Psychologie und Psychotherapie. Denn: „Instrument Nummer eins ist die Stimme, mit jedem Wort entscheiden wir neu, wie wir klingen.“ Ein Umstand, den sich die kleine Gruppe der in Österreich tätigen Musiktherapeuten, zu denen sie sich zählt, zunutze macht: „Es geht um das Kommunizieren und Improvisieren, egal ob mit der Stimme oder haptischen Instrumenten.“

Seit 2009 ist Musiktherapeut in Österreich ein gesetzlich anerkannter und geschützter Gesundheitsberuf (Musiktherapiegesetz BGBl. I Nr. 93/2008). Um ihn ausüben zu können, bedarf es neben musikalischem Talent auch eines Bachelor- und Master-/Diplomstudiums (nach Ersterem ist man mit-, nach Zweiterem eigenverantwortlicher Musiktherapeut). „Die Ausbildung umfasst neben musiktherapeutischen Fächern u. a. medizinische Einheiten, Selbsterfahrung und -reflexion sowie instrumentalen Einzelunterricht – gerade Letzterer ist kostenintensiv“, schildert Thomas Stegemann, Studienleiter des Wiener Instituts für Musiktherapie. Immerhin haben die Aufgenommenen die Wahl zwischen rund zwanzig Instrumenten, etwa Klavier, Cembalo, Orgel, Violine, Bass, Posaune und Trompete.

auch positive Effekte bei Autismus, Schizophrenie und Depressionen aus. „Es ist schwierig, aus einem Gesamtpaket wissenschaftlich sauber die Effekte der Musiktherapie herauszurechnen“, räumt Stegemann ein, „doch es ist möglich“, verweist er auf die Arbeit „The Effect of Improvisational Music Therapy on The Treatment of Depression“ einer finnischen Forschergruppe von 2008 oder der im November 2017 publizierten Studie „Music Therapy for Depression“, „Grob zusammengefasst: Patienten, die zusätzlich zur normalen Therapie musiktherapeutisch betreut wurden, erzielten weit bessere Ergebnisse.“

Individuelle Improvisation. Was aber tun Musiktherapeuten? „Je nach den Bedürfnissen der Betroffenen wird gemeinsam gesungen, vorgesungen, vorgespielt oder mit Instrumenten improvisiert“, schildert Glawitschnig-Goschnik. „Ziel kann eine Entspannung sein, eine Aktivierung oder Gefühle auszudrücken, die im Leiblichen gespeichert sind.“

Zur Hilfe genommen werden dafür neben den klassischen Instrumenten auch unbekanntere wie Klangwiegen, Schlitztrommeln oder Ocean Drums sowie Selbstgebautes. „Kinder mögen Rasseln in Obst- oder Tierform, für Erwachsene kann schon das Herstellen davon ein Stressabbau sein.“

»In der Musiktherapie kann ein Punksong ebenso vorkommen wie eine Bach-Arie.«

Ebenso facettenreich sind die Therapieerfolge: Die achtjährige Anna kann ihre Arme kaum bewegen, ständig hält sie sie eng an ihren Brustkorb gepresst. „Hört sie das Spiel der Gitarre, lockert sich ihre Haltung, die Muskeln entkrampfen ein wenig“, schildert die zuständige Musiktherapeutin, die ihren und Annas wahren Namen nicht in der Zeitung lesen möchte. Ein anderes Beispiel: „Mehrfach wurde beobachtet, dass Demenzpatienten Texte von Liedern aus ihrer Kindheit memorieren konnten, sobald sie die Melodie hörten“, erzählt Glawitschnig-Goschnik.

„Das Rezept lautet: Improvisation“, fasst Stegemann zusammen, der auch als Kinder- und Jugendpsychiater arbeitet. „In der Musiktherapie kann ein Punksong ebenso vorkommen wie eine Bach-Arie.“ Oder völlig Neues: „Flüchtlingen, die mit Angststörungen kämpfen, kann es helfen, Lieder aus ihrer Heimat zu hören oder eigene Songs zu schreiben“, führt er aus. Wichtig dabei: „Die Unterscheidung in gute und schlechte Musik existiert nicht.“

beim Radiohören mitsingen, wirksamer sind aber getragene Lieder, bei denen das Ausatmen im Vordergrund steht“, erläutert Janoschek. Im Repertoire hat das Paar, das 2017 beim deutschen Musiktherapeuten Wolfgang Bossinger eine Ausbildung zum Singkreisleiter sowie Kurse bei den Singenden Krankenhäusern absolviert hat, daher auch indianische und afrikanische Lieder sowie indische Mantras. „Sie sind oft langsamer und setzen auf die Wiederholung weniger Textzeilen. So sind sie leichter zu merken und ihre Botschaft kann tiefer gehen.“ Soll heißen: „Immer wieder fließen Tränen, Emotionen wird Bahn gegeben.“ Die Gefühle treten in der Vordergrund, das Atmen hört auf, Kopfsache zu sein.

Rasseln, Klanghölzer, Tambourine. Außer dem Gesang setzt das Ehepaar, das ab September zweimal pro Monat in Wien Lesing Einheiten anbieten wird und schon jetzt zweimal im Monat im

Burgenland Stunden abhält, auf Eigeninitiative: Rasseln, Klanghölzer, Tambourine liegen bereit und dürfen das Gitarre- und Trommelspiel der zertifizierten Singkreisleiter für Gesundheitseinrichtungen, so die exakte Berufsbezeichnung, jederzeit ergänzen.

Musiktherapie plus »Heilsames Singen«: »Man geht ja nicht mit nur einem Schuh hinaus.«

Gedacht ist das Angebot nicht nur für Lungenpatienten. Im Seminarraum des Reha-Zentrums, das 50 Betten für Lungen- und 100 Betten für Orthopädie-Patienten beherbergt, finden sich auch Patienten mit neuem Knie oder lädiertem Sprunggelenk ein, um gemeinsam zu musizieren. „Während ich singe, vergesse ich die Schmerzen“, sagt Matilde Kraut, die eine Hüftoperation hinter sich hat. Freilich: „Heilsames Singen“ ist eine Ergänzung, kein Ersatz für Atemtherapie, Kraft- und Ausdauertraining, Medikamente oder psychologische Betreuung“, betont Pneumologe Kaltenegger. „Aber es ist sicher der Part, der den Patienten am meisten Spaß macht.“

Und doch fristet das „Heilsame Singen“ in Österreich noch ein Schattendasein. „Während es in Deutschland bereits 30 zertifizierte Krankenhäuser gibt, sind es hier erst zwei“, sagt Martina Janoschek. Daneben gibt es fünf Altersheime, in denen entsprechende Gruppen etabliert sind. Tendenz langsam steigend. Das Rehabilitationszentrum Raxblick ist schon einen Takt weiter: Ab dem Jahr 2019 sollen erstmalig Musiktherapeuten (siehe Artikel rechts) im Rahmen einer Studie mit Lungenpatienten arbeiten. Eine wünschenswerte Ergänzung, so Janoschek, denn: „Musiktherapie und »Heilsames Singen« erfolgen im Idealfall zusammen – man geht ja auch nicht mit nur einem Schuh außer Haus.“

SING-HILFE

„Heilsames Singen“ ist in Österreich – in zertifizierter Form – wenig verbreitet, obgleich mehrere Studien dem gemeinschaftlichen Musizieren positive Wirkungen attestieren. Als Urvater des Faches gilt der Musiksoziologe Karl Adamek, der „Meridiansingen“ lehrt. Der Musiktherapeut Wolfgang Bossinger begründete 2006 das „Heilsame Singen“ mit therapeutischem Ansatz in einer Klinik, 2009 rief er das Netzwerk Singende Krankenhäuser ins Leben, das in Deutschland, Dänemark, der Schweiz und Österreich (durch den Verein „SingDichGesund“) das gemeinschaftliche Singen in Gesundheitseinrichtungen zu etablieren versucht.

Sing mit uns lautet der Name, unter dem Martina und Michael Janoschek musikalisch aktiv sind. Zu ihrem Angebot zählen neben „Heilsamem Singen“ im Rehabilitationszentrum Raxblick drei regelmäßige Singkreise in Wien und dem Burgenland sowie „Herzens- und Traueresänge“ und Einheiten mit Kindern.

AUF EINEN BLICK

LEXIKON

COPD ist die zweithäufigste Lungenerkrankung in Österreich. Etwa 400.000 Menschen sind betroffen, ca. 80 Prozent davon Raucher. Die „Raucherlunge“ ist die vierthäufigste Todesursache weltweit. Kennzeichen der „chronisch obstruktiven Lungenerkrankung“ sind Husten, Atemnot und Auswurf. Heilbar ist sie nicht, ihr Fortschreiten kann verlangsamt werden.

Es werden **vier Stadien** unterschieden: Die Lungenfunktion liegt über 80 Prozent (1), bei etwa 50 Prozent (2), zwischen 30 bis 50 Prozent, Atemnot-Zustände treten auf (3), Stufe 4: Die Lungenfunktion ist unter 30 Prozent, teils sind Sauerstoffgeräte, manchmal ist eine Lungentransplantation nötig.