

PROJEKTBE SCHREIBUNG - Anhang

„Singen als Lebenselixier - Singend der Krankheit begegnen“ Singen als künstlerisch-aktivierendes Verfahren bei Parkinson

**Hilde-Ulrichs-Stiftung
für Parkinsonforschung**

Vorsitzender des Stiftungsbeirates:
Dr. Jürgen Weber
Postfach 70 04 32
60554 Frankfurt am Main

Telefon: 069 67 77 80 21
www.parkinsonweb.com
hilde-ulrichs-stiftung@parkinsonweb.com

August 2017

Parkinson ist eine progrediente neurodegenerative Erkrankung, die in ihren Symptomen zwar gelindert, aber nicht geheilt werden kann. Die medikamentöse Therapien und Funktionsbehandlungen suchen in erster Linie die somatischen Beeinträchtigungen und psychischen Folgestörungen zu begrenzen, reichen jedoch nicht aus, um die therapeutischen Möglichkeiten auszuschöpfen.

Viele Erfahrungen und das Ergebnis zahlreicher wissenschaftlicher Studien sprechen dafür, dass die Unterstützung durch soziale Netzwerke und die emotional-sozialen Kompetenzen des Einzelnen eine große Rolle dabei spielen, inwieweit Krankheitsbewältigung gelingt und Menschen an Krisen wachsen, (siehe Studie von Holt-Lunstadt (2010) zum Zusammenhang zwischen Mortalität und sozialer Isolation, doi10.1371/journal.pmed.1000316).

Lieder begleiten und spiegeln die Entwicklung des Menschen vom ersten bis zum letzten Atemzug. Singen ist untrennbar mit dem Menschsein verbunden und weist als universelles Kulturgut weit über eine therapeutische Technik hinaus. Singen ist dem Spielen sehr nahe und zunächst zweckfrei, kann jedoch auch gezielt im Sinne eines Funktionsspiels eingesetzt werden. Singen eröffnet die Möglichkeit sinnlicher Erkenntnis, körperlicher Modulation und seelischer Verwandlung. Singen kann der Krankheitsbewältigung und Gesundheitsfürsorge dienen.

Singen ist tönender Atem und Seelenausdruck – ein Einschwingungsvorgang auf der Beziehungsebene und ein Synchronisationsgeschehen auf der neurobiologischen Ebene. Durch Musik, Texte und Bewegungen wird der Einzelne über ein Klang-Raum-Zeitgeschehen in die Gruppe eingebettet und erfährt sich als Mitgestaltender. Singen ist laut Göttinger MRT-Studie von Prof. Dr. Altenmüller eine sensorisch-koordinativ-emotionale Höchstleistung, die er auch als eine „Vernetzungskunst“ bezeichnet. Im Singen vernetzt, eingebunden, synchronisiert, umhüllt u.v.m. zu sein sind menschliche Grunderfahrungen (Bindung) und neurobiologische Systemerfordernisse (Harmonisierung), die den Boden für heilsame Prozesse bereiten.

Wirkannahmen und Forschungsergebnisse zur heilsamen Kraft des Singens

Der Nobelpreisträger Kandel ist davon überzeugt, dass es aus neurowissenschaftlicher Sicht nicht länger sinnvoll ist, zwischen organischen und funktionellen Erkrankungen wie Neurosen, Psychosen oder posttraumatischen Belastungsstörungen zu unterscheiden, sich auf den unmittelbaren Zusammenhang zwischen Körper und Psyche zu konzentrieren und die Neurobiologie als empirische Grundlage für die

Psychotherapie zu begreifen¹.

Neue Ansätze der Kognitionswissenschaften betonen die fundamentale Rolle von Körper und Umwelt bei der Steuerung kognitiver Prozesse. In diesem Zusammenhang wurde in der Analyse von Behandlungsprotokollen von Parkinsonpatienten beobachtet, dass Musiktherapie nicht nur Bewegungsverhalten beeinflusst, sondern auch dazu beiträgt, physiologische Funktionen zu stabilisieren und sozio-affektive Verhaltensweisen zu verbessern (siehe Altenmüller, 2015, <https://doi.org/10.3389/fneur.2015.00217>). Eine aktuelle Studie untersuchte die Defizite bei der Wahrnehmung von Zeit und Rhythmen bei Parkinson. Die Studie lieferte Hinweise, dass die Fehlfunktion der Basalganglien durch Musikrezeption verringert werden kann (siehe Altenmüller, 2017, doi: 10.3389/fnins.2017.00068).

Mit der Polyvagalthorie von Stephen Porges (2010) gibt es einen neurowissenschaftlich fundierten Ansatz, wie durch Singen Ressourcen aktiviert und die psychosozialen Belastungen einer Parkinsonerkrankung vermindert werden können. Singen ist wie eine Hotline zum Vegetativum und kann neuropsychologische bzw. neurophysiologische Prozesse heilsam beeinflussen. Singen fördert ein Beziehungsgeschehen, das als „sicherer Raum“ wahrgenommen wird. Es kann Überlebensstrategien spürbewusst machen und zu überwinden helfen. Insbesondere die beeinträchtigte Handlungssteuerung und das verarmende psychosoziale Interaktionsverhalten bei Parkinsonerkrankten können durch Singen heilsam angeregt und moduliert werden.

Tatsächlich lassen sich neben den positiven Rückmeldungen von Patienten und Behandlern auch Erkenntnisse aus der neurowissenschaftlichen Grundlagenforschung und Ergebnisse der Anwendungsforschung auf das Singen übertragen und stützen positive Wirkannahmen. Eine Übersicht zum aktuellen Erkenntnisstand bietet Kreuz (2014): Warum Singen glücklich macht und Wünnenberg (Hrsg., 2017): „Singen als heilsame Kraft. Das Potenzial des Singens für das Gesundheitssystem“.

Hierzu Dr. Ian Lewis, Leiter der Forschungsabteilung von „Tenovus Cancer Care: „Wir haben in den vergangenen sechs Jahren einen Beweis erbracht, um zu zeigen, dass das Singen im Chor eine Reihe von sozialen, emotionalen und psychologischen Vorteilen haben kann, und jetzt können wir sehen, dass es auch biologische Effekte hat“ (5.4.16, The Telegraph).

Laut Lutz Jäncke, Ordinarius für Neuropsychologie an der Universität Zürich, kann der „Zauber der Musik“ aus neuropsychologischer Sicht verstanden werden (siehe Auszug aus der Rede zur Eröffnung des Lucerne Festival im Sommer 2014)

Weitere Hinweise aus der Forschung

Musik fördert in unvergleichlicher Weise die Neuroplastizität des Menschen.
<https://www.immm.hmtm-hannover.de/de/forschung/musik-und-gehirn/>

Neuronale Grundlagen von Musik und Sprache sind sehr ähnlich und können beim Singen genutzt werden, um emotionale und kommunikative Ziele zu erreichen.

<https://www.mpg.de/sprachmelodie> bzw. https://www.mpg.de/235242/Daniela_Sammler

¹ Rüegg (2001): Psychosomatik, Psychotherapie und Gehirn. Neuronale Plastizität als Grundlage einer biopsychosozialen Medizin. Stuttgart: Schattauer.



Den positiven Effekt von rhythmisch-auditorischer Stimulation ließ sich bei einer Studie mit 37 Alzheimer Patienten feststellen. Das Singen tiefgreifende Wirkung entfaltet zeigt die 4-jährige Studie, nach deren Ergebnisse die Patienten mehr vom Gesang als vom gesprochenen Wort profitierten (Studie zit.von Prof. Dr. Altenmüller, In: Dokumentationsbroschüre „Medizin trifft Kunst“. Segeberger Symposium 2016)

Singen wirkt harmonisierend auf das Vegetativum und körperlichem Wohlbefinden

Das Forscherteam um Björn Vickhoff lieferte in einer 2013 veröffentlichten Studie den Nachweis, dass das verbesserte Wohlbefinden auf eine Verlangsamung der Atmung zurückzuführen ist, die die Herzratenvariabilität der Singenden optimiert und mit subjektivem Wohlbefinden einhergeht (siehe <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00334>)

Eine musikinduzierte Ausschüttung von Dopamin über die Aktivierung des Ncl. Accumbens ist wahrscheinlich.

https://med.stanford.edu/content/dam/sm/scsnl/documents/Menon_The_Rewards_05.pdf

Singen kann Angst und Depression lindern, die oftmals mit M.Parkinson einhergehen.

<https://www.canterbury.ac.uk/health-and-wellbeing/sidney-de-haan-research-centre/documents/community-singing-programme-for-older-people.pdf>

Singen aktiviert Prozesse, die die Fähigkeit des Körpers erhöhen, schwere Krankheit zu bekämpfen.

In Speichelproben von 193 Mitglieder 5 verschiedener Chöre wurden nach einer Stunde [Chorgesang](#) biologische Marker untersucht und damit erste Belege gefunden, dass Singen hilft das Immunsystem zu stärken (u.a. entzündliche Prozesse zu mindern), Stress abzubauen und die Stimmung zu verbessern. Studie von Forscherteam um Daisy Fancourt, veröffentlicht 2016 unter dem Titel „Singen moduliert Stimmung, Stress, Kortisol, Zykotine und die Aktivität von Neuropeptiden bei Krebspatienten und ihren Angehörigen“. Die stärksten Effekte zeigten sich bei Menschen, die unter Depressionen leiden und mental eingeschränkt sind.

(siehe [ecancer 10 631](#) / DOI: [10.3332/ecancer.2016.631](https://doi.org/10.3332/ecancer.2016.631))

Singen kann selbstregulative Fähigkeiten (Selbstwahrnehmung und Affektregulation) verbessern.

Rap als eine besondere rhythmische betonte Form des Sprechgesangs zeigte sich als hilfreich, um aggressives Verhalten zu verringern. Singen wurde täglich angewendet und war Vertiefung der Selbstwahrnehmung und des emotionalen Ausdrucks bei psychisch kranken Jugendlichen verbunden.

(siehe Studie Sylka Uhlig et al., veröffentlicht In: *The Arts in Psychotherapy* 53 (2017) 44–54)