

Einladung zum Online-Singen

**Chöre begegnen dem Krebs mit der Kraft der Musik und
warum Singen und anderes kreatives Tun erkrankten Menschen hilft**

**Zur Fortführung des Corona-bedingt derzeit pausierenden Gelsenkirchener Chors
in Zusammenarbeit und Unterstützung durch die Revier Initiative Förderverein
Brustzentrum e.V. an den Evangelischen Kliniken Gelsenkirchen**

Musik kann Vieles. Sie kann die Seele berühren, die Hirntätigkeit anregen und dem kranken Körper neue Energien schenken.

In einem neuen Gemeinschaftsgefühl Ängste bewältigen, Entspannung und Atmung trainieren: In diesem Chor geht es in erster Linie nicht um Perfektion und höchstes musikalisches Können. Für Außenstehende mögen es nur einfache Chorproben sein, für die Mitglieder des Chores ist es jedesmal auch Teil einer persönlichen Feier. Das Leben wieder zu feiern. Es wird geprobt, gelacht, geweint, getanzt und gespürt, dass man dieser Krankheit auch noch etwas anderes entgegensetzen kann als Therapien und Tabletten, nämlich: Optimismus, Lebensfreude und Gemeinschaft.

Diese Chöre, ob in Holland, Deutschland oder irgendwann überall auf der Welt sind ein Beispiel für die heilsame Kraft der Klänge. Und es ist nicht nur der Gesang, es sind die Herzen und Seelen aller, die mitschwingen. Bei den Proben geht es in einem gelebten Miteinander auch um die Berührung oder wie es nach einer alten Heilslehre auch heißt: „Die Hand ist der verlängerte Arm des Herzens.“

Es ist dabei nicht nur der Glaube an die eigene Kraft, der Berge versetzen kann, sondern es ist auch wissenschaftlich erwiesen, dass bei der Handberührung kleinste Lichtkörper, Photonen genannt, auf einen anderen Körper übertragen werden. Zu dieser Heilkraft kommt die für fühlende Menschen spürbar seelische Wirkung. So ist bei Konzerten für das Publikum wahrnehmbar, dass von Menschen, die sicher mitunter müde oder verzweifelt sind, eine Kraft über den Moment hinaus in die Welt geht, die uns allen und ihnen selber geschenkt wird. Gemeinsam zu singen macht Menschen nicht nur glücklicher, sondern auch widerstandsfähiger.

Britische Wissenschaftler entdeckten dies bei Krebspatienten, ihren Betreuern und ihren Angehörigen, dass Singen die Stimmung positiv beeinflusst, den Stress, die Cortisol-, Zytokin- und Neuropeptidaktivität bei Krebspatienten und Pflegepersonen. Dies ist das Ergebnis einer Studie aus 2016 von Tenovus Cancer Care und dem Royal College of Music.

Es gibt zunehmend Hinweise darauf, dass psychosoziale Interventionen für von Krebs betroffene Menschen psychologische Vorteile haben können, darunter verbesserte Symptome der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens sowie optimierte Immunantworten. Trotz einer wachsenden Anzahl von Musikinterventionen, insbesondere von Gesang, werden deren Auswirkungen bislang wenig erforscht.

Mitautor Dr. Ian Lewis: "In den letzten 6 Jahren ist es uns gelungen zu demonstrieren, dass das Singen in einem Chor eine Reihe von sozialen, emotionalen und psychologischen Vorteilen bietet, und jetzt gibt es auch biologische Effekte. Dies ist das erste Mal, dass es sich gezeigt hat, dass das Immunsystem durch das Singen beeinflusst wird. Dies sind wirklich aufregende Ergebnisse, die dazu beitragen können, dass wir Menschen mit Krebs in Zukunft noch besser unterstützen."

Wer unter der erprobten Leitung von Harrie Herfst jeden Samstag von 14-15 Uhr kostenlos online mitmachen will, melde sich bitte unter den unten stehenden Daten und bekommt dann den Zoom-Zugang zugesandt und eines Tages werden wir wieder persönlich singen

Mit herzlichen Grüßen

Wolfgang Weber I. Vorsitzender
Melanie Vidmar II. Vorsitzende
Harrie Herfst. Chorleiter