

Kein Ende vom Lied

Singen für mehr Lebensqualität

*Abschlussvortrag zur Jahrestagung des
Instituts für Qualitätsmanagement im
Gesundheitswesen (IQMG)*

Berlin, 30. November 2017

Prof. Dr. Gunter Kreutz

Institut für Musik

Carl von Ossietzky

Universität Oldenburg

Alles Schöne im Leben hat einen Haken: es ist unmoralisch, illegal oder es macht dick

*Mae West,
Filmschauspielerin*





Überblick

- ▶ Salutogenese
- ▶ Wer singt hierzulande und warum (nicht)?
- ▶ Warum sollten wir (mehr) Singen?
- ▶ Empirische Befunde
- ▶ Praktische Folgerungen

Salutogenese

- ▶ **Gesundheit** ist die Summe verfügbarer individueller, körperlicher, psychischer, sozialer, materieller und kultureller Ressourcen, um Erkrankungen zu widerstehen;
- ▶ **Wohlbefinden** und empfundene **Lebensqualität** definieren Gesundheit anstelle des Ausmaßes körperlicher, seelischer oder geistiger Einschränkungen;
- ▶ *Psychologische Mechanismen zur Selbstregulation häufig im Mittelpunkt vieler Studien.*

Pressman, S. D. & Cohen, S. (2005). Does **Positive Affect** Influence Health? *Psychological Bulletin* 131(6), 925-971.

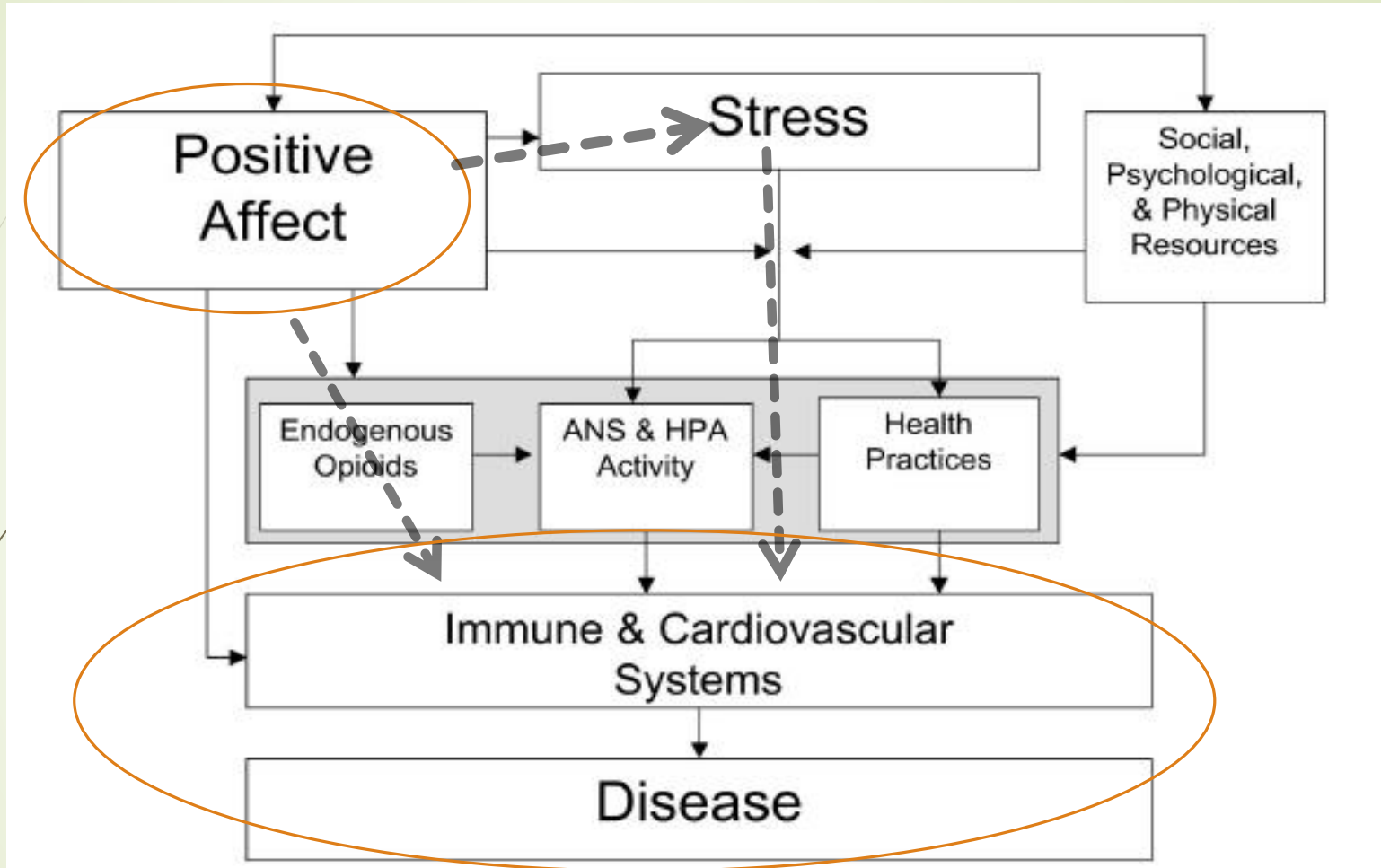


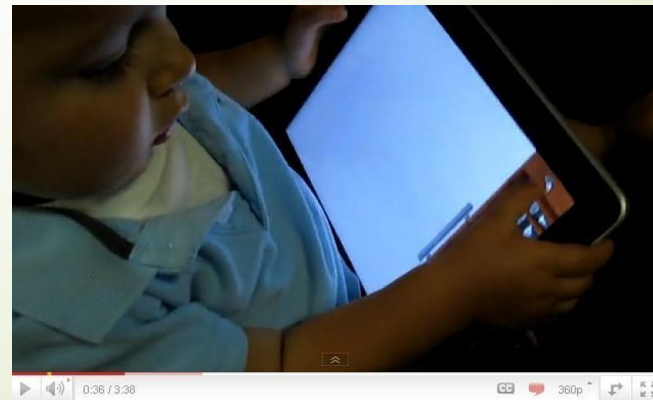
Figure 2. Stress-buffering model showing behavioral and biological pathways linking stress to disease onset or progression and indicating places in the process where positive affect (PA) may buffer the effects of stress. For simplicity, the model shows paths moving in only one direction (PA to disease). The dashed line indicates a theorized pathway without supporting evidence. The light gray box that contains several factors with PA pointing to the outside of the box indicates that PA influences all of those factors. ANS = autonomic nervous system; HPA = hypothalamic-pituitary-adrenal axis.

Gute Gründe für das Singen

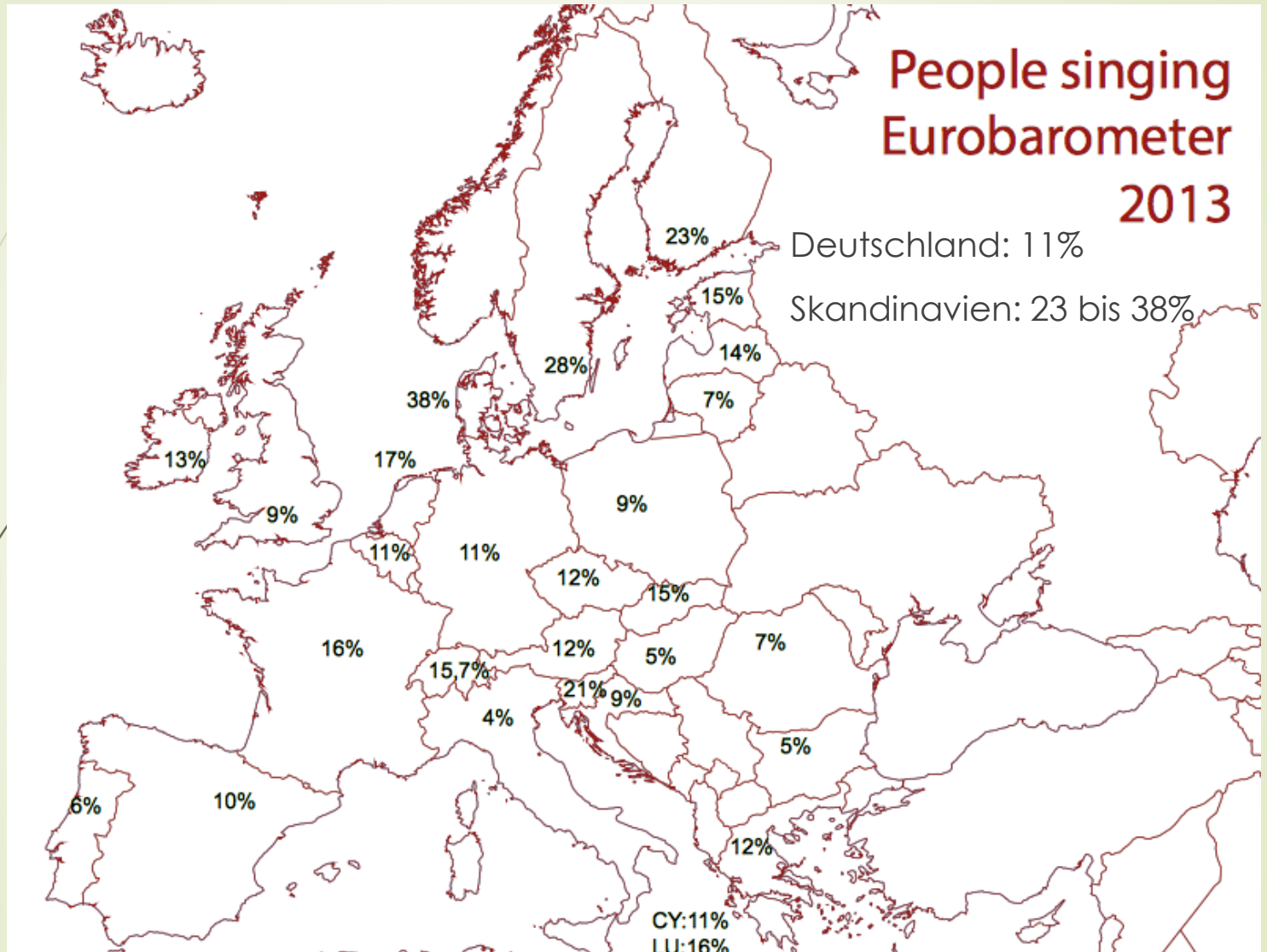
- Menschliche Kulturen oder Ethnien ohne Gesänge (und Tänze) sind unbekannt;
- Säuglinge und Kleinkinder bringen musikalische Kompetenzen mit auf die Welt;
- Musikalität entfaltet sich unter geeigneten Umweltbedingungen bei fast allen Individuen;
- *Defizite in der basalen musikalischen Fähigkeiten sind selten (max. 1% der Bevölkerung).*

Quo vadis, Gesangskultur?

- Historische und soziale Herausforderungen;
- Singen dem 2. Weltkrieg weniger öffentlich gefördert;
- Singen im Elternhaus wenig kultiviert;
- Erzieher*innen musikalisch nicht ausgebildet;
- Fachlehrer*innenmangel in Grundschulen.



Wer hat im letzten Monat gesungen?



Aber: Menschen singen gerne ...

- Hohe Motivation in geeigneten, meistens sozialen Kontexten;
- Alternativen zu traditionellen Angeboten sind stark nachgefragt.



Deutschland - Land der Chöre oder der Gesangsmuffel?

- ▶ Nur 6% der Bevölkerung singt regelmäßig in Chören (zum Vergleich: 11% in Österreich);
- ▶ Kohorteneffekt: Chöre überalten rapide;
- ▶ Prestige: Chöre dominiert von gut ausgebildeten Akademiker*innen (50% Studium);
- ▶ Bildung: Familie, Kindergärten und Grundschulen versagen weitgehend als Institutionen musikalisch-gesanglicher Enkulturation und Bildung.

**Musikalische und soziale
Bedingungen des Singens: Eine
Studie unter deutschsprachigen
Chorsängern**

Gunter Kreutz
Institut für Musik, Carl von Ossietzky Universität Oldenburg, Germany

Peter Brünger
Professur für Musikpädagogik und Musikdidaktik, Katholische Universität Eichstätt, C

Musicae Scientiae

0(0) 1-17

© The Author(s) 2012

Reprints and permission: sagepub.

co.uk/journalsPermissions.nav

DOI: 10.1177/1029864912445109

msx.sagepub.com

 SAGE

SPRACH- UND
KULTURWISSENSCHAFTEN

Chorerfahrungen in der frühen Kindheit allein gewährleisten intakte Gesangskultur

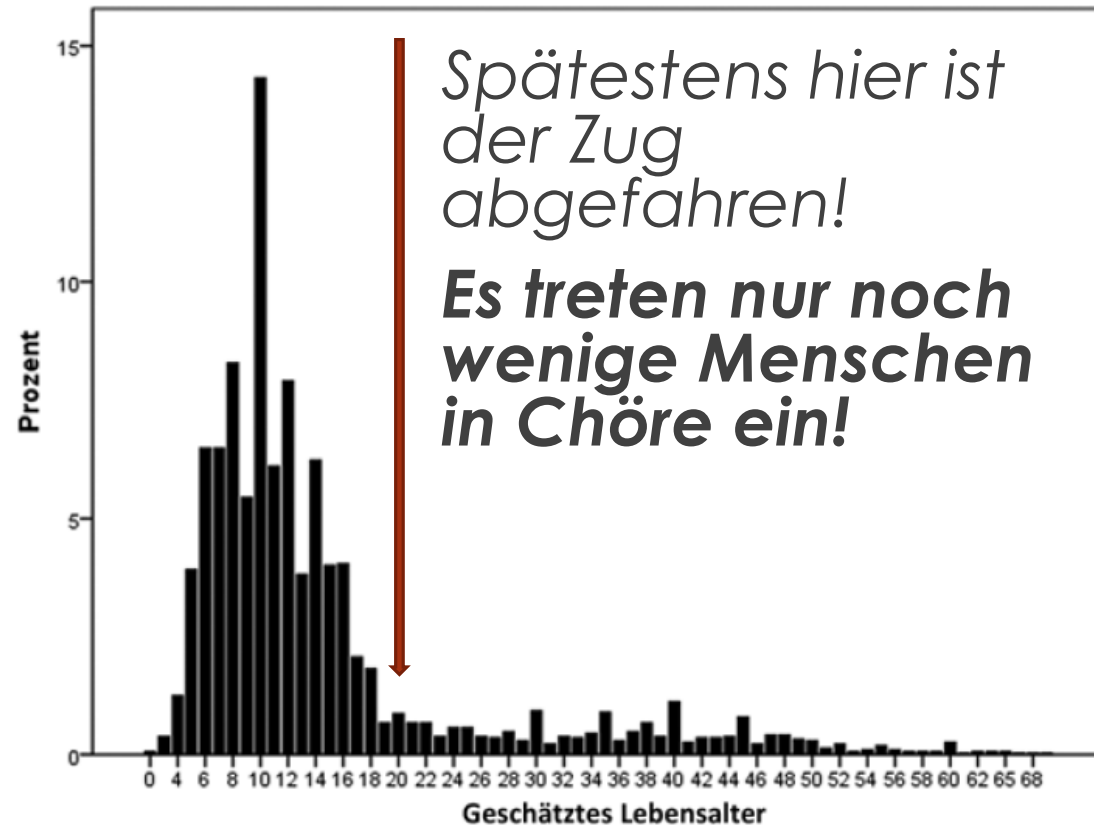


Abbildung 2. Retrospektiv geschätztes Lebensalter bei erster Chorerfahrung (N = 3142).

Kreutz, G., & Brünger, P. (2012). Musikalische und soziale Bedingungen des Singens: Eine Studie unter deutschsprachigen Chorsängern. *Musicae Scientiae*, 16(2), 168-184.

Chorsingen – keine Eintagsfliege

- Chorsängerinnen und –sänger halten ihren Chören durchschnittlich **fast 20 Jahre** die Treue!
- **Familie, Kindergärten** und **Grundschulen** sind die mit Abstand wichtigsten Institutionen, um das Laiensingen am Leben zu halten.



Empirische Studien

- Psycho-soziale und körperliche Wirkungen im (höheren) Erwachsenenalter
- Singen bei chronischen Erkrankungen



Wirkungen des Singens bei erwachsenen Laien

- Systematische Studien sind kaum älter als 15 Jahre;
- Wegweisende empirische Befunde von Clift & Hancox (2001) sowie Bailey & Davidson (2002);
- Studien zur Wirksamkeit gemeinsamen Singens bei chronischen Erkrankungen wegweisend.

Selbstüberzeugungen

- Wohlbefinden und Entspannung
- Atmung und Körperhaltung
- Soziale Begegnung und Geborgenheit
- Spiritualität
- Emotionen
- Herz-Kreislauf- und Immunsystem



Clift, S. M., & Hancox, G. (2001). The perceived benefits of singing: findings from preliminary surveys of a university college choral society. *The journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 121(4), 248-256.

Positive Affekte und Chorsingen

Studie in einem
Kirchenchor (N =
31)

Zwei Bedingungen:
Singen und Hören
von Chormusik

Vorher–Nachher–
Vergleiche
(Subjektive
Stimmung;
Speichelproben)

Positive Affekte

Negative Affekte

Immunoglobulin A

Cortisol

Singen

Hören



**Effects of Choir Singing or Listening
on Secretory Immunoglobulin A,
Cortisol, and Emotional State**

Gunter Kreutz,^{1,3} Stephan Bongard,² Sonja Rohrman,²
Volker Hodapp,² and Dorothee Grebe¹

Chorsingen und soziale Bindung

21 Mitglieder
eines neu
gegründeten
Chores

Zwei
Bedingungen:
Singen und
Sprechen

Prä-post-
Vergleiche

Positiver Affekt

Negativer Affekt

Oxytocin

Cortisol/DHEA

Singen



Sprechen



Does Singing Facilitate Social Bonding?

Gunter Kreutz¹

Music & Medicine | 2014 | Volume 6 | Issue 2 | Pages 51 – 60

Chorsingen 65+ (Cohen et al. 2006, 2007)

- Wöchentliche Singgruppe über 12 Monate;
- Vergleichsgruppe ohne Singen;
- Singgruppe: **weniger** Arztbesuche, Medikamente, Stürze und allgemeine Gesundheitsprobleme; **mehr** körperliche Gesundheit (Selbstbericht), sonstige Aktivitäten und **weniger** Einsamkeit im Vergleich zu Kontrollen.
- *Gesundheitlich positive Effekte von Freizeitbeschäftigungen im Alter grundsätzlich bestätigt (Noice, Noice & Kramer, 2013)*

The Impact of Professionally Conducted Cultural Programs on the Physical Health, Mental Health, and Social Functioning of Older Adults

Gene D. Cohen, MD, PhD,¹ Susan Perlstein, MSW,² Jeff Chapline, MFA,³ Jeanne Kelly, MM,⁴ Kimberly M. Firth, PhD,⁵ and Samuel Simmens, PhD⁶

The Gerontologist
Vol. 46, No. 6, 726-734

Effectiveness and cost-effectiveness of community singing on mental health-related quality of life of older people: randomised controlled trial

Simon Coulton, Stephen Clift, Ann Skingley and John Rodriguez

BJPsych

The British Journal of Psychiatry
1–6. doi: 10.1192/bjp.bp.113.129908

- Chorsingen wirksam im Hinblick auf mentale Gesundheit, Ängste und Depressionen bei älteren Menschen;
- Kostengünstig über einen Zeitraum von sechs Monaten im Vergleich zu Standard-Therapien;
- *Prospektiver, pilotierender, pragmatischer RCT*

Table 4 Mean (s.e.) service use costs for the 6 months pre-baseline and 6 months post-baseline

	Social care (£)	Primary care (£)	Secondary care (£)	Total (£)
Baseline				
Control	2.58 (1.57)	66.38 (7.83)	273.62 (64.70)	342.59 (67.39)
Intervention	4.06 (2.23)	60.45 (5.51)	229.58 (50.39)	294.09 (52.87)
Month 6				
Control	5.04 (3.05)	85.21 (8.66)	533.48 (126.91)	623.73 (131.16)
Intervention	3.24 (1.82)	78.16 (8.25)	528.58 (208.70)	609.98 (210.15)

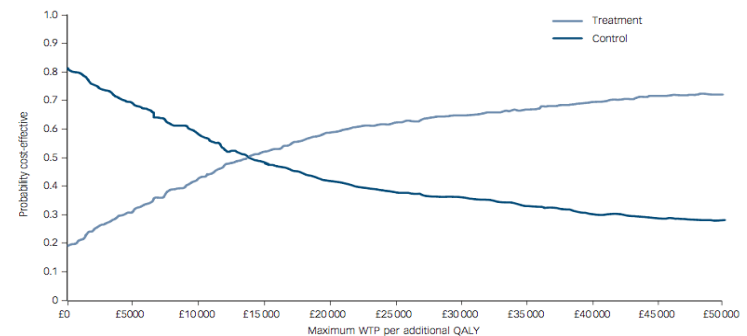


Fig 2 Cost-effectiveness acceptability curve comparing the probability of cost-effectiveness for intervention and control at different QALY valuations.

Singen für die Lunge

REVIEW ARTICLE

OPEN

Singing for Lung Health—a systematic review of the literature and consensus statement

Adam Lewis¹, Phoebe Cave¹, Myra Stern², Lindsay Welch³, Karen Taylor¹, Juliet Russell¹, Anne-Marie Doyle¹, Anne-Marie Russell¹, Heather McKee⁴, Stephen Clift⁵, Julia Bott¹ and Nicholas S Hopkinson¹

- Singen fördert gesundheitsbezogene Lebensqualität, insbesondere körperliche Gesundheit und Ängste;
- Keine Nebenwirkungen;
- *Größere Stichproben über längere Zeiträume erforderlich.*

Singen für die Lunge

CHORPIDUS

Offenes Singen für Menschen mit
(und ohne) Lungenerkrankungen

Entdecken Sie Ihre Stimme!



Chor so schnell wieder aufzugeben, wenn es Sie einmal gepackt hat.

Ihre

Dr. med. Regina Prenzel

Direktorin der Klinik für Innere Medizin, Pneumologie und Gastroenterologie
Pius-Hospital Oldenburg

Prof. Dr. Gunter Kreutz

Institut für Musik
Carl von Ossietzky Universität Oldenburg

➤ Oldenburger Modell für
Patient*innen und Angehörige

Singen als psychoonkologische Strategie gegen Stress und für das Immunsystem

ecancermedicalscience

Singing modulates mood, stress, cortisol, cytokine and neuropeptide activity in cancer patients and carers

Daisy Fancourt^{1,2,3}, Aaron Williamson^{1,2}, Livia A Carvalho³, Andrew Steptoe³, Rosie Dow⁴ and Ian Lewis⁴

- Regulation des Stress- und Immunsystems gemessen an einer Vielzahl von Biomarkern;
- *Wirkung erreicht Patienten und Angehörige gleichermaßen.*

... weitere Studien am Horizont

Parkinson's researchers investigate whether singing can help beat the disease

ABC Radio Brisbane By Jessica Hinchliffe

Updated 20 Apr 2017, 4:25am



PHOTO: Researchers hope to prove that singing can help with Parkinson's disease. (Facebook: Canterbury Cantata Trust)



Zusammenfassung

- **Chorsingen** reflektiert eine kulturell gespaltene Gesellschaft, die aus historischen, ökonomischen und bildungspolitischen Gründen darin versagt, gegenwärtigen und kommenden Generationen die notwendigen Grundlagen für gesangliche Enkulturation und Bildung flächendeckend bereitzustellen;
- Die empirische Forschung verweist auf vielfältige Potenziale, insbesondere hinsichtlich psychischer Gesundheit und Lebensqualität.



Folgerungen I

- ▶ Stimmbildung und gemeinsames Singen fördert die Stimmgesundheit von Kindern sowie deren Sprachentwicklung und psychosoziale Integration;
- ▶ Chorsingen bestärkt gesundheitsbezogene Lebensqualität und Wohlbefinden bei vielen chronisch kranken Menschen;
- ▶ Singen mobilisiert soziale Bindungskräfte und wirkt Vereinsamung und depressiven Verstimmungen entgegen.




Folgerungen II

- Singen ist eine (sehr) geeignete Strategie zur Unterstützung sozialer, pädagogischer und gesundheitlicher Prozesse;
- Eine stärkere öffentliche Förderung in Bereichen des Lernens und der sozialen Arbeit erscheint wissenschaftlich legitimiert.



Vorschlag 1: Strukturreform der Ausbildung in der Pflege

- ▶ Pflichtmodule Singen, Bewegung und Musizieren mit Kindern, je 50 Einheiten:
 - ▶ Stimme und Gesang (kindgerechtes Singen)
 - ▶ Bewegung (Rhythmus, Tanz)
- ▶ **Ausbildungskosten:** 100 Einheiten Musik verursachen Kosten in Höhe von etwa $\frac{1}{4}$ TVL-ÖD (Stufe 12) ca. **15.000 Euro** jährlich (incl. Infrastrukturmaßnahmen, Raummieten, Instrumente, Arbeitsmaterial), um ca. 40 bis 50 Pfleger*innen musikalisch auszubilden.



Vorschlag 2: Singgruppen und Chöre in Reha-Einrichtungen fördern

- Strukturelle Einbindung von Musikschullehrkräften in Kooperation mit den Pflegeeinrichtungen und Reha-Zentren zur Gründung und zum Ausbau von Singgruppen;
- *Kosten: Anleitung einer Singgruppe kostet jährlich ca. 5.000,-- bis 6.000 Euro*
- *Kostenlose Zertifizierung durch das Netzwerk Singende Krankenhäuser e.V.*

Beispiel 1: Reha-Klinik in Salzburg



Zertifizierung

Die NeuroCare Rehaklinik Salzburg wurde am 25.04.2016 als 2. Singendes Krankenhaus in Österreich zertifiziert

Bereits seit zwei Jahren wird in der NeuroCare Rehaklinik auf dem Gelände der Christian-Doppler Klinik in Salzburg Singen in einer allen offenstehenden Gruppe angeboten. Singen findet einmal wöchentlich im Aufenthaltsbereich der Station statt, so dass die beschwingten Töne und beseelten Texte auch all denjenigen zugänglich sind, denen nach einer neurologischen Erkrankung noch vieles schwer fällt und für die auch kurze Wege noch weit sind - und bewegen nicht selten Patienten und Besucher anderer Stationen dazu, sich einen Moment zu den Singenden hinzuzugesellen und die heilsame Kraft des Singens zu teilen.



Beispiel 2: Olgabad Rehaklinik in Bad Wildbad



Zertifizierung

Am 26.5.2011 wurde die neurologisch-orthopädische Klinik Olgabad in Bad Wildbad als 2. Krankenhaus Baden Württembergs zum Singenden Krankenhaus zertifiziert.

Die Geschäftsführung (Bertold Höhn), der ärztliche Direktor Dr. med. Eckart Peterson sowie Chefarzt Dr. Rüdiger Blumenstein machten sich seit Bestehen des Vereins 'Singende Krankenhäuser e.V.' für das Singen an ihrer Klinik stark. Verwaltungschef Berthold Höhn besuchte mit Mitarbeitern immer wieder die Singgruppe an der Klinik Christophsbad Göppingen, um diese Form des heilsamen Singens näher kennenzulernen und auch in der Klinik Olgabad anwenden zu können. Singleiterin und Musiktherapeutin Andrea Strittmater führt seit vielen Monaten nun eine Singgruppe an der Klinik Olgabad durch und betreut weitere Patienten der Klinik musik- und singtherapeutisch.

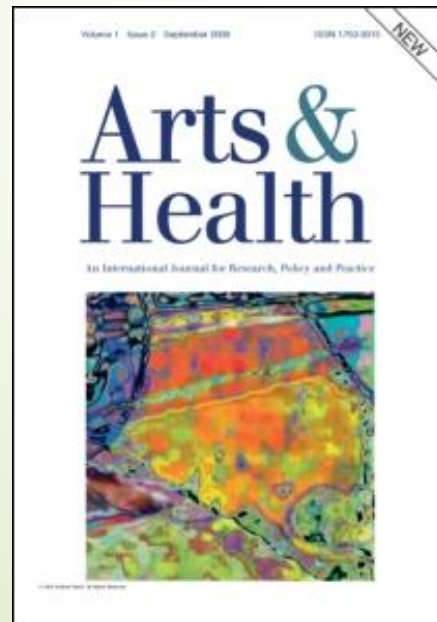
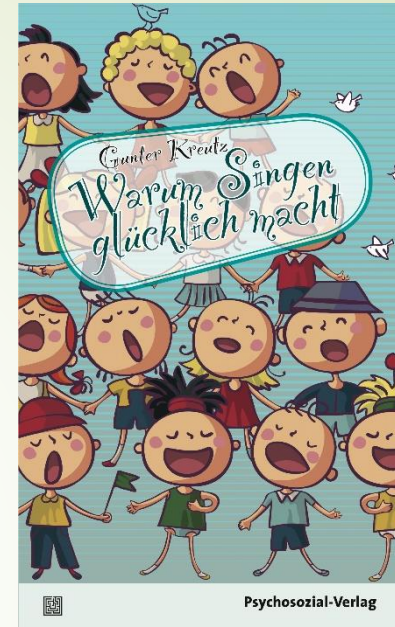
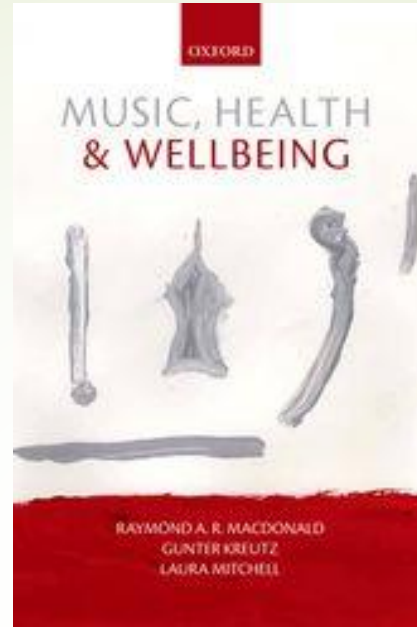


Gegen den Symbol-Kulturtrend

- Elbphilharmonie – Ausdruck über(s)teuerter Kulturpolitik
- Staatlich geförderte musikalische Bildung über viele Jahrzehnte abgebaut);
- Eine gerechtere Verteilung von Steuermitteln zur Förderung von Alltagskultur und zur **Nutzung kultureller Techniken in der Pflege** ist mehr als angezeigt.



Wissenschaftliche Forschung nimmt zu...



Fazit



- Singen kann die individuelle Lebensqualität älterer Menschen signifikant verbessern
- Netzwerke wie etwa „Singende Krankenhäuser e.V.“ leisten hervorragende Beiträge zur nachhaltigen Kultivierung von Singangeboten für Patientinnen und Patienten als wertvolle Brücken zwischen Therapie und Alltag



