

Wenn die Stimme Wunder wirkt

Gert Smolorz bietet in Paderborn heilsames Singen an

VON KATHARINA BÄTZ

■ Paderborn. Bunte Tücher liegen zu einer Art Kreis geformt auf dem Boden. Darauf stehen brennende Kerzen, sind Steine und Muscheln lose angeordnet. Um die sogenannte gestaltete Mitte herum versammeln sich Frauen und Männer jeden Alters, halten inne, lassen Melodien erklingen. Unter der Leitung von Gert Smolorz praktizieren sie heilsames – lauschendes – Singen.

„Heilsames, lauschendes Singen ist der achtsame Umgang mit sich selbst“, sagt der Diplomsozialarbeiter und Supervisor aus Borchen-Dörenhagen. Der Mensch komme zur Ruhe, entspanne sich, achte auf seinen Geist und Körper. „Wenn ich mich hinstelle und singe, kann ich gar nicht verspannt oder ängstlich sein“, meint Smolorz.

Das deutsche, indische, indische und afrikanische Liedgut, dessen er sich bedient, muss einfach sein, darf nicht abschrecken. „Wenn ich mich mit einem Liedtext identifiziere,

»Ich bin, also ist Schönheit«

baue ich automatisch eine Verbindung auf“, erklärt der Experte. „Ich bin, also ist Schönheit“ oder „Ich ruhe im Auge meines Sturms“ lauten beispielsweise die schlichten Sätze, die die Teilnehmer, begleitet von einer Gitarre oder Trommel, mehrfach wiederholen. Positive Verknüpfungen sollen auf diese Weise entstehen. Zudem führe die Tatsache, dass beim Singen der Ton beim Ausatmen erzeugt werde und sich somit die Atmung vertiefe, automatisch zur Ruhe. „Rockmusik ist dafür allerdings nicht ganz so gut geeignet“, meint Smolorz und lacht. Das Wörtchen „nicht“ komme in keinem der Texte vor, denn das Positive, Gute stehe immer im Vordergrund.

Mit dem heilsamen Singen kam der 49-Jährige erstmals 2009 in Berührung. Daraufhin besuchte er Fortbildungen bei Musikpsychologen und -therapeuten und ließ sich zum Singeleiter für Gesundheitseinrich-



„Ich ruhe im Auge meines Sturms“: So lautet eine Zeile, die mehrfach wiederholt wird, wenn Gert Smolorz zum Heilsamen Singen einlädt. Die sogenannte gestaltete Mitte – ausnahmsweise auf dem Tisch – baut Smolorz zu jeder Stunde auf dem Boden auf. FOTOS: MARC KÖPPELMANN



Körpererleben: Immer wieder wird der Gesang auch durch bestimmte Bewegungen ergänzt, die Gert Smolorz vormacht.

tungen ausbilden. Auch mit dem für psychisch kranke Menschen an, „in der Sicherheit, dass es ihnen hilft“. So sei bekanntlich bewiesen, dass das Singen

INFO
Mehr Angebote

- ◆ Heilsames Singen wird in Paderborn nicht nur von Gert Smolorz angeboten.
- ◆ Auch Jürgen Schellin und Gabriele Künneke laden dazu ein.
- ◆ Brigitte Stein-Geldmacher hat sich ebenfalls auf das heilsame Singen spezialisiert. (kbz)

wie eine Art „Glückscotail“ wirke. Auch habe es eine vorbeugende Wirkung bei potenziellen Herzinfarktpatienten.

In Paderborn bietet Gert Smolorz mehrere Termine zum heilsamen Singen. Einer davon ist das Mitsingkonzert am Freitag, 12. Dezember, im Café Röhren in der Mühlenstraße. Zum Preis von acht Euro kann jeder mitmachen. „Es gibt keine falschen Töne, nur Variationen“, macht Smolorz Mut. Vielmehr gehe es darum, in einem stressfreien Raum für sich selbst zu singen – und dabei auch Verbundenheit mit anderen zu spüren.

„Die Gemeinschaft mit anderen stärkt unsere soziale Einbindung in die Welt.“ Denn auch wenn man nicht spreche, entwickle man ein Gefühl – zueinander und für sich selbst.