

## Singen macht die Seele frei

Psychotherapeut verzeichnet mit Gesangstherapie bei seinen Klienten erstaunliche Erfolge

Er ist selbst leidenschaftlicher Sänger, singt Eigenkompositionen in Mundart bis hin zu Volksliedern. "Nach dem Gesangsunterricht habe ich oft ein befreiendes Gefühl gespürt und mir gedacht, das ist wie Therapie, so befreiend", erzählt der Psychotherapeut Horst Simku aus Steyr. Diese Selbsterfahrung brachte ihn auf die Idee, Musik und im Besonderen das Singen in der psychotherapeutischen Arbeit mit Klienten anzuwenden. Das war vor zwei Jahren. Die Gesangstherapie hat sich längst als sehr hilfreich und fruchtbar herausgestellt. Vor allem bei depressiven Menschen, dem Gros der Klienten, wirkt das Singen befreiend und aufhellend. "Ich leite auch eine Singgruppe mit psychisch angeknacksten Menschen. Das gemeinsame Singen macht allen viel Freude - mir genauso. Und es stärkt das Gemeinschaftsgefühl, weil jeder lernt, auf den anderen zu hören", sagt der 46-Jährige.

Horst Simku arbeitet vorwiegend mit Liedern, die seine Klienten von früher, oftmals aus ihrer Kindheit kennen. Sie lösen meistens schöne, aber manchmal auch bedrückende Gefühle und Erinnerungen aus. Gerade dann, wenn jemand in der Kindheit schlechte Erfahrungen gemacht hat. Das gemeinsame Singen macht auf subtile Art den Weg frei, diese Gefühle zu thematisieren und gemeinsam zu bearbeiten. Studien des deutschen Gehirnforschers Gerald Hüther bestätigen die Erfahrungen, die der Psychotherapeut mit seinen Klienten macht: Psychoemotionale Belastungen werden aufgelöst, Lebensmut gestärkt und Selbstheilungskräfte aktiviert.

In seiner ersten CD vereint Horst Simku Gesang und Therapie zu einem großen Ganzen. So besingt er im Lied "gaunz noh" die Sehnsucht oder Schmerz und Liebeskummer im Lied "Kleinod". "Mit Musik und dem Singen und Komponieren eigener Lieder kann ich meine Gefühle ausdrücken und besser verarbeiten", erzählt der Psychotherapeut. Und er hat schon mit einem neuen Projekt gestartet: Eine spezielle CD mit selbstkomponierten "Therapieliedern" zur Entspannung, zum Abbau von Stress, dem Umgang mit Konflikten und Aggressionen sowie zur Vorbeugung von Burnout im Arbeitsprozess.



Kontakt: Bei Interesse an einem Interview, einem Porträt oder einem CD-Belegexemplar kontaktieren Sie:

Mag. Horst Simku, Bahnhofstr. 2, 4400 Steyr  
mobil: 0660/5 20 20 55

E-Mail: [horst@horstsimku.com](mailto:horst@horstsimku.com)

Web: [horstsimku.com](http://horstsimku.com) & [therapiesimku.net](http://therapiesimku.net)