



Hospiz Elias

Ludwigshafen, 04.08.2020

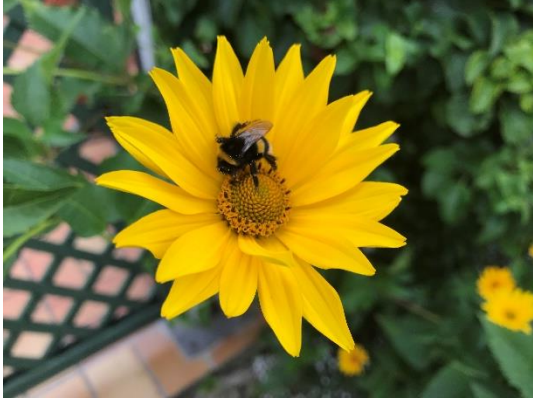
#Bildung&Werk_jetzt_online_30

Liebe Mit-Menschen, Betroffene, Sterbliche, sich-über-kleine-Dinge-Freunde, im Hospizgarten summt und brummt es in diesen Sommertagen wunderbar: Bienen schwirren durch die Wildblumenwiese, tanzen durch den duftenden Lavendel und fliegen um die Sonnenblumen.

Wussten Sie, dass die Bienen dabei ein Geräusch erzeugen, das ein reines B (H) erklingen lässt (248 Schwingungen pro Sekunde)? Am Bienenstock könne man sogar so etwas wie ein melodieartiges Summen vernehmen, da jede Aufgabe der Arbeitsbienen mit einem anderen „Soundtrack“ hinterlegt sei, schreibt der amerikanische Journalist und Hobbyimker Jack Mingo in seinem Buch: „*Die Weisheit der Bienen*“ (2016). „Wenn es den Bienen gut geht, geht es auch der Natur und damit den Menschen gut.“ so Mingos Botschaft.

Die Psychologin und Imkerin Dr. Valerie Solheim nutzt das Summen der Bienen ganz gezielt zur Gesundheitsförderung ihrer Patienten. Dafür hat sie eigens CD´s eines summenden Bienenvolkes zu verschiedenen Jahreszeiten und während unterschiedlicher Aktivitäten aufgenommen.

Laut einer außergewöhnlichen Anekdote soll Dr. Solheim eine ihrer CD´s sogar erfolgreich vor einem vom *Bienenkollaps* bedrohten Bienenstock abgespielt haben. Auf diese Weise half sie dem aus dem Gleichgewicht geratenen Bienenvolk, sich wieder vollkommen zu erholen. Das Summen gesunder Bienen konnte das notleidende Bienenvolk wieder auf die natürliche Resonanzharmonie einschwingen. Sie wurden vom *heilen Klang* mitgerissen.



Haben Sie sich schon einmal von einem Sommerhit so richtig mitreißen lassen, und diesen noch Tage später vor sich hingesummt?

Prima! Denn tatsächlich kann *aktives Summen* auch für uns Menschen eine gesundheitsfördernde Wirkung entfalten.

„Unabhängig von Alter oder Musikalität versetzt das sanft tönende Geräusch den Körper in Schwingung und entfaltet eine beruhigende Wirkung.“

„Heilsames Summen. Klangmassage für Körper und Seele.“ Jonathan und Andi Goldmann (2018)

„Muskeln, Flüssigkeiten, Nerven, Organe, Knochen – alles wird durch diesen pulsierenden Klang berührt und massiert. Der Energiefluss wird tiefer und vollständiger. Unser Selbst erleben wir einheitlicher, die Erfahrung unseres gesamten Seins reicher und ganzheitlicher.“

„Das Buch vom Summen“ Julie Henderson (2007)

Ich erinnere mich: Als junge Mama habe ich oft intuitiv gesummt, um mein Baby zu beruhigen. Und auch in der Begleitung demenzkranker oder sterbender Menschen gelang es über sanftes Summen eine Verbindung aufzubauen, wenn sonst kein Kontakt mehr möglich war. Ebenso habe ich Patienten erlebt, die immer wieder vor sich hingesummt haben, um sich selbst zu spüren und sich auszudrücken, wenn Worte fehlten.

Summen ist in diesen Zeiten angesagter denn je: wo aus Hygienegründen nicht laut mitgesungen werden darf, kann also *„innerlich mitgesummt“* werden – und das mit gesundheitsförderndem Mehrwert für Körper und Seele!

Ob sie nun selbst aktiv summen oder sich in ihren bienenfreundlichen Gärten und Balkonen von den Bienen „heilsam be-summen“ lassen... Lassen Sie es sich, der Natur und den Bienen gut gehen!

Wir wünschen Ihnen gesundheitsfördernde und humorvolle Augusttage.

Ihre

Annekathrin Raue

Koordinatorin AHPB

Miriam Ohl

Leitung Bildungswerk