



Praxisleitfaden

Heilsame Lieder - Vital durch Singen

Im Rahmen des Projektes Atelier_Vital

„Heilsame Lieder“ – kurz erklärt

- Der berühmte Geiger Yehudi Menuhin nannte das Singen die eigentliche Muttersprache aller Menschen, mittels derer Erfahrungen, Empfindungen und Hoffnungen über sprachliche Barrieren hinweg mitgeteilt werden können.
- Die Stimme des Menschen ist gleichsam dessen ureigenes Instrument und dessen Gesang, mit der ganzen Bandbreite vom leisen Säuseln über Brummen bis hin zu kreischenden Tonlagen, seine individuelle Musik und Sprache der Gefühle.
- Die Stimme verrät, wie jemand gestimmt ist: Im Stimmklang sind die Gefühle sozusagen verschlüsselt, können aber im Zuhören intuitiv entschlüsselt werden.
- Aus menschheitsgeschichtlicher Perspektive betrachtet ist das Singen vermutlich älter als die Sprache selbst.
- Bevor Babys den Inhalt der Sprache verstehen, erkennen sie die Sprachmelodie.
- Und im Alter können auch Menschen mit fortgeschrittenen dementiellen Beeinträchtigungen oft noch mehrstrophige Lieder singen, obwohl die Kommunikationsfähigkeit kaum noch vorhanden ist. Musik ermöglicht so Kommunikation, wo die Sprache versagt.
- Musikalische Angebote (Musikhören, Singen, elementares Musizieren, Tanzen etc.) gehören zum Standard von Pflegeeinrichtungen und sind bei den Bewohner:innen grundsätzlich sehr beliebt.
- In zertifizierten „Singenden Pflegeeinrichtungen“ (<https://singende-krankenhaeuser.de/zertifizierung-einrichtungen.html>) gehört auch „heilsames“ Singen dazu.
- „Heilsame“ Lieder sind einfache Lieder und Kraftlieder aus allen Kulturen der Welt.
- Charakteristisch sind leicht erlernbare Melodien und kurze Texte.
- „Heilsame“ Lieder werden so oft wiederholt, wie es für die Gruppe stimmig ist. Das Lied wird so verinnerlicht, und die Aufmerksamkeit kann sich frei ausrichten – auf das Singen, auf den Text, nach innen oder nach außen.
- Die Liedertexte behandeln verschiedene menschliche Themen wie Dankbarkeit, Mut, Lebensfreude, Wertschätzung, Respekt, Zuneigung, Selbstliebe, Frieden, Ruhe oder Heilung.
- Auch viele bekannte Volkslieder oder „Lagerfeuerlieder“ können den „heilsamen“ Liedern zugerechnet werden.
- Für Schlager gilt dies eigentlich nicht. Dennoch können diese – abhängig von den Bedürfnissen und Wünschen der Teilnehmenden – in die Liederliste aufgenommen werden, da diese emotional berühren und das Wohlbefinden steigern.
- Abhängig von den Voraussetzungen der Teilnehmenden kann das „heilsame“ Singen auch mit Bewegung oder Tanz kombiniert werden.
- Des Weiteren können die Sinneswahrnehmung und die Stimmbildung auch durch begleitende Körper-, Atem- und Stimmübungen unterstützt werden.

- Im Vordergrund des „heilsamen“ Singens steht, dass die Teilnehmenden Freude, Gemeinschaft und eine Steigerung ihres psychosozialen Wohlbefindens erfahren.

Vorbereitung des Angebots

- Die Verantwortlichen sollten über Gesangserfahrungen verfügen und Freude am „heilsamen“ Singen haben.
- Zu ihrer Vorbereitung wird eine Schulung durch eine fachkundige Kraft bzw. Musikgeragog:in empfohlen.
- Ergänzende Informationen wie auch Liedtexte und Noten finden sich z. B. auf der Webseite „Singende Krankenhäuser“ und bei *YouTube*.
- Die Lieder und Übungen müssen ausgewählt wie auch der Ablauf geplant werden. Vertraute und (noch) unbekannte „heilsame“ Lieder sollten sich möglichst abwechseln, um eine Überforderung zu vermeiden.
- Zumindes in der Anfangsphase empfiehlt es sich, eher die „heilsamen“ Lieder auszusuchen, die einen fröhlichen und stimmungsaufhellenden Charakter mit Ohrwurm-Potential haben, wie z. B. „Singen ist Medizin“ oder „Ich bin schön, wenn ich singe“.
- Für die Teilnehmenden sollten Liedermappen oder Texte im Großdruck, die während des Angebots gut sichtbar ausgehängt werden, verfügbar sein.
- Die Bereitschaft zum (Mit-)Singen wird gefördert, wenn das Singangebot von Musik „aus der Konserve“ oder noch besser von Live-Musik begleitet ist.
- Für die Körperübungen sollte Anschauungsmaterial mit passenden humorvollen und erheiternden Fotos oder Zeichnungen vorbereitet werden.
- Das Angebot kann sowohl in einem Stuhlkreis als auch mit einem Tisch im Zentrum (Vorteil: bietet Halt im Stehen) durchgeführt werden.
- Getränke sollten auf jeden Fall bereitstehen und vielleicht auch ein (**vitalisierender**) Snack.

Beispielhafter Ablauf

Der festgelegte Ablauf kann über einen längeren Zeitraum beibehalten werden, sofern die Teilnehmenden nicht Änderungswünsche äußern oder jahreszeitlich orientierte Lieder ausgetauscht werden müssen.

- Das Angebot beginnt mit Körper-, Atem- und Stimmübungen, wie z. B.
 - Ausstrecken und Recken
 - Ausgiebiges Gähnen und dabei seufzen, sodass der Kiefer geweitet wird.
 - Hände auf den Bauch legen und Lippen flattern lassen („wie ein Pferd schnauben“), um die Stimmwerkzeuge zu lockern.
 - Mit der Hand über den Oberkörper und mit kurzen „f-f-f“ „Fussel“ abstreichen.
 - Arme seitlich ausschütteln und dann mit einem Ton („fließend“) ausatmen.
- Dann folgt der erste Lieder-Block:
 - „Singen ist Medizin“ (Dieses Lied bildet die „Klammer“ für das Angebot und wird am Ende noch einmal gesungen.)
 - „Freude schöner Götterfunken“

- „Ich bin schön, wenn ich singe“
- Es folgen weitere Übungen zur Körperhaltung und zur bewussten tiefen Atmung:
 - Körperhaltungsübungen (Eine möglichst gerade, nicht angespannte Körperhaltung verbessert den Gesang.)
 - Übungen zur tiefen Atmung bzw. Zwerchfell-Atmung (Die vertiefte Atmung erleichtert das Singen und verbessert die stimmliche Ausdauer.)
- Jetzt folgt der zweite Lieder-Block:
 - „Dich schickt der Himmel“
 - „Die Gedanken sind frei“
 - „Ich streiche sanft über meine [deine] Stirn“ (Das Singen wird mit einer sanften Berührung / Massage verbunden.)
 - „Rote Lippen soll man küssen“
- Trinkpause (Die Stimmbänder benötigen viel Feuchtigkeit, um richtig zu vibrieren. Das Trinken hilft auch, die Stimmbänder von Schleim und anderen Stoffen zu befreien.)
- Nun werden spontane Liederwünsche oder die bereits bekannten Lieblingslieder der Teilnehmenden gesungen.
- Es folgen weitere Körper-, Atem- oder Stimmübungen, wie z. B.
 - Auf die eigene Schulter klopfen / Eigenlob aussprechen
 - Auf den Brustkorb klopfen, dabei spielerisch „A - O - A“ tönen und die „Stimme wackeln lassen“. (Das trägt dazu bei, dass die Stimme klangvoll bleibt.)
 - „Wie ein Löwe brüllen“ (Dies vertieft die Atmung.)
- Jetzt folgt der letzte Lieder-Block:
 - „Dich schickt der Himmel, du bist ein Geschenk“ (Ansingen des Gegenübers / Dieses Lied kann auch der Reihe nach für alle Teilnehmenden gesungen werden.)
 - Jahreszeitliches Volkslied, wie z. B. „Hejo, spann den Wagen an“
 - „Hoch auf dem gelben Wagen“
 - „Steigerlied“
 - „Singen ist Medizin“
- Der Abschluss des Angebots wird unten näher beschrieben.

Durchführung des Angebots

- Das (oben beschriebene) Angebot dauert ca. 45 bis 60 Minuten.
- Es sollte nach Möglichkeit von zwei Personen durchgeführt werden, um eine individualisierte Begleitung zu ermöglichen.
- Bewohner:innen mit hohem Unterstützungsbedarf sollten eine Einzelbegleitung erhalten.
- Die Verantwortlichen sollten sich um eine fröhliche und leichte Atmosphäre bemühen.
- Die Größe der Gruppe ist prinzipiell variabel. Es sollten mindestens sechs Personen sein. Die Obergrenze wird durch die Bedürfnisse / Bedarfe der Teilnehmenden und die verfügbaren Räumlichkeiten bestimmt.
- „Heilsames“ Singen stellt ein niederschwelliges Angebot dar, welches keine musikalischen oder kognitiven Erwartungen an die Teilnehmenden stellt.

- Wer selbst nicht singen möchte, kann dabeisitzen und dem Gesang der anderen lauschen. [Mitunter sind es gerade diese „stummen“ Beobachter:innen, die später dabei beobachtet werden, wie sie für sich allein singen und einen sehr zufriedenen Eindruck machen. ☺]
- Wer möchte und körperlich dazu in der Lage ist, kann auch im Stehen singen. (So klingt der menschliche Stimmkörper am besten.)
- Einzelne Lieder eignen sich gut dazu, dass die Verantwortlichen die Teilnehmenden bewusst anschauen und „ansingen“. Falls gewünscht, kann dies auch mit leichten Berührungen verbunden werden.
- Einzelne gesundheitsfördernde Effekte können während des Angebots verdeutlicht werden (z. B. Erklärungen zu den Gesundheitseffekten der „tiefen“ Atmung).

Empfehlungen für die Ansprache und Begleitung der Teilnehmenden

- Zurückhaltung und Ressentiments der Teilnehmenden sind meist durch „schlechte“ Erfahrungen und Unsicherheit begründet.
- Alle diejenigen, die von sich sagen, nicht singen zu können, sollten durch die Verantwortlichen ermutigt werden: Beim „heilsamen“ Singen geht es nicht um Leistung, sondern darum, gemeinsam eine gute Zeit im Hier und Jetzt zu verbringen.
- Die Verantwortlichen sollten eine positive Erwartungshaltung haben und die Teilnehmenden bestärken, sich mit eigenen Ideen und ihren musikalischen Vorerfahrungen in die Gestaltung des Angebots einzubringen.
- Bestimmte Lieder wie z. B. „Dich schickt der Himmel, du bist ein Geschenk“, sind damit verbunden, dass die Teilnehmenden angesungen werden.

Der intensive Kontakt kann diese stark anrühren und Tränen fließen lassen. Das ist nicht kritisch, sondern ein erwünschter positiver Effekt: Es zeigt, dass sich die Betreffenden als Mensch wahrgenommen und anerkannt fühlen.

Besonders häufig wird dies bei Frauen beobachtet: Vermutlich gibt es hier einen Zusammenhang mit der typischen Rolle der älteren / alten Frauen, welche stark durch Sorgearbeit für Andere und Unterordnung in Ehe und Familie, aber weniger durch Selbstsorge bestimmt war.

(Im organisatorischen Ablauf von Pflegeeinrichtungen können liebe Worte, Zeichen des Respekts und der Wertschätzung durchaus „auf der Strecke bleiben“, und Vielen fehlt zudem die psychosoziale Unterstützung durch An- und Zugehörige.)

„Stolpersteine“ bei der Umsetzung

Die Durchführung des Angebots kann durch „ungünstige“ Rahmenbedingungen und ungeplante Unterbrechungen erschwert sein:

- z. B. dann, wenn kein separater Raum zur Verfügung steht und ein Durchgangs- oder Gemeinschaftsbereich genutzt werden muss.
- z. B. dann, wenn Teilnehmende mit hohem Unterstützungsbedarf nur ungenügend begleitet, und so Prozesse der Verunsicherung und Demotivation begünstigt werden.

- z. B. dann, wenn nicht beachtet wird, dass das gemeinsame Singen für Menschen mit Hörgeräten durch unangenehme Störgeräusche oder Klangverfälschungen beeinträchtigt sein kann.

Viele „Stolpersteine“ können bereits im Vorhinein gedanklich durchgespielt und praktikable Lösungen (z.B. Rücksprache mit dem/der Hörgeräte-Akustiker:in; frühzeitige, weit gestreute Informationen; Anfrage / Bitte um Unterstützung; Einbindung von An- und Zugehörigen) gefunden werden.

Abschluss des Angebots

- „Heilsames“ Singen ist ein Gemeinschaftsprojekt: Rückblickend können die positiven Aspekte des Zusammenklangs und die gemachten Erfahrungen ausgetauscht werden.
- Die Verantwortlichen erkundigen sich nach dem Wohlbefinden der Teilnehmenden und erfragen, ob und falls ja, wie durch das Singen das Wohlbefinden beeinflusst wurde.
- Die Verantwortlichen greifen die (gesundheitsbezogenen) Äußerungen der Teilnehmenden auf und ergänzen mit weiteren Informationen zu den Möglichkeiten der Gesundheitsförderung und Prävention durch Singen im Allgemeinen und durch „heilsame“ Lieder im Besonderen.
- Die gesundheitsfördernden Effekte des „heilsamen“ Singens werden gemeinsam erarbeitet und bewusst gemacht. Die Teilnehmenden können in ihrem Gesundheitswissen gestärkt und zu gesundheitsförderlichem Verhalten motiviert werden.
- Aufklärung und Sensibilisierung sollten jedoch nicht übertrieben werden, da sonst das Risiko besteht, dass die erreichte Steigerung des Wohlbefindens „zerredet“ wird.
- Vielfach sind gerade Personen mit musikalischen Vorerfahrungen (z. B. in einem Chor) besonders intensiv an einem theoretischen Austausch interessiert. Um auch ihren Bedürfnissen gerecht zu werden, bietet es sich an, das Gespräch zu einem späteren Zeitpunkt in kleiner interessierter Runde fortzusetzen.
- Abschließend wird das Feedback mittels Daumenabstimmung erfragt und die weitergehenden Wünsche der Teilnehmenden (z. B. Gründung eines Chores oder der Besuch eines Konzerts) festgehalten.
- Wie bei jedem Abschluss eines Angebots des „**Atelier_Vital**“ können die Teilnehmenden ein „Gesundheitslos“ ziehen und sich über die Botschaften austauschen.
- Die gesundheitsfördernden Effekte des Singens „heilsamer“ Lieder können zudem außerhalb der Angebote – beispielsweise in Beiratssitzungen oder in Besprechungen der Mitarbeitenden – thematisiert und veranschaulicht werden, so dass das Bewusstsein für die Möglichkeiten der Gesundheitsförderung und Prävention durch („heilsames“) Singen in der Einrichtung insgesamt gesteigert wird.

Gesundheitswissen

Gesundheitsförderung und Prävention durch musikgeragogische Angebote

- Wissenschaftliche Studien und Praxiserfahrungen zeigen, dass sich musikalische Angebote bestens zur Prävention und ganzheitlichen Gesundheitsförderung eignen.

- Musikhören und Musizieren können die vorhandenen Ressourcen des Einzelnen, aber auch den gemeinschaftlichen Zusammenhalt stärken.
- Über das Medium der Musik kommen Menschen in Kontakt und in Gleichklang, um harmonische Lieder gemeinsam zum Klingen zu bringen.

Ganzheitliche Effekte der heilsamen Lieder auf die Gesundheit

Psychische Gesundheit

- Es macht Freude und belebt, sich singend, mit unterschiedlicher Lautstärke und Intonation, auszudrücken und zu experimentieren.
- Manche Lieder wirken eher beruhigend, andere dagegen eher anregend.
- So wie die Lieder unterschiedliche Stimmungen „transportieren“, so werden die Stimmungen der Einzelnen und der Gemeinschaft durch das Singen beeinflusst.
- Beim „heilsamen“ Singen erfährt sich der Einzelne sowohl als Teil der Gemeinschaft als auch als stimmmächtige Person.
- Der singende Mensch lauscht auf die eigene Stimme und spürt die Vibrationen im Körper, die durch das Singen entstehen.
- Die Selbstwahrnehmung und der Selbstaussdruck werden gestärkt und so Ressourcen aktiviert und aufgebaut.
- Die Teilnehmenden erfahren, dass sie durch eigenes Tun etwas an ihrer Stimmung verändern können. Dies ist ein wichtiger Faktor für mehr psychische Widerstandskraft (Resilienz).
- Die eigene Stimmgewalt macht stolz. Die persönliche Integrität, das Selbstwertgefühl und das Selbstbewusstsein werden gefördert.
- Die Konzentration auf das „heilsame“ Singen bewirkt das „Vergessen“ und „Loslassen“ des Alltags.
- Achtsamkeit reduziert die Stressbelastung und unterstützt die Bewältigung von belastenden, Stress auslösenden Situationen.
- Es findet ein emotionaler Ausgleich statt, die Gefühle werden reguliert und psychisches Wohlbefinden stellt sich ein. „Heilsames“ Singen entspannt und löst Ängste.
- Die Teilnahme am Singen ermutigt zur Grenzüberschreitung und zum Einlassen auf etwas Neues. Die Offenheit wie auch die Fähigkeit zur Improvisation und zur seelisch-geistigen Beweglichkeit werden gefördert.

Körperliche Gesundheit

- Singen erfordert Haltung und Körpereinsatz: Verspannungen werden gelockert und der Bewegungsapparat wird gestärkt.
- Singen vertieft die Atmung und verbessert die Sauerstoffversorgung des Körpers.
- Durch die vertiefte Atmung wird der Stoffwechsel angeregt und die Entgiftung des Körpers „angekurbelt“.
- Auch das Immunsystem wird durch das „heilsame“ Singen gestärkt.

- Regelmäßiges Singen ist wie "inneres Joggen" und stärkt die Herz-Kreislauf-Fitness: Der Blutdruck stabilisiert sich. Die Organe und das Gehirn werden besser durchblutet und die Konzentrationsfähigkeit steigt.
- Auch bei chronischen Lungenerkrankungen wirkt sich Singen körperlich positiv aus: Die Lunge wird trainiert und eine optimale Atemkontrolle vermittelt.
- „Heilsames“ Singen regt – vor allem beim Singen von Lieblingsliedern – die Produktion der „Glückshormone“ an.
- Das Singen versetzt in eine glückliche Stimmung und gleichzeitig werden Angst und Schmerzerleben reduziert. Singen wirkt wie ein natürliches Antidepressivum.
- Singen regt die Ausschüttung des Hormons Oxytocin an und vertieft Gefühle der Verbundenheit und Zuneigung.
- Insbesondere das Singen „einfacher“ Lieder führt zu einer Verlangsamung der Atmung und fördert die Entspannung. Der „Strom“ der Alltagsgedanken wird unterbrochen und ein stresslösender Zustand setzt ein.
- Durch „heilsames“ Singen werden Bewegungsunruhe und Stressbelastungen gemindert.
- Singen regt die Melatonin-Produktion an und fördert so das Einschlafen und die Schlafqualität.
- Die Konzentration auf das Tun aktiviert und stärkt die Wahrnehmung durch die menschlichen Sinne.
- Die Lebenskräfte werden aktiviert und der Organismus gestärkt.

Mentale / kognitive Gesundheit

- Das Gedächtnis wird durch das Erinnern von Liedtexten wie auch durch das Einüben neuer Texte angeregt und trainiert.
- Durch die Aktivierung werden kognitive Abbauprozesse präventiv aufgehalten.
- Durch die Konzentration auf das Tun wird die Aufmerksamkeit in die Gegenwart gelenkt und ein Zustand der Achtsamkeit erreicht.
- Achtsamkeit macht wacher und aufmerksamer.
- Die verbesserte Aufmerksamkeit fördert die Orientierungsfähigkeit zur Person, zur Zeit und zum Ort.
- Die erhöhte Konzentrationsfähigkeit hilft, kleinere Aufgaben des Alltags besser zu meistern.

Soziale Gesundheit

- „Heilsames“ Singen bringt Menschen mit ganz unterschiedlichen Hintergründen in einen harmonischen Gleichklang.
- Das gemeinsame Singen fordert und stärkt die wechselseitige Achtsamkeit.
- Der emotionale und der sprachliche Austausch zwischen den Teilnehmenden werden gefördert.
- Die individuellen und kollektiven Ausdrucks-, Kommunikations- und Interaktionsmöglichkeiten werden geübt und erweitert; neue Äußerungsmöglichkeiten und Handlungsalternativen werden erschlossen.

- „Heilsames“ Singen stärkt die soziale Einbindung des Einzelnen und die Verbundenheit mit und in der Gemeinschaft.
- Die Teilnahme am Singen erfüllt die individuellen Bedürfnisse nach Geselligkeit und Zugehörigkeit.
- Soziale Zugehörigkeit und Anerkennung machen glücklich und motivieren zum Besten. Glück und Zufriedenheit sind äußerst „ansteckend“ und übertragen sich auf andere.
- Gemeinsames „heilsames“ Singen kann den Zusammenhalt in den Einrichtungen stärken, wenn diese Aktivitäten im Rahmen von Festen und Veranstaltungen in das Programm integriert sind und so allmählich auch einen positiven Wiedererkennungswert erlangen („Wir singen jetzt unser Lied.“).
- Solche Gemeinschaftsereignisse schaffen mehr Lebens- und auch Arbeitsqualität für alle Menschen in den Pflegeeinrichtungen.
- Ist auch die Nachbarschaft eingeladen, so kann über das gemeinsame „heilsame“ Singen auch die gesellschaftliche Inklusion der Bewohner:innen gestärkt werden.

Erweiterungs- und Fortführungsmöglichkeiten

- Insbesondere diejenigen Bewohner:innen, die früher in Chören gesungen haben, freuen sich über die Gründung eines hauseigenen Chores.
- Das Singen „heilsamer“ Lieder eignet sich auch sehr gut für die Einzelbetreuung bettlebiger Bewohner:innen sowie für die psychosoziale Begleitung von Sterbenden und ihren Angehörigen (Tröstende und entlastende Lieder finden sich z. B. auf der Webseite „Singende Krankenhäuser“: <https://singende-krankenhaeuser.de/lieder.html>).
- Wenn „heilsame“ Lieder nicht das gesamte Programm ausmachen sollen, können die musikalischen Regelangebote mit einzelnen Liedern und Übungen ergänzt werden.
- Öffentliches „Gesundheitssingen“: „Heilsame“ Lieder können im öffentlichen Raum präsentiert und zudem das gemeinsam erarbeitete Gesundheitswissen zu den positiven Effekten des Singens im Besonderen und der Musik im Allgemeinen vermittelt werden.

Kooperations- und Vernetzungsmöglichkeiten

- Das „heilsame“ Singen kann im Rahmen intergenerationeller Aktivitäten von Kindern / Jugendlichen und Bewohner:innen von Pflegeeinrichtungen in Kooperationen mit Kindertagesstätten, Schulen und Ausbildungsstätten umgesetzt werden.
- Zur Begleitung und Unterstützung der Angebote können ehrenamtliche Hobby-Musiker:innen und Sänger:innen angeworben und auf Dauer in die Umsetzung eingebunden werden.
- Es können Kooperationsanfragen an *Musikschulen*, an Chöre der benachbarten Kirchengemeinden, an traditionelle Gesangsvereine oder auch an Hochschulen mit entsprechenden Schwerpunkten erfolgen.



Impressum / Herausgeber:

SBO gGmbH
Dr. Susanne Loke
Sommerdellenstr. 23
44866 Bochum
Tel. 02327 680461

Gestaltung:

www.design-edelweiss.de



www.sbo-bochum.de

GENAU MEIN REVIER.

GEFÖRDERT VON

