



Praxisleitfaden

Wir lassen unser Haus erklingen:
Klang- und musiktherapeutisch
orientierte Angebote

Im Rahmen des Projektes Atelier_Vital

„Klang- und musiktherapeutisch orientierte Angebote“ – kurz erklärt

- Musikalische Angebote (Musikhören, Singen, Musizieren, Tanzen etc.) gehören zum beliebten Standard von Pflegeeinrichtungen.
- Musikalische Angebote erreichen die Mehrheit der Bewohner:innen und sind besonders geeignet für die Unterstützung von Menschen mit demenzieller Beeinträchtigung. Musik ermöglicht oft Kommunikation, wo die Sprache versagt.
- Es geht nicht darum, ein formvollendetes Ergebnis zu erzielen, sondern den Teilnehmenden das Erleben von Klängen und der eigenen Klang-Mächtigkeit mit Neugier, Spaß und Improvisationsfreude zu ermöglichen.
- Der Klang steht im Mittelpunkt: Der Klang der Installationen und Instrumente wie auch der Klang der eigenen Stimme und des Körpers (z. B. beim Klatschen oder Stampfen).
- Die Klanginstallationen und -instrumente laden zum Experimentieren mit Klängen ein, die mal zart oder kraftvoll, mal laut oder leise, mal allein oder gemeinsam erzeugt werden.
- Die Installationen und Instrumente sind aus dem Stand zu spielen und laden die Teilnehmenden ein, sich mit Klängen spielerisch auszudrücken und miteinander klanglich zu kommunizieren.
- Die klanglichen Äußerungen sind vielfältig: Harmonien und Disharmonien, Gleich- und Kontra-Klänge können erfahren werden. Auch schiefe Töne und ein humorvoller Umgang mit diesen gehören dazu.
- Musik, Rhythmus und Klänge haben unmittelbare Wirkungen auf den Körper, die Seele und den Geist: Tempo und Rhythmus beeinflussen die Pulsfrequenz, den Blutdruck und die Gehirnaktivität. Singen senkt den Stresshormonspiegel und entspannt die Muskulatur. Musik- und klangtherapeutische Angebote reduzieren Anspannung und Schmerzen, fördern innere Ruhe und psychosoziales Wohlbefinden und ermöglichen Erlebnisse von Selbstwirksamkeit und Gemeinschaft.
- Alle Maßnahmen des Kurses sind niederschwellig angelegt und erfordern keine musikalischen Vorkenntnisse.
- Wir haben unseren Kurs „Wir lassen unser Haus erklingen“ mit drei Schwerpunkten umgesetzt:
 - 1. Bau von (mobilen) Klanginstallationen für den Innen- und Außenbereich**
 - 2. Bau elementarer Musikinstrumente**
 - 3. Singen und Musizieren mit elementaren Musikinstrumenten**

1. Bau von (mobilen) Klanginstallationen für den Innen- und Außenbereich

- Wir haben ein sehr breites Verständnis von Klanginstallationen und verstehen darunter Objekte und komplexere Bauten, mit denen Klänge erzeugt werden können.
- Einige der Objekte sind von klassischen Musikinstrumenten inspiriert und bilden diese mit einfachen Mitteln und oft mit Naturmaterialien aus dem Garten und Umfeld der Pflegeeinrichtungen nach.
- Das bedeutet allerdings auch, dass manche Objekte nur begrenzt langlebig sind.
- Damit die Klanginstallationen einen möglichst hohen Aufforderungscharakter und zum spontanen Ausprobieren einladen, sollte auch auf eine attraktive, farbige Gestaltung geachtet werden.
- Im Prozess der gemeinsamen Entwicklung und Gestaltung der Klanginstallationen

Sollte es jedoch vor allem darum gehen, Experimentier- und Improvisationsfreude zu wecken und auszuleben.

Vorbereitung

- Die Verantwortlichen sollten vor allem Freude an Musik und am klanglichen Experimentieren haben.
- Die fachliche Vorbereitung und die ersten Schritte sollten bestenfalls durch erfahrene Musik- und Klangtherapeut:innen erfolgen.
- Dieser Leitfaden fasst die Praxiserfahrungen und das Wissen des „**Atelier_Vital**“ zusammen und kann daher im Selbststudium ebenfalls zur Durchführung der Angebote befähigen.
- Ergänzende Informationen wie Bauanleitungen, Liedtexte und Noten finden sich im Internet, bei *YouTube* und natürlich auch über die *Stadtbüchereien*.
- Zu Beginn wird/werden die geeignete(n) Klanginstallation(en) gemeinsam von interessierten Bewohner:innen, Angehörigen, (ehrenamtlichen) Mitarbeitenden und Verantwortlichen ausgesucht.
- Die Arbeitsschritte, der Ablauf, die Gruppengröße etc. sind zu planen und die notwendigen Materialien und Werkzeuge in ausreichender Menge zu besorgen.
- Größe, Aufwand und Preis der Klanginstallationen unterscheiden sich. Der Einstieg gelingt leicht mit klingenden Windspielen.
- Manche Installationen sind aufwendiger, haben eher den Charakter eines kleinen Projekts und können nicht im Rahmen eines einmaligen Angebots fertiggestellt werden.
- Für einzelne Klanginstallationen und -objekte kann frei entschieden werden, ob diese fest im Außenbereich montiert oder aber mobil und flexibel im Außen- und Innenbereich, in Gruppen- und Einzelangeboten (z. B. auch für bettlebige Bewohner:innen) eingesetzt werden sollen.

Die benannten Klanginstallationen und -objekte lassen sich unterteilen in:

- [Klingende Gartenelemente und fest installierte Klanginstallationen](#)
- [Bewegliche Klanginstallationen und -objekte](#)
- [Klingende Windspiele](#)

a. Klingende Gartenelemente und fest installierte Klanginstallationen

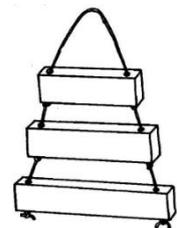
1. Hängendes Xylophon

Material:

- Ca. 3 Latten aus Hartholz
- Witterungsbeständige, stabile Schnur oder Wäscheleine
- Hölzerner Schlegelstock

Bauanleitung:

- Die längste Latte bei etwa einem Viertel ihrer Gesamtlänge mit Daumen und Zeigefinger festhalten und anschlagen, um Ton und Klang zu bestimmen.
- Von diesem Grundton ausgehend, wird die Länge der anderen Hölzer so bemessen, dass die Töne zusammen ein Stück der Tonleiter abbilden.



- Klanghölzer, die zu hoch eingestimmt sind, können an den Seiten abgesägt oder abgeschliffen werden. Klingen sie zu tief, sollte die Unterseite in der Mitte eingekerbt werden.
- In jede Latte werden an den Enden zwei Löcher gebohrt, durch die die Schnur zum Aufhängen gezogen wird.

Spiel:

- Man hängt das Instrument an der Schlaufe freischwingend und schlägt mit dem Schlegel die gewünschten Töne an.

Variationen:

- Das Xylophon kann mit beliebig vielen Tönen gebaut werden.
- Statt Holzplatten können auch Bambushölzer oder Metallröhren verwandt werden.
- Die Klanghölzer können auch an einem einfachen, U-förmigem (Holz-)Gestell nebeneinander aufgehängt werden.

2. Boomwhackers-Klanginstallation

- Ein *Boomwhackers*-Set besteht aus unterschiedlich langen Kunststoffröhren, die harmonisch aufeinander abgestimmt sind.
- Beim Schlagen des *Boomwhackers* auf die Hand bzw. Gegenstände erklingt der Ton.
- Je kürzer die *Boomwhackers* sind, desto höher ist der Ton.
- Der Ton des *Boomwhackers* kann auch durch das Anschlagen mit einem Schlegel erzeugt werden.
- Daher können *Boomwhackers* auch an einem (Holz-)Gerüst oder z. B. an einem Geländer nebeneinander aufgehängt und mit einem Schlegel angeschlagen werden.



Material:

- *Boomwhackers*-Set
- Witterungsbeständige, stabile Schnur oder Wäscheleine
- Handbohrer oder Bohrmaschine
- Schlegelstock

Bauanleitung:

- Alle Röhren müssen an beiden Enden mit je zwei Löchern durchbohrt werden.
- Am oberen Ende wird ein Band durchgezogen, mit welchem die Röhren am Holzgerüst oder Geländer befestigt werden.
- Sobald alle Röhren angehängt sind, müssen sie am unteren Ende mit einem Band verbunden werden.

Spiel:

- Mit dem Schlegel werden die gewünschten Töne angeschlagen.
- Um den Aufforderungscharakter zu verstärken, können auch laminierte Liedertexte mit farbigen Notenpunkten angehängt werden.

Variation:

- Zur Aufhängung / Befestigung der *Boomwhackers* können auch geeignete Bäume oder Dekorationsobjekte für den Garten wie Metallblumen oder Schäferhaken genutzt werden.

3. „Ocean Drum“ / Ozeantrommel / Wellentrommel

- Die „Ocean Drum“ ist eine bespannte Rahmentrommel.
- Die „Perlen“ im Innern der *Ocean Drum* erzeugen Geräusche, die dem Rauschen des Ozeans ähneln.



Material:

- Als Klangkörper – abhängig von der gewünschten Größe: z. B. eine Käse-Schachtel, ein Laternen-Bausatz, eine Tortenboden- Verpackung, ein Plastik-Blumenuntersetzer, eine Keksdose, eine Spring-Backform oder ein flacher Pappkarton
- Zur Abdeckung: Stabile Klarsichtfolie, Bucheinschlagfolie oder mehrlagig verklebtes Butterbrotpapier
- Zur Fixierung der Abdeckung: Klebeband bzw. Panzertape
- Ggf. Kleister, Pinsel, um die Butterbrotpapiere zu verkleben
- Als „Perlen“: Metallkügelchen, Schmuckperlen, kleine Murmeln, Erbsen o. ä.
- Für die kreative Gestaltung des Innenbodens und des Äußeren: Farbe, buntes Papier, Bänder, Perlen etc.

Bauanleitung:

- Zunächst kann der ausgesuchte Klangkörper von innen kreativ ausgestaltet werden.
- Die „Perlen“ werden eingefüllt und sollten die Bodenfläche etwa zur Hälfte bedecken.
- Die Größe der Abdeckung sollte ca. 1,5 cm größer sein als der Durchmesser des Klangkörpers.
- Die Abdeckung muss mit Klebebandstreifen sehr straff über dem Klangkörper angebracht und fixiert werden.
- Wenn Butterbrotpapier für die Abdeckung verwandt wird, müssen ca. 10 Lagen nacheinander und immer ein wenig versetzt mit Kleister und ohne Luftpinschlüsse miteinander verklebt und mit Klebeband am Klangkörper befestigt werden.
- Abschließend sollte das Klebeband zur Fixierung noch einmal rund herumgeführt werden.
- Dann kann auch das Äußere kreativ gestaltet werden.

Spiel:

- Die Ozeantrommel wird sanft hin- und herbewegt.
- Außerdem kann die Ozeantrommel mit der Hand oder einem Schlegel rhythmisch geschlagen werden.

Variationen:

- Die Ozeantrommel kann aufgehängt oder aufgestellt werden (z. B. vor einer Meeres- bzw. Strandkulisse).
- Alternativ zum Eigenbau gibt es auch günstige Bausätze zu kaufen.

4. Tast- und Klangwand

- Eintönige Mauern und Wände im Außenbereich können mit unterschiedlichen Oberflächen und klingenden Materialien bzw. Objekten (z. B. Glöckchen, Metallplatten, Hölzern, umgedrehte Schüsseln) zu Tast- und Klangwänden umgestaltet und sinnlich erfahren werden.
- Wenn die verschiedenen Oberflächenmaterialien auf Holzbrettern aufgebracht und diese z. B. mit Wandhaken an der Wand / Mauer eingehängt sind, können etwaige Witterungsschäden durch das Überarbeiten einzelner Bretter unkompliziert ausgebessert oder die Holzbretter über den Winter ins Haus geholt werden.



Material:

- Holzbretter in der gewünschten Größe und Aufhängungen / Befestigungen

- Tastmaterialien: Kunstrasen, Mosaiksteine, Strukturbeläge (z. B. mit Sand oder feinem Kies und Kleister), Reliefs, Bürsten, Bänder, Schmuckperlen, Naturmaterialien etc.
- Klingende Materialien und Objekte: Glöckchen, Gongs, Hupen, Fahrradklingel, Gitarrenseiten, Metallröhren oder -platten, Spieluhren etc.
- Zur Befestigung der Materialien: Baukleber
- Für die kreative Ausgestaltung: Farben, Pinsel, Schwämme etc.
- Zur Fixierung: Wetterfester Klarlack

Bauanleitung:

- Die Holzbretter können entweder nur mit Tast- oder mit Klangmaterialien oder aber in Kombination ausgestaltet werden.
- Die farbige Gestaltung der Holzbretter kann ganz nach Geschmack gleich zu Beginn oder aber erst nach der klanglich-kreativen Gestaltung erfolgen. Wenn die Holzbretter fertig ausgestaltet sind, sollten diese zunächst gut trocknen und dann abschließend zweimal mit Klarlack versiegelt werden.

Spiel:

- Die Holzbretter (und wenn nötig auch ein Schlegel) sollten so hoch angebracht sein, dass sie sowohl im Sitzen als auch im Stehen gut erreicht werden können.

b. Bewegliche Klanginstallationen und -objekte

1. Ast-Xylophon

- Das „Ast-Xylophon“ wird an einem gut zugänglichen Ort auf einem festen Untergrund aufgestellt.
- Die „Töne“ werden mit einem Schlegel angeschlagen.
- Alternativ können auch Bambusrohre oder Metallröhren verwandt werden.



2. Glasflaschen-Xylophon

- Ein Xylophon kann auch aus Glasflaschen nachgebaut werden.
- Das Glasflaschen-Xylophon kann an einem U-förmigen (Holz-)Gestell aufgehängt, auf einem festen Untergrund aufgestellt oder kopfüber (wie auf dem Foto) auf einen abgesägten Besenstiel montiert und dann in (Hoch)Beete gesetzt werden.
- Die Flaschen werden mit Wasser gefüllt, sodass die Töne einen Teil der Tonleiter abbilden.
- Das Wasser in den Flaschen wird mit Lebensmittelfarbe gefärbt.
- Nach dem Befüllen müssen die Verschlüsse der Flaschen mit Heißluftkleber gut versiegelt werden.
- Das Glasflaschen-Xylophon bildet einen Teil der Tonleiter ab. Angehängte Liedtexte mit Notenpunkten (laminiert sind diese relativ gut vor Nässe geschützt) verstärken den Aufforderungscharakter.
- Zur Aufhängung / Befestigung der Glasflaschen können auch Bäume oder Dekorationsobjekte für den Garten wie Metallblumen oder Schäferhaken genutzt werden.



3. Mobile Klangwerkstatt

- Im Rahmen eines kleinen Projekts kann ein mobiler Klangwagen in Gemeinschaftsarbeit gebaut werden.
- Boden und Dach bilden eine halbe Euro-Palette.
- Ein Untersetzer mit Rollen ermöglicht die freie Beweglichkeit.
- Zwischen Boden und Dach wird ein Gerüst aus senkrecht und waagrecht verlaufenden Holzlatten oder Teilstücken eines Lattenzauns montiert.
- Das Grundgerüst kann kreativ ausgestaltet werden.
- An den vier Seiten des Grundgerüsts können die unterschiedlichsten Materialien, Trödel oder Alltagsgegenstände, mit denen Klänge erzeugt werden können, angebracht werden (wie z. B. Waschbrett, Nudelsieb, Blechdose, Topf, Deckel, Rohre, Klingel, Hupe, Knöpfe, Backformen).
- Die mobile Klanginstallation kann nach und nach von unterschiedlichen Gruppen, Wohnbereichen und Einzelpersonen erprobt, verändert und ausgestaltet werden.
- Im Vordergrund stehen Improvisations- und Experimentierfreude.



c. Klingende Windspiele

- Die Ausgestaltungsmöglichkeiten sind vielfältig.
- Glöckchen und Naturmaterialien (z. B. Holzscheiben, Kastanien, Nüsse, Bohnen, Muscheln, Bambusröhren), Schmuckperlen und klingende (Alltags-)Gegenstände können an (bunten) Bändern befestigt werden.
- Diese klingenden Bänder können einzeln oder aber an einer waagerechten Stange (z. B. Ast) oder einer Platte in Gruppen festgemacht werden.
- Die klingenden Windspiele können auf Balkonen, direkt am Haus, im Außenbereich oder in Bäumen aufgehängt werden.
- Bäume können so in „Klang- und Farbbäume“ verwandelt werden.



Tipp:

- Manche Installationen sollten besser über den Winter im Haus geschützt gelagert und im Frühjahr wieder nach draußen versetzt werden.
- Fest montierte Installationen können mit einem umgestülpten Speisfass oder Winterschutz-Ummantelungen vor Witterungseinflüssen geschützt werden.

Durchführung der Angebote – Bau von (mobilen) Klanginstallationen für den Innen- und Außenbereich

- Alle Angebote zum „Bau von (mobilen) Klanginstallationen für den Innen- und Außenbereich“ sind niederschwellig angelegt und erfordern von den Teilnehmenden keine / kaum handwerklichen Fertigkeiten.
- Jede/r kann sich nach eigenen Wünschen und Möglichkeiten einbringen.
- Manche Teilnehmende möchten nicht aktiv tätig werden, sondern haben Freude daran, einfach dabei zu sitzen, den Bau zu beobachten und vielleicht mit Ideen zu unterstützen.

- Der Bau der Klanginstallationen und -objekte kann sowohl im Innen- als im Außenbereich, mit und ohne inhaltliche Rahmung zum Schwerpunkt „musik- und klangtherapeutische Angebote“ erfolgen.
- Die Gruppengröße ist variabel bis etwa zehn Personen, hängt aber immer auch vom spezifischen Angebot, den Bedarfen der Teilnehmenden und den Rahmenbedingungen ab.
- Einzelne gesundheitsfördernde Effekte (z. B. Anregung der Sinneswahrnehmung, der Motorik und der Kreativität) können von den Verantwortlichen bereits während der Angebote (an geeigneten Stellen) verdeutlicht werden.

2. Bau elementarer Musikinstrumente

Vorbereitung

- Die Verantwortlichen sollten Freude am kreativen Gestalten und am handwerklichen Experimentieren haben.
- Die fachliche Vorbereitung und die ersten Schritte sollten bestenfalls durch erfahrene Musik-, Klang-, Kunst- oder Ergotherapeut:innen unterstützt werden.
- Dieser Leitfaden fasst die Praxiserfahrungen und das Wissen des „**Atelier_Vital**“ zusammen und kann daher auch im Selbststudium zur Durchführung der Angebote befähigen.
- Ergänzende Informationen wie Bauanleitungen, Liedtexte und Noten finden sich im Internet, bei *YouTUBE* und natürlich auch über die Stadtbüchereien.
- Zu Beginn sollte der Fundus an elementaren Musikinstrumenten gesichtet werden.
- So kann die Auswahl der Musikinstrumente, die gebaut werden sollen, erleichtert werden.
- Die Arbeitsschritte, der Ablauf, die Gruppengröße etc. sind zu planen und die notwendigen Materialien und Werkzeuge in ausreichender Menge zu besorgen.

Durchführung

Hier einige Vorschläge für den Bau von elementaren Musikinstrumenten, welche sich mit relativ geringem Aufwand und kostengünstig umsetzen lassen:

1. „Blumentopf-Trommel“

Material / Bauanleitung:

- Tontöpfe in unterschiedlichen Größen
- Für jeden Topf 10 Lagen Butterbrot-Papier (Alternativ: Fensterleder oder Stoff)
- Tapetenkleister und Pinsel / Schwamm zum Auftragen
- Das Butterbrotpapier muss Schicht für Schicht mit Kleister und ohne Lufteinschlüsse miteinander verklebt und dabei immer ein wenig versetzt übereinandergelegt werden.
- Zum Abbinden: Großes Gummiband / Paketschnur
- Nachdem die Bespannung vollständig aufgebracht ist, wird diese auch noch mit einem breiten Gummiband oder mit Paketschnur unterhalb des Randes fixiert.
- Die kreative Ausgestaltung kann mit bunten Bändern, Perlen, Acrylfarben etc. erfolgen.



Spiel:

- Große und hohe Töpfe haben eher dunkle, kleine und flache Töpfe eher helle Klänge.
- Mit unterschiedlich hohen Töpfen kann eine „Tonleiter“ erzeugt werden.

- Die Trommel kann zwischen den Beinen gehalten oder auf den Tisch gestellt und mit Hand oder Schlegel gespielt werden.

2. Rührtrommel

- Sehr beliebt sind die sogenannten Rührtrommeln.
- Hier empfiehlt sich jedoch der Kauf eines Bausatzes.



3. Handrassel mit Handgriff

Material:

- Holzstab oder Ast
- Blumendraht
- Große Perlen, Kronkorken (vorher durchbohren)
(Alternativ: Glöckchen, Walnuss-Schalen)



4. „Rasselstab“

Material / Bauanleitung:

- Holzstab oder Ast
- Stabiles Band
- Große Perlen, Glöckchen
(Alternativ: Walnuss-Schalen)
- Den Holzstab einritzen.
- Die fertig gestalteten Bänder mit Kleister oder Heißklebepistole am Stab befestigen.



5. Handrassel mit Klangkörper

Material / Bauanleitung:

- Der Luftballon wird mit Seidenpapier und Kleister mehrlagig beklebt.
(Alternativ kann ein Plastikball verwandt werden.)
- Der Luftballon wird mit Reis oder Linsen befüllt.
- Anstelle der Papierrolle können ein Bambusrohr oder ein Holzstab verwandt werden.
- Luftballon und Stab werden mit Heißluftkleber und Band fest verbunden.



6. Kleine Handrasseln aus Papp- und Holzröhren

Material / Bauanleitung:

- Bambusrohr
- Klebeband bzw. Panzertape
- Klopapierrollen müssen zweifach zum Dreieck gefaltet und verklebt werden.
- Die kreative Gestaltung kann mit Farben oder unterschiedlichen Papieren erfolgen
- Als Füllmaterial eignen sich z. B. Reis, Mais, Linsen, Kichererbsen, Kieselsteine, Knöpfe, oder Glöckchen
- Alternativ können auch Tabletten- oder Filmdosen verwandt und beklebt werden



7. „Regenmacher“ aus Papp- und Holzröhren

Material / Bauanleitung:

- Stabile Versandrolle, ca. 70 cm mit einem Durchmesser von ca. 5 bis 7 cm (Alternativ kann auch ein Bambusrohr verwandt werden.) Ein längeres Rohr verlängert auch das „Wasserrauschen“.
- Für jedes Rohr ca. 200, 4 cm lange Nägel; Hammer
Die Nägel sollten mindestens so lang sein wie die Hälfte des Durchmessers der Rolle.
- Zunächst wird eine relativ eng gefasste Spirale auf der gesamten Rolle aufgezeichnet.
- Dann werden die Nägel im Abstand von ca. 1 cm auf der gesamten Spirale eingeschlagen.
- Tapetenkleister und Pinsel / Schwamm zum Auftragen
- Für die Enden des Rohres 10 Lagen aufeinander gelegtes, ohne Lufteinschlüsse und mit Kleister verklebtes Butterbrot-Papier
- Der Durchmesser des Butterbrotpapier-Kreises für die beiden Enden sollte ca. 2 cm größer sein als der Durchmesser der Röhre und wird zunächst mit Kleister an der Röhre festgeklebt.
- Wenn ein Ende abgedichtet ist, kann die Röhre mit Reis, Linsen, Erbsen, Bohnen etc. befüllt werden.
Die Klänge unterscheiden sich. Der Regenmacher kann ganz nach Geschmack nur mit einem oder mehreren Materialien befüllt werden. (Einfach mal ausprobieren, was gefällt ☺)
- Klebeband, Panzertape
- Wenn beide Enden mit dem mehrlagigen Butterbrotpapier verschlossen sind, werden diese noch einmal mit Klebeband fixiert.
- Abschließend können die Regenmacher mit Farbe, Folie, Papier oder Bändern kreativ gestaltet werden.



8. „Klanghölzer“

Material / Bauanleitung:

- Das Holz muss trocken, entrindet und glatt geschmirgelt werden.
- Die Klanghölzer können ganz nach Geschmack auch bemalt oder mit einem Brandmalkolben gestaltet werden.



Durchführung des Angebots „Bau elementarer Musikinstrumente“

- Die Dauer der Angebote schwankt – abhängig vom Aufwand und der Gruppengröße – zwischen 30 und 90 Minuten.
- Die Gruppe sollte maximal 10 Teilnehmende haben.
- Die Angebote sind betreuungsintensiv und sollten mindestens mit einem Betreuungsschlüssel von 1:3 durchgeführt werden, um individualisiert begleiten zu können.
- Bewohner:innen mit hohem Unterstützungsbedarf sollten eine Einzelbegleitung erhalten, umso eine aktive Teilnahme zu unterstützen.
- Die Verantwortlichen sollten sich um eine fröhliche und lockere Atmosphäre bemühen.
- Die Angebote zum „Bau elementarer Musikinstrumente“ setzen bei der aktiven Teilnahme zumindest grundlegende handmotorische Fähigkeiten voraus.

- Wer selbst nicht werkeln möchte, kann dabeisitzen und das Geschehen beobachten und mit Tipps unterstützen.
- Einzelne gesundheitsfördernde Effekte können bereits während der Angebote verdeutlicht werden (z. B. Förderung der Handmotorik oder der Augen-Hand-Koordination).

3. Singen und Musizieren mit elementaren Musikinstrumenten

Vorbereitung

- Elementare Musikinstrumente wie Xylophon, Trommeln und Rasseln besitzen einen hohen Aufforderungscharakter, sind leicht zu handhaben und wecken die Freude am Musizieren ohne langwierige Übungsphase.
- Die Verantwortlichen müssen keine Musiker sein, sollten aber Freude an Musik, am musikalischen Experimentieren und Improvisieren haben.
- Zur Vorbereitung wird eine Schulung durch eine fachkundige Kraft wie z. B. Musik-, Klang oder Ergotherapeut:innen empfohlen.
- Ergänzende Informationen wie auch Liedtexte und Noten finden sich im Internet und bei *YouTube*.
- Die Lieder werden entsprechend der Jahreszeit und der Interessen der Teilnehmenden ausgesucht.
- Lieblingslieder sind insbesondere für diejenigen Teilnehmenden, die sich selbst eher unerfahren einschätzen, eine gute Brücke und erleichtern das Sich-Einlassen auf das gemeinsame Musizieren.
- Die Liedermappen bzw. einzelnen Texte im Großdruck werden den Teilnehmenden zu Beginn ausgehändigt bzw. gut sichtbar aufgehängt.
- Die Bereitschaft zum Mitmachen wird gefördert, wenn die Angebote von Musik „aus der Konserve“ oder noch besser von Live-Musik (z. B. Gitarre oder Klavier) begleitet sind.
- Die Angebote können sowohl in einem Stuhlkreis als auch am Tisch (welcher als Ablage dient und im Stehen Halt bietet) durchgeführt werden.
- Getränke sollten auf jeden Fall bereitstehen und vielleicht auch ein kleiner (**vitalisierender**) Snack für die Pause.

Beispielhafter Ablauf: „Weihnachtliches Musizieren mit elementaren Instrumenten“

1. Aufwärmübungen

- a. im Takt klatschen: mit unterschiedlichen Rhythmen / schnell und langsam / laut und leise
- b. im Takt stampfen: mit unterschiedlichen Rhythmen / schnell und langsam / laut und leise
- c. Kombinierte Rhythmus-Übung: z. B. Stampf-Stampf-Klatsch (☺ „We will rock you“)

2. Instrumentenrunde

- a. Vorstellung und Ausprobieren aller Instrumente: Wie klingen die Instrumente? / Welche Variationen sind mit den einzelnen Instrumenten möglich?

- z. B. Trommel:
Der Klang unterscheidet sich abhängig davon, ob die Trommel am Rand, in der Mitte, mit einem oder mehreren Fingern oder der ganzen Hand angeschlagen wird.
 - z. B. *Ocean drum* und Regenmacher:
Woran erinnert der Klang? Eher an Meeresrauschen oder an Regenfall? Wie verändern sich die Klänge, wenn die Instrumente schnell oder langsam bewegt werden?
- b.** In der Gruppe einen gemeinsamen Rhythmus mit den unterschiedlichen Instrumenten finden (ohne Gesang)

3. Gemeinsames Singen

- a.** mit Klatschen ($\frac{4}{4}$ und $\frac{3}{4}$ Takt oder jede Wortsilbe betonen)
- b.** mit Stampfen ($\frac{4}{4}$ und $\frac{3}{4}$ Takt oder jede Wortsilbe betonen)
- c.** mit Instrumenten

Die Instrumente können der Reihe nach einsetzen. Zwischen den Liedern können die Instrumente getauscht werden.

- z. B. „Schneeflöckchen, Weißröckchen“
- z. B. „Fröhliche Weihnacht überall“
- z. B. „Alle Jahre wieder“
- z. B. „Jingle Bells“

4. Trinkpause (evtl. Untermalung mit „Trink, trink Brüderlein trink“)

5. Freies Singen und Musizieren

- a.** Erneuter Instrumentenwechsel: Die Instrumente können frei gewählt werden. Welche Lieblingsinstrumente haben die Teilnehmenden?
 - z. B. „Süßer die Glocken nie klingen“ oder „Kling Glöckchen“ eignen sich besonders gut, um Instrumente mit Glöckchen in den Mittelpunkt zu stellen.
 - z. B. „An der Nordseeküste“ eignet sich besonders gut für die „Ocean drum“, deren Klang hier gemeinsam gelauscht werden kann (evtl. auch unterstützt durch den/die Regenmacher).
- b.** Echo-Runde: z. B. Trommeln geben Rhythmus vor und z. B. Rasseln antworten
- c.** Freie Improvisation

6. Abschluss (mit dem Lieblingslied der Gruppe oder evtl. mit dem irischen Segenslied „Möge die Straße uns zusammenführen“)

Durchführung des Angebots „Musizieren mit elementaren Musikinstrumenten“

- Es handelt sich um ein niederschwelliges Angebot, welches keine Erwartungen an die Teilnehmenden stellt. Es eignet sich sehr gut für musikalische Laien oder für Menschen mit dementiellen oder psychischen Erkrankungen.
- Das (beschriebene) Angebot dauert ca. 45 bis 60 Minuten.
- Die Gruppengröße ist variabel bis etwa fünfzehn Personen, hängt aber immer auch von den spezifischen Bedarfen der Teilnehmenden und den Rahmenbedingungen ab.

- Das gemeinsame Musizieren in einer größeren Gruppe sollte mindestens von zwei Personen durchgeführt werden, um beispielsweise den Instrumentenwechsel gut unterstützen zu können.
- Bewohner:innen mit hohem Unterstützungsbedarf sollten eine Einzelbegleitung erhalten.
- Die Verantwortlichen sollten um eine fröhliche und lockere Atmosphäre bemühen.
- Für manche Teilnehmende kann das gleichzeitige Singen und Musizieren eine Überforderung darstellen. Ebenso muss beachtet werden, dass das Spielen eines Instruments auch körperlich anstrengt. Wenn dies beobachtet wird, sollten die Verantwortlichen den Ablauf derart umstellen, dass sich Lieder, bei denen nur gesungen, und Lieder, bei denen die Instrumente eingesetzt werden, abwechseln, um so den Elan beizubehalten.
- Das Angebot kann auch mit einem kleinen Gedächtnistraining (z. B. „verdrehte“ Schlager), einer „Ohren-Massage“ oder einem Ratespiel (z. B. Instrumente erraten mit geschlossenen Augen) aufgelockert werden.
- Eine weitere Variation könnte es sein, gemeinsam in der Gruppe zu überlegen, wie für die einzelnen Teilnehmenden ein individueller Tusch gespielt werden könnte. Falls das Angebot in einem Gemeinschaftsbereich stattfindet und andere Mitarbeitende oder Bewohner:innen hier passieren, könnte auch für diese jeweils ein Tusch gespielt werden.
- Wer selbst nicht singen und musizieren möchte, kann dabeisitzen und dem Gesang der anderen lauschen. [Mitunter sind es gerade diese „stummen“ Beobachter:innen, die später für sich alleine singen.]
- Wer möchte und körperlich dazu in der Lage ist, kann auch im Stehen singen. (So klingt der menschliche Stimmkörper am besten).
- Einzelne gesundheitsfördernde Effekte können während des Angebots verdeutlicht werden (z. B. Erklärungen zu den Gesundheitseffekten der „tiefen“ Atmung oder zur Förderung der Motorik).
- Mit einem Klangwagen (auf welchem die Musikinstrumente und Liedtexte etc. transportiert werden) können die Angebote niederschwellig für spontane Einzel- und Kleingruppen-, auch für die Einzelangebote bettliebiger Bewohner:innen eingesetzt werden.
- In der Einzelbegleitung empfiehlt es sich, zunächst nur zu singen oder zu musizieren und erst nach einigen Wiederholungen Beides parallel zu versuchen.

Empfehlungen für die Ansprache und Begleitung der Teilnehmenden bei allen Angeboten des Kurses „Wir lassen unser Haus erklingen“

- Eine lockere, entspannte Atmosphäre ist wichtig, um die Teilnehmenden zu motivieren und die Experimentier- und Improvisationsfreude zu wecken und zu erhalten.
- Alle diejenigen, die von sich sagen, nicht singen und musizieren zu können, sollten durch die Verantwortlichen ermutigt werden: Bei diesem Angebot 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.

- Das Wohlbefinden der Teilnehmenden sollte im Blick behalten werden. Die Ursachen abnehmenden Interesses können sowohl in einer individuellen als auch in einer allgemeinen Über- oder Unterforderung liegen.
 - ✓ Manche Menschen reagieren sehr empfindlich auf Geräusche und erleben regelrechte Schmerzen bei alltäglichen Geräuschquellen und musikalischen Angeboten.
 - ✓ Manche Menschen hören tiefe Töne besser als hohe Töne und haben deswegen eine Präferenz für entsprechende Musikstücke.

„Stolpersteine“ bei der Umsetzung des Kurses „Wir lassen unser Haus erklingen“

- 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 und z. B. während der Angebote das Ausräumen der Geschirrspülmaschine erfolgt.
 - 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 und Musizieren für Menschen mit schlecht eingestellten 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 der Angebote des Kurses „Wir lassen unser Haus erklingen“

- Das Musizieren mit elementaren Musikinstrumenten 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 dieses durch das Angebot beeinflusst wurde.
- Die Verantwortlichen greifen die (gesundheitsbezogenen) Äußerungen der Teilnehmenden auf und ergänzen mit weiteren Informationen zu den Möglichkeiten der Gesundheitsförderung und Prävention durch musikalische Angebote im Allgemeinen und durch den Kurs „Wir lassen unser Haus erklingen“ im Besonderen.
- Die gesundheitsfördernden Effekte 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 psychosozialen Wohlbefindens „zerredet“ wird.

- Vielfach sind gerade Personen mit musikalischen Vorerfahrungen besonders intensiv an einem theoretischen Austausch interessiert. Um auch ihren Bedürfnissen gerecht zu werden, bietet es sich an, das Gespräch zu einem späteren Zeitpunkt fortzusetzen.
- Abschließend wird das Feedback mittels Daumenabstimmung erfragt und auch weitergehenden Wünsche der Teilnehmenden (z. B. Gründung eines Chores bzw. einer „Hausband“ mit regelmäßigen kleinen Auftritten oder der Besuch eines Konzerts in der Nachbarschaft) 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 gemeinsamen Musizierens können zudem außerhalb der Angebote – beispielsweise in Beiratssitzungen oder in Besprechungen der Mitarbeitenden – thematisiert und ausgeführt werden, so dass das Bewusstsein für die Möglichkeiten der Gesundheitsförderung und Prävention durch diese Angebote in der Einrichtung insgesamt gesteigert wird.

Gesundheitswissen für den Gesamt-Kurs „Wir lassen unser Haus erklingen“

Gesundheitsförderung und Prävention durch musik- und klangtherapeutische Angebote

- Wissenschaftliche Studien und Praxiserfahrungen zeigen, dass sich regelmäßige und qualifizierte musikalische Angebote bestens zur Prävention und ganzheitlichen Gesundheitsförderung eignen.
- Singen 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 harmonischen Gleichklang.

Ganzheitliche Effekte musik- und klangtherapeutischer Angebote auf die Gesundheit

Psychische Gesundheit

- Musikalische Angebote rufen positive Reaktionen wie Fröhlichkeit, Lebensfreude und Genuss hervor.
- Klänge und Musik „transportieren“ unterschiedliche Stimmungen und beeinflussen die Gemütsstimmung der Einzelnen und der Gruppe.
- Manche Lieder, Klänge und Rhythmen haben eine eher entspannende und beruhigende, andere eine eher aktivierende Wirkung und regen Bewegung, Tanzen und Mitsingen an.
- Musik kann auch zum Spiegel unserer Emotionen werden.
- Die Konzentration auf die musikalischen Aktivitäten lässt den Alltag „vergessen“ oder zumindest in den Hintergrund treten: So können Ängste gelöst, Stressbelastungen reduziert und die Bewältigung von belastenden Erlebnissen unterstützt werden.
- Musik- und Klangerlebnisse erreichen die Teilnehmenden auf der emotionalen Ebene.
- Musik erleichtert es, Zugang zu den eigenen Emotionen zu finden und aktiv mit Gefühlen umzugehen.

- Die Teilnehmenden erfahren, dass sie durch eigenes Tun etwas an ihrer Stimmung verändern können. Dies ist ein wichtiger Faktor für mehr psychische Widerstandskraft (Resilienz).
- Einzelne Lieder berühren besonders intensiv. Die Außenwelt „verschwindet“ für einen Moment, und die Zuhörenden sind ganz in sich versunken.
- Es findet ein emotionaler Ausgleich statt, die Gefühle werden reguliert und psychisches Wohlbefinden stellt sich ein.
- Die Teilnehmenden lauschen auf die eigene Stimme und die erzeugten Klänge und spüren die Vibrationen im Körper und um sich herum.
- Die eigene Klang- und Stimmgewalt macht stolz.
- Musikalische Aktivität stärkt so die Identität, das Selbstwertgefühl und das Gefühl der Selbstwirksamkeit.
- Auch die Selbstwahrnehmung, der Selbstausdruck und das Selbstbewusstsein werden gefestigt und so Ressourcen aktiviert und aufgebaut.
- Gemeinsames Singen und Musizieren erfordern Konzentration und wechselseitige Achtsamkeit. Jede/r Einzelne erfährt sich sowohl als Teil der Gemeinschaft wie auch als eigenständige klang- und stimmmächtige Person.
- Musikalische Aktivitäten haben einen starken Aufforderungs- und Mitmachcharakter, ermutigen zur Grenzüberschreitung und zum Einlassen auf etwas Neues.
- Musikalische Aktivitäten sprechen die schöpferischen Kräfte im Menschen an: Sie fördern die Freude und Fähigkeit zur Improvisation und seelisch-geistigen Beweglichkeit.

Körperliche Gesundheit

- Musik, Klänge und Rhythmus regen Bewegungen wie ein leichtes Hin- und Herwiegen des Körpers, das Wippen des Fußes, das Klatschen der Hände oder Tanzen an. Durch alle Bewegungen wird das Körpergefühl gestärkt.
- Musikalische Aktivitäten erfordern Haltung und Körpereinsatz und stärken so den Bewegungsapparat.
- Die Konzentration auf das Tun aktiviert und stimuliert die Wahrnehmung durch die menschlichen Sinne (vor allem Hör, Tast- und Sehsinn).
- Beim Musizieren mit Instrumenten und/oder Körpereinsatz wird die taktile und haptische Sinneswahrnehmung in besonderem Maße angeregt.
- Singen vertieft die Atmung und verbessert die Sauerstoffversorgung des Körpers.
- 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 das Immunsystem wird durch regelmäßiges Singen und Musizieren gestärkt.
- Musikalische Aktivitäten regen an und fördern zugleich die Entspannung. Bewegungsunruhe und Stresssymptome werden gemindert.
- Die Melatonin-Produktion wird angeregt und so das Einschlafen und die Schlafqualität verbessert.

- Musikalische Angebote regen die Produktion der „Glückshormone“ vor allem bei Lieblingsliedern an. Die Glücksstimmung reduziert Ängste und Schmerzerleben.
- Musikalische Aktivitäten regen die Ausschüttung des Hormons Oxytocin an und vertiefen Gefühle der Verbundenheit und Zuneigung.

Mentale / kognitive Gesundheit

- Musikalische Aktivitäten wie bewusstes Musikhören, Singen, Tanzen oder Musizieren regen das Gehirn in besonderem Maße an, verbessern die geistige Fitness und beugen kognitiven Abbauprozessen vor.
- Allerdings sind Aktivität und intrinsische Motivation notwendig, um diese Effekte zu erreichen: Nur die Angebote, die wirklich interessieren und Freude bereiten, können gesundheitsfördernde kognitive Wirkungen bewirken.
- Eine Aktivität ist umso anregender für das Gehirn, je komplexer diese ist. Die positiven Effekte des Singens können beispielsweise verstärkt werden, wenn gleichzeitig Takt oder Rhythmus geschlagen oder gestampft werden.
- Musikalische Angebote sind insbesondere für die Betreuung von Menschen mit dementieller Beeinträchtigung geeignet. Aktivierende Übungen helfen, kognitive Funktionen länger zu erhalten und das Langzeitgedächtnis zu trainieren.
- Über die Angebote können positive Erinnerungen geweckt werden. Das Gedächtnis wird durch das Erinnern von Liedtexten wie auch durch das Einüben neuer Texte angeregt und trainiert.
- 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 gestärkte Orientierungsfähigkeit unterstützt, Aufgaben und kleinere Hürden des Alltags zu meistern.

Soziale Gesundheit

- Gemeinsame musikalische Angebote erfüllen die individuellen Bedürfnisse nach Geselligkeit, sozialem Austausch und Zugehörigkeit.
- Musik schafft Verbindungen. Die soziale Einbindung des Einzelnen und die Verbundenheit mit und in der Gemeinschaft werden gestärkt.
- Soziale Zugehörigkeit und Anerkennung machen glücklich und motivieren zum Besten. Glück und Zufriedenheit sind äußerst „ansteckend“ und übertragen sich auf andere.
- Musikalische Aktivitäten bringen Menschen mit ganz unterschiedlichen Hintergründen in Kontakt und oft auch in einen harmonischen Gleichklang.
- Gemeinsame musikalische Aktivitäten fordern und stärken die wechselseitige Achtsamkeit und die sozialen Kompetenzen.

- Die individuellen und kollektiven Ausdrucks-, Kommunikations- und Interaktionsmöglichkeiten werden geübt und neue Äußerungsmöglichkeiten und Handlungsalternativen erschlossen.
- Musikalische Angebote lassen neue Ausdrucksmöglichkeiten jenseits der verbalen Kommunikation entdecken.
- Musikalische Gemeinschaftserlebnisse schaffen mehr Lebens- und auch Arbeitsqualität für alle Menschen in den Pflegeeinrichtungen.
- Ist die Nachbarschaft eingebunden, so können über die musikalischen Aktivitäten auch die soziale Teilhabe und gesellschaftliche Inklusion der Bewohner:innen gestärkt werden.

Erweiterungs- und Fortführungsmöglichkeiten für den Gesamt-Kurs „Wir lassen unser Haus erklingen“

- Gemeinsame musikalische Aktivitäten stärken den Zusammenhalt in den Einrichtungen insgesamt, wenn diese bei Festen und Veranstaltungen als fester Bestandteil in das Programm integriert sind und so allmählich auch einen positiven Wiedererkennungswert erlangen („Wir singen jetzt unser Lied.“).
- Insbesondere diejenigen Bewohner:innen, die musikalische Erfahrungen haben, freuen sich über die Gründung eines Chores oder einer „Hausband“.
- Musik- und Bewegungsangebote können mit den hier vorgestellten musik- und klangtherapeutischen Angeboten ergänzt und weiterentwickelt werden.
- Die musik- und klangtherapeutischen Angebote können im öffentlichen Raum präsentiert werden, zum Mitmachen einladen und das erarbeitete Gesundheitswissen in einer „Gesundheitsvernissage“ vermittelt werden.

Kooperations- und Vernetzungsmöglichkeiten für den Gesamt-Kurs „Wir lassen unser Haus erklingen“

- Für die Finanzierung hochwertiger und kostspieliger Klanginstallationen im Außenbereich oder für besondere musikalische Projekte können Anträge bei Fördermittelgebern wie Stiftungen und Lotterien gestellt werden.
- Musik- und klangtherapeutische Angebote können auch im Rahmen intergenerationeller Aktivitäten von Kindern / Jugendlichen und Bewohner:innen der Pflegeeinrichtungen in Kooperationen mit Kindertagesstätten und Schulen umgesetzt werden.
- Zur nachhaltigen Begleitung und Unterstützung der Angebote können ehrenamtliche Hobby-Musiker:innen und Sänger:innen eingebunden werden.
- Kooperationsanfragen an *Musikschulen*, an Chöre der benachbarten Kirchengemeinden, an traditionelle Gesangsvereine oder auch an Hochschulen mit entsprechenden Schwerpunkten können gestellt werden.
- Musikschulen sind eher an langfristigen Kooperationen interessiert und bieten Pflegeeinrichtungen oft spezielle (geförderte) Kooperations-Tarife für qualifizierte musik- und klangtherapeutische Angebote an.



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

