



Das Lied des Lebens – positives Wirkung des Singens Einige Gedanken von Jochen Kaiser

[Trailer zum Film "Lied des Lebens"](#)



Lieder sind nur im Augenblick des Singens da!

Singen (und Musik) sind immer Gegenwart!

Ist ein Lied auch dann da, wenn es niemand hört?

Beim Singen erklingt unsere Person – per sonare

Singend zeigen wir uns mit allem Erlebten!

Singen bringt unseren Körper in Schwingungen

Singen bringt unseren Geist in Schwingungen.

Singen wirkt ganzheitlich!

Musik ist das Spiel von Spannung und Lösung

Musikalische Begriffe dafür: Dissonanz und Harmonie



Welche Musik wirkt beruhigend auf uns?

Lang ausgehaltene Töne

Häufige Wiederholungen wie bei Taizé

Gut bekannte Lieder

Wenn wir leise singen

Wenn wir relativ tief singen

Wenn der Klang weich ist

Ruhiger Atem

Bei melancholischer oder trauriger Stimmung:

a) Wir hören Musik, die uns in dieser Stimmung bestätigt

b) Wir hören Musik, die hoffnungsvoller ist und unsere Stimmung ändert.

Welche Musik wirkt anregend auf uns?

Ein belebter Rhythmus

Ein schnelles Tempo

Wenn wir laut singen

Wenn körperliche Bewegung hinzukommt: Klatschen, Armbewegungen oder sogar Tanzen

Wenn die Liedtexte fröhlich sind

Wenn viele gemeinsam singen

Bei fröhlicher Stimmung:

a) Wir hören Musik, die uns in dieser Stimmung bestätigt

b) Wir hören manchmal Musik, die uns beruhigt, weil wir zu hektisch und aufgeregert sind.

Singen als Bewältigungsstrategie

Kinder-Beobachtungen im Kindergarten



Otilie (*1929): «Mit 14 Jahren durfte ich ab und zu einen Heimatabend besuchen. Am Heimweg haben wir Mädchen immer gesungen; das fand ich so schön. Besonders erinnere ich mich an das Lied: ‘Es woar amoil am Abend spoat a wunderschöne Nocht; die Stern am Himmel leuchten so hell, es woar a liabliche Procht...’ Da ja alles verdunkelt sein musste, leuchteten uns wirklich die Sterne.»

- Singen im Krieg, Angst in der Nacht, gemeinsam**
- Singen bei den Heimatabenden**
- Singen als Zeitvertreib**
- Singen von Liedern, die zum Augenblick passen**

Singen mit älteren Menschen ist gut!

Fünf positive Effekte des Singens (auch im Alte

- 1. Singen vermittelt soziales Erleben!**
- 2. Singen ist ein lustvolles Tun und steigert das Wohlbefinden**
- 3. Das Wohlbefinden hat Einfluss auf die Gesundheit**
- 4. Singen lenkt vom Kummer ab und stärkt das Selbstbewusstsein**
- 5. Singen weckt und aktiviert Erinnerungen**

Veränderungen des Singens im Alter

Singfähigkeit bleibt erhalten, aber zu beachten ist:

Die Stimme verliert an Elastizität – Knorpel und Muskeln

Frauenstimmen werden tiefer, Männerstimmen höher

Das Gehör lässt nach

Die Augen sehen nicht mehr so scharf

Die körperliche Konstitution und Vitalität lässt nach

Atmung ist nicht mehr so elastisch

Singen mit älteren Menschen ist gut!

Wie kann ich mit älteren Menschen singen?

- Einfach einige Töne summen oder kleine Melodien**
- Nach bekannten Liedern fragen und diese singen**
- Einschlaflieder singen**
- Während des Singens den Arm oder die Hand berühren**