

Konzept für eine

Singgruppe

der Schlaganfallhilfe Ludwigshafen

Singen tut uns gut!
Singen macht uns Mut!
(Kanon von Martina Freytag)



Erstellt im Februar 2018
von
Markus Braun

Gliederung

♪ Ziele und Vorteile

♪ Inhalte und Aufbau

♪ Organisation und Durchführung

Wenn ein Kind im Dunkel bang,
fasst´s ein Herz sich im Gesang,
fasst ein Herz und singet laut,
bis das Licht es wieder schaut.
(P. Cornelius)

Singen ist/ bewirkt/ fördert...

- Singen ist Sprachförderung
- Singen ist Haltungs- und Atmungsschulung
- Singen fördert die Gesunderheit der Stimme
- Singen vertieft die Atmung, und es kommt daher zu einer besseren Sauerstoffversorgung der Körperorgane und des Gehirns, bis hinein in jede Körperzelle.
- Singen trainiert das Körpergefühl und die Selbstwahrnehmung
- Konzentrationsfähigkeit und Motivation jedes Einzelnen werden gefördert
- Regelmäßiges Singen wirkt wie "inneres Joggen", es erhöht die Herz-Kreislauf-Fitness.
- Singen kann uns glücklich stimmen und bringt unsere Hormone auf Trab bis hin zu einer Zunahme der "Glücksindikatoren" Serotonin, Noradrenalin und der Beta-Endorphine.
- Singen stärkt das Immunsystem, denn es bewirkt einen Anstieg von Immunglobulin A, einem Antikörper, der an den Schleimhäuten des Körpers sitzt und Krankheitserreger und Allergene an der "vordersten Front", also bereits beim Eindringen in den Körper, bekämpft.
- Singen hilft uns bei der Wahrnehmung, Bewältigung und Regulierung von Gefühlen.
- Singen kann uns dabei helfen, unser seelisches Gleichgewicht zu stabilisieren oder wiederzufinden.
- Singen weckt Erinnerungen und ermöglicht Zugang zu den eigenen Ressourcen, zugleich kann es kognitive und kreative Kompetenzen freisetzen.

- Das gemeinsame Musizieren erfordert es, sich zuzuhören und aufeinander zu reagieren
- Singen ist ein Gemeinschaftserlebnis
- Singen macht Spaß
- Singen fördert die Integration (kulturell, sozial)
- Ganzheitliche Förderung (belegt durch verschiedene Studien)
- Sprachförderung über die Texte der Lieder
- Ergänzt Ergo-/Physio- und Sprachtherapie

Inhalte und Aufbau

Stimmschulung / Stimmbildung

Dieser Bereich umfasst:

Lockerung und Haltung

Atmung und Atemfluss

Resonanzbildung

Vokalbildung und Vokalausgleich

Tonumfang und Registerausgleich

Methoden (z.B.):

-Atem- und Haltungsübungen

-Stimmbildungsübungen (ausgehend von einfachen
Phonationsübungen und der gesprochenen Sprache)

-Erarbeitung von stimmtechnischen Anforderungen im Hinblick auf
das/die später gesungen Lied/Lieder

Hör- und Wahrnehmungsschulung

Die Schulung der Wahrnehmung und des Hörens geschieht automatisch beim gemeinsamen Singen. Darüber hinaus wird sie gezielt geübt und vernetzt mit der bewussten Wahrnehmung des eigenen Körpers.

Liedrepertoire

Am Ende einer Einheit soll immer ein Lied (oder mehrere Lieder) stehen, welches das Geübte zusammenfasst und bei dem das Trainierte zur Anwendung kommt. Im Verlauf der Arbeit in der Singgruppe wird so ein gemeinsames Liedrepertoire aufgebaut. Die Auswahl erfolgt nach stimmbildnerischen, (therapeutischen), musikalischen und textlichen Aspekten. Im Rahmen des nach diesen Kriterien geeigneten Materials ist eine Partizipation der Teilnehmer an der Gestaltung des Programms möglich.

Organisation und Durchführung

Häufigkeit/Dauer

Die Singgruppe sollte nach Möglichkeit 14-tägig stattfinden
(Vorschlag: 1.+3. Mittwoch im Monat; 16:00 Uhr)

Dauer: ca. 60min

Zielgruppe

Das Angebot richtet sich an: Schlaganfallpatienten, Angehörige, Freunde und Singbegeisterte, die etwas für Ihre Stimme tun möchten. Eingeladen sind Alle, die Lust zum Singen haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Werbung

Informationsflyer (Arzt- und Therapiepraxen, Büro des Behindertenbeauftragten, Klinikum (Neurologie), ZAR, Caritas, Diakonie, ggf in Kirchen usw.)

Zeitungsartikel/-Interview (Rheinpfalz, Mannheimer Morgen)

Vorstellung des Projekts (Info-Vortrag, evtl. am 28.2.18(?))

Informationen auf der Webseite

Möglichkeit zum Informationsgespräch (persönlich oder telefonisch)

Anmeldung

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Interessenten kommen einfach zur Singgruppe hinzu. (Vorherige Kontaktaufnahme per Telefon, Email oder persönlichem Gespräch wäre hilfreich)

Stimmcheck, Fragebogen

Zur besseren Planung und zur Fortschrittskontrolle ist es nützlich, einen (einfachen) Stimmcheck und eine kurze Befragung durchzuführen (freiwillig und nur für Teilnehmer, die an einer regelmäßigen und längerfristigen Teilnahme interessiert sind). Inhalt und Form des Stimmchecks und des Fragebogens siehe Anlage. (Stimmcheck und Befragung könnten parallel zu den normalen Treffen der Gruppe am 4. Mittwoch im Monat unter vier bzw. sechs Augen und Ohren) in einem Nebenraum stattfinden.

Raumausstattung

-Klavier

- Beamer
- Stühle mit möglichst flacher und waagerechter Sitzfläche
- ggf. Hilfsmittel wie Theraband, Soft- bzw. Tennisball, Iso- oder Sportmatte

Mögliche Kooperationen

Kooperationen (Co-Betreuung, wissenschaftliche Begleitung) durch Physiotherapeuten (z.B im Bereich der Atmung und Haltung), Logopäden (stimmliche Arbeit) oder Neurologen (medizinische Begleitung) sind möglich und erwünscht.