

Ein Herbst ohne Lieder

.....Warum das so ist und warum Singen so wichtig ist, erklärt für Luftballon Ulrike Beise - Musiktherapeutin (DmtG) an der Palliativstation im KH Stuttgart und in der eigenen Praxis für Musktherapie in Stuttgart Hofen, sowie Musikpädagogin mit jahrelanger Erfahrung als Sängerin, Gesangspädagogin und Musikkabarettistin. „Singen ist ein Grundbedürfniss des Menschens. Rein physikalisch bringt das Singen unseren Körper in Schwingung. Das bedeutet, unser Körper wird gelockert und sozusagen von innen massiert. Das beruhigt. Wir beobachten, dass Kinder und auch Erwachsene auch singen, wenn sie Angst haben, weil es beruhigt. Ebenso setzt das Singen Endorphine frei, sodass wir tatsächlich sagen können, dass es froh macht.“ Wichtig sei, dass man angstfrei und ohne Leistungsdruck singen dürfe. Zu guter Letzt sei das Singen auch ein Gemeinschaftserreigniss, indem sich die Singenden miteinander verbunden fühlen, so Beise.

.....

Sollte jedoch das schlimmste Szenario eintreten und sollte uns ein Herbst ohne Singen in der Schule oder ohne AGs erwartet, sieht die Musiktherapeutin Beise eine gute Möglichkeit im Privaten. Eltern sollten sich zutrauen mit ihren Kindern zu singen. Beise würde allen Menschen das Singen ans Herz legen, ungeachtet dessen, ob sie sich für musikalisch halten oder nicht. „Musik kann froh machen, wenn ich mich nicht unter Druck bringen lasse und wenn es keinen Zwang dazu gibt“, erklärt sie. Musik habe einen unmittelbaren Einfluss auf unsere Gefühle. Gemeinsam zu musizieren könne verbinden und Zugehörigkeit fördern.

.....

Davon kann man ja in einer Familie nie genug haben. Und sollte es dazu kommen, dass wir wieder wochenlang nur unsere Familie als Gesellschaft um uns haben, erst recht. Deswegen ist es um so erfreulicher von einer Musiktherapeutin bestätigt zu bekommen, dass Musik auch Trost spenden oder Gefühle ausdrücken kann, da wo Worte fehlen. und dabei sei es unwichtig, ob man musikalisch ist oder nicht. Andererseits, sei es auch möglich die Stimme zu verbessern, sagt Beise. Sowohl physisch durch Übungen als auch psychisch - „weil das Singen von Liedern egal aus welchem Genre nicht nur eine physische sondern auch viel mehr mit Imagination, Vorstellungen und Gefühlsregungen zu tun hat“, erklärt Beise.

Dieses sind Ausschnitte aus dem Artikel "Ein Herbst ohne Lieder". Wer den ganzen Artikel lesen möchte, wendet sich an die Zeitschrift Luftballon www.elternzeitschrift-luftballon.de