



Singen als Methode in der Sozialen Arbeit

Die Wirkungen von Gesang und deren Umsetzung in der Sozialen Arbeit

Bachelorarbeit
Jasmin Schweizer

Bachelorstudiengang
Zürich, Herbstsemester 2012

Zürcher Fachhochschule

Abstract

Das Ziel dieser Arbeit ist:

- Die eigene Erfahrung zu bestätigen, dass Singen eine Bewältigungsstrategie in belastenden Situationen darstellen und niederschwellig sowie leistungsfrei zu verbesserter Lebensqualität und Lebensfreude beitragen kann.
- Aufzuzeigen, wie Gesang auf den Menschen wirkt und wie Singen als Methode in der Sozialen Arbeit umgesetzt werden kann.

Um die Auswirkungen von Gesang auf den Menschen aufzuzeigen, wurden Informationen aus Literatur und Ergebnisse aus Forschungen aus dem musikpsychologischen, musiksoziologischen, musikwissenschaftlichen und neurobiologischen Bereich sowie hinsichtlich entwicklungspsychologischer Aspekte mittels Entwicklungsaufgaben zusammengetragen. Anhand musikpsychologischer und musiksoziologischer Erkenntnisse sowie der Verortung von Musik in der Sozialen Arbeit, zwischen Musikpädagogik und Musiktherapie, wird Singen als Methode der Sozialen Arbeit genauer definiert und die Kompetenzen, die Sozialarbeitende benötigen, um diese Methode professionell einzusetzen, aufgezeigt. Eine Auflistung verschiedener Praxisbeispiele veranschaulicht geeignete Arbeitsfelder. Eigene Projektideen, wie Singen als Methode in der Sozialen Arbeit umgesetzt werden kann, und Anregungen, wie diese Methode in der Schweiz etabliert werden könnte, bilden den Abschluss dieser Bachelorarbeit, welche den Schluss zulässt:

Singen verdient, mit all seinen positiven Auswirkungen auf das Individuum, einen Platz als Methode in der Sozialen Arbeit.

Inhaltsverzeichnis

Abstract	2
1 Einleitung	5
1.1 Einführung ins Thema.....	5
1.1.1 Das Potenzial von Singen	5
1.1.2 Was bedeutet Singen als Bewältigungsstrategie?	5
1.2 Das Ziel dieser Arbeit	7
1.3 Das Vorgehen	7
1.4 Der Aufbau dieser Arbeit	8
2 Auswirkungen des Singens auf den Menschen.....	11
2.1 Einführung und Grundlagen des Singens.....	11
2.1.1 Der Lautapparat und seine Entstehung	11
2.1.2 Die physiologischen Grundlagen	12
2.1.3 Die Bedeutung von Musik	13
2.1.4 Die Musik im Wandel.....	15
2.2 Soziale und soziologische Aspekte des Singens	16
2.2.1 Die soziale Funktion von Singen.....	16
2.2.2 Die musiksoziologischen Grundlagen	18
2.2.3 Die Förderung der Sozialkompetenz.....	19
2.3 Physische und neurobiologische Auswirkungen	21
2.3.1 Das Nervensystem	21
2.3.2 Das Herz	24
2.3.3 Das Hormonsystem.....	25
2.3.4 Das Gehirn	26
2.4 Psychische Auswirkungen des Singens auf den Menschen	28
2.4.1 Singen als Bewältigungsstrategie	28
2.4.2 Missbrauch von Gesang	33
2.4.3 Singen und Entwicklung.....	33
2.4.4 Die Lern- und Schulfähigkeit von Kindern.....	34
2.4.5 Sozialisationserfahrungen und Entwicklungsaufgaben.....	38
2.4.6 Singen bei psychischen Problemen	39
3 Singen in der Sozialen Arbeit	41
3.1 Singen an Primarschulen.....	41
3.2 Musikpsychologische und -soziologische Erkenntnisse für die Soziale Arbeit.....	43
3.3 Musik als (erfolgsversprechende) Methode der Sozialen Arbeit	45
3.4 Professionelles musikalisches Handeln	46
3.5 Musik in der Sozialen Arbeit – zwischen Musikpädagogik und -therapie	48
3.6 Beispiele aus der Praxis und geeignete Arbeitsfelder	50
3.6.1 Übersicht geeigneter Arbeitsfelder.....	50
3.6.2 Singen mit Kindern	53
3.6.2.1 Canto elementar [D].....	53
3.6.2.2 Canto primar [D]	54

3.6.2.3 Eltern-Kind-Singen [CH]	54
3.6.2.4 Chorgesang an der Sprachheilschule Romanshorn [CH]	55
3.6.2.5 Schulkinder singen mit alten Menschen im Pflegeheim [D]	55
3.6.3 Singen mit Jugendlichen	56
3.6.3.1 Musische Schule der Mädchensekundarschule St. Katharina Wil [CH]	56
3.6.3.2 Jamliner, Musikmobil [D].....	57
3.6.3.3 „Chor auf Bewährung“ [CH]	58
3.6.4 Singen mit Erwachsenen	59
3.6.4.1 Mobiler Musiktreff Siegen [D].....	59
3.6.4.2 Gefangenenchöre in diversen Justizvollzugsanstalten [D].....	59
3.6.4.3 „Kultur im Krankenhaus“, Angebot von „lauschendem Singen“ [D].....	60
3.6.4.4 Homeless Chor [CAN]	60
3.6.5 Singen mit alten Menschen	61
3.6.5.1 „Singekreis“ in einem Münchner Altenheim [D]	61
3.6.5.2 „Singen gegen das Vergessen“ [GB].....	61
3.6.5.3 „s'Vogellisi & de Schacher Sepp – singend durch die Demenz“ [CH]	62
3.6.6 Singen mit behinderten Menschen: Integrative Bands und Chöre [D/A]	62
4 gewonnene Erkenntnisse, Reflektion und Projektideen	63
4.1 Zusammenfassung der gewonnenen Erkenntnisse	63
4.1.1 Die Bedeutung von Musik sowie soziale Aspekte von Gesang	63
4.1.2 Zu den physischen und neurobiologischen Auswirkungen	64
4.1.3 Zu den psychischen Auswirkungen.....	64
4.1.4 Zum Singen an Primarschulen.....	66
4.1.5 Zur Musik als (erfolgsversprechende) Methode der Sozialen Arbeit	66
4.1.6 Zum professionellen musikalischen Handeln.....	67
4.1.7 Zur Musik in der Sozialen Arbeit zwischen Musikpädagogik und Musiktherapie.....	68
4.1.8 Fazit der gewonnenen Erkenntnisse	68
4.2 Reflektion	69
4.2.1 Trivialität von Gesang.....	69
4.2.2 Anspruch an Musikalität	70
4.2.3 Leistungsanspruch in einer Leistungsgesellschaft.....	70
4.2.4 Singen in der Sozialen Arbeit.....	71
4.2.5 In der Schweiz umsetzbare ausländische Projekte	72
4.3 Eigene Ideen.....	74
4.3.1 Singen mit sozial benachteiligten Kindern	74
4.3.2 Singen im Altersheim	76
4.3.3 Kursangebot ritualisiertes Singen	77
4.3.4 Weiterbildung Musik als Methode in der Sozialen Arbeit.....	77
4.4 Schlusswort.....	78
Literaturverzeichnis.....	79
Abbildungs- und Tabellenverzeichnis.....	82

1 Einleitung

1.1 Einführung ins Thema

„Wer abends singt, dass laut es schallt, wird 120 Jahre alt.“

So heisst es am Ende eines deutschen Sprichwortes (Adamek, 2008, S. 21) und bringt kurz und knapp auf den Punkt, was diese Bachelorarbeit unter anderem aufzeigen will.

1.1.1 Das Potenzial von Singen

Gemäss eigener Erfahrungen stellt Singen eine Bewältigungsstrategie in belastenden Situationen dar und kann niederschwellig sowie leistungsfrei zu verbesserter Lebensqualität und Lebensfreude beitragen. Damit kann Singen friedliches, konfliktarmes Zusammenleben fördern sowie das Selbstwertgefühl stärken. So beschreibt auch Adamek (2008, S. 21), dass sich viele einzelbiografische und volkskundliche Hinweise finden lassen, in welchen Singen eine Bewältigungsstrategie für den Einzelnen darstellen und Singen das Potenzial zur Förderung respektive Erhaltung des psychischen und physischen Gleichgewichts haben kann (ebd., S. 24).

Jedes Verhalten, das nachgewiesenermassen zu einem guten Gesundheitszustand beiträgt, sollte Gegenstand der Gesundheitspädagogik sein, welche vor allem den präventiven Aspekt in den Vordergrund stellt. Die Kosten im Gesundheitswesen scheinen die Möglichkeiten der Volkswirtschaft zu übersteigen und die Befähigung zur Selbsthilfe als Prävention steht noch nicht systematisch im Zentrum der Aufmerksamkeit (ebd., S. 23 und 25). Auch wenn sich diese Aussage auf Deutschland bezieht, so lässt sie sich auch auf Schweizer Verhältnisse übertragen. Deshalb ist es mir mit dieser Arbeit ein Anliegen, dem Singen, aufgrund seiner potenziellen Bedeutung als Bewältigungsstrategie in belastenden Situationen, entsprechende Aufmerksamkeit zu schenken.

1.1.2 Was bedeutet Singen als Bewältigungsstrategie?

Es erscheint mir wichtig, Singen als Bewältigungsstrategie definitorisch einzugrenzen. Ich übernehme folgende Definition von Adamek (2008, S. 50):

Singen als Bewältigungsstrategie wird unter psychologischem Aspekt als Verhalten einer Person in einer Belastungssituation verstanden, bei dem einer oder mehrere auf sich selbst bezogene und alleine vollzogene Töne auf derselben oder unterschiedlicher Tonhöhe mittels Stimme in einer Länge von mindestens einem Atemzug produziert werden. Die Funktion dieses Verhaltens besteht dabei in einer positiv verstärkenden Wirkung auf den Tonerzeuger zum Zweck der bewussten oder unbewussten psychischen Bewältigung der jeweiligen Situation im Sinne der Regulation von Emotionen.

So zeigt Singen als Bewältigungsstrategie auf, dass der Grund des Singens in seiner Funktion für die Person selbst liegt. Singen wird als Verhalten betrachtet, Emotionen zu regulieren (ebd., S. 50). Emotionen definiere ich in Anlehnung an Gerrig und Zimbardo (2008, S. 454) als komplexes Muster körperlicher und geistiger Prozesse wie physiologische Erregung oder Gefühle, als Reaktion auf ein für den Organismus relevantes Ereignis.

Wenn Singen als Muttersprache des Menschen gesehen werden kann (Bossinger, 2006, S. 13; Blank & Adamek, 2010, S. 24) und als Musizieren mit dem Instrument, welches wir immer bei uns tragen (Minkenberg, 2004, S. 103) dann wird der niederschwellige Charakter dieser Art von Bewältigungsstrategie offensichtlich. Singen war schon immer ein Teil des sozialen Lebens und der Gemeinschaft, verbunden auch mit Heilung, Ritual und Spiritualität. In traditionellen Kulturen erfüllt Singen nach wie vor diese Funktion und dient der Förderung des Zusammenhalts sowie der Schaffung und Erhaltung der kulturellen Identität (Bossinger, 2006, S. 22). Adamek (2008, S. 23 und 63) erläutert ausserdem, in Bezug auf die oben bereits erwähnten Zusammenhänge von Singen als Bewältigungsstrategie im Sinne einer Gesundheitsprävention, dass es zunehmend bedeutsamer wird, gesundheitsfördernde Strategien auszuarbeiten. Die Vermittlung dieser Strategien könnte seiner Meinung nach für die sozialpädagogische Praxis von Relevanz sein. Hier kann der Bogen zur Sozialen Arbeit geschlagen werden, denn die zentrale Frage dieser Arbeit lautet:

Wie wirkt Gesang auf den Menschen und wie können diese Wirkungen in der Sozialen Arbeit genutzt werden?

1.2 Das Ziel dieser Arbeit

Das Ziel dieser Arbeit ist es somit, die eingangs erwähnten eigenen Erfahrungen zu bestätigen oder allenfalls zu widerlegen. Ein weiteres Ziel ist es, aufzuzeigen, wie Gesang auf den Menschen wirkt und wie Singen als Methode in der Sozialen Arbeit eingesetzt werden kann. Als ausgebildete Sängerin bin ich daran interessiert, die beiden Gebiete, Singen und Soziale Arbeit, zusammenzubringen. In Deutschland gehört das Fach Musik bereits zur Ausbildung in Studiengängen der Sozialen Arbeit. Diese Bachelorarbeit soll auch als Grundlage für ein geplantes Projekt: „Singen mit sozial benachteiligten Kindern“ dienen.

1.3 Das Vorgehen

Als erstes werden die Wirkungen des Gesangs auf den Menschen ergründet. Als Grundlage hierfür dienen Nachforschungen über den Lautapparat und dessen Entstehung sowie über die generelle Bedeutung von Musik. Weitere Recherchen widmen sich den Themen soziale/soziologische Aspekte von Gesang, physische und neurobiologische Auswirkungen von Gesang auf den Menschen sowie dem Einfluss von Gesang auf die Psyche und die Entwicklung des Menschen (entwicklungspsychologische Aspekte). Hierbei beziehe ich mich hauptsächlich auf Literatur und Forschungsergebnisse aus dem musikpsychologischen, musiksoziologischen, musikwissenschaftlichen und neurobiologischen Bereich sowie hinsichtlich entwicklungspsychologischer Aspekte anhand von Entwicklungsaufgaben in Anlehnung an Oerter und Montada respektive Cassée. Die so zusammengetragenen Informationen dienen als Fundament für das weiter Folgende.

Anhand Daten vom Amt für Volksschule des Kantons Thurgau sowie von der Pädagogischen Hochschule des Kantons Thurgau wird der heutige Stand von Singen im schulischen Alltag beleuchtet. Zudem werden musikpsychologische und musiksoziologische Erkenntnisse zusammengetragen. Danach soll erläutert werden, was Singen als Methode in der Sozialen Arbeit bedeutet. Es wird auch ermittelt, welche Kompetenzen Sozialarbeitende benötigen, um Singen als Methode in der Sozialen Arbeit einzusetzen. Die Verortung von Musik/Singen als Methode der Sozialen Arbeit wird ebenfalls er- und begründet. Als Quelle hierfür dient hauptsächlich das Handbuch Musik in der Sozialen Arbeit.

Die weiteren Recherchen widmen sich Beispielen aus der Praxis, einerseits im Bereich Bildung/Schule und andererseits sowie schwergewichtig im Bereich der Sozialen Arbeit. Die Resultate der Recherchen werden zusammengefasst und in einer logischen Ordnung dargestellt. Diese Beispiele dienen in erster Linie dazu, geeignete Arbeitsfelder für Singen als Methode aufzuzeigen.

Abschliessend widme ich mich in dieser Arbeit einerseits der Zusammenfassung der gewonnenen Erkenntnisse sowie einer Reflektion dazu. Andererseits werde ich eigene Projektideen, welche in der Schweiz umsetzbar sind, entwickeln sowie Anstösse für das Etablieren von Singen als Methode der Sozialen Arbeit in unserem Land formulieren.

Die logische Vorgehensweise in der Informationsbeschaffung, vom Basiswissen über die Anwendung dessen in der Praxis hin zur Interpretation der Erkenntnisse, bildet sich genauso im Aufbau dieser Arbeit ab.

1.4 Der Aufbau dieser Arbeit

a) Auswirkungen des Singens auf den Menschen

Hier werden die Auswirkungen des Gesangs auf den Menschen aufgezeigt. Ich unterteile diesen ersten Hauptteil in vier Bereiche:

Der erste Teil widmet sich als Einführung der Entstehung des Lautapparats und den physiologischen Grundlagen des Singens. Des Weiteren wird auf die Bedeutung der Musik für den einzelnen Menschen eingegangen wie auf den Wandel der Musik im Laufe der Zeit.

Im zweiten Teil wird auf die sozialen Auswirkungen durch Singen eingegangen, wobei auch soziologische Aspekte einfließen, welche sich an Bourdieu (vgl. 1982) orientieren. Hier wird erläutert, welche Funktion das Singen in Gemeinschaften und als Bestandteil des sozialen Lebens hat. Ein weiterer Punkt in diesem Kapitel ist der Förderung der Sozialkompetenz im Zusammenhang mit Gesang gewidmet.

Der dritte Teil geht auf die physischen Auswirkungen (Nervensystem, Herz, Hormonsystem, Gehirn) des Singens ein. Hier werden ebenso Erkenntnisse der Neurobiologie aufgeführt.

Der vierte Teil befasst sich mit den psychischen Auswirkungen sowie Sozialisationserfahrungen im Zusammenhang mit Singen. Weiter werden entwicklungspsychologische Aspekte, einerseits in Bezug auf das Kleinkind und Kindesalter, andererseits auf das Jugendalter anhand von Entwicklungsaufgaben, beleuchtet. Ein Teil dieses Kapitels geht näher auf die Lern- und Schulfähigkeit von Kindern im Zusammenhang mit Singen ein. Der Abschluss dieses ersten Hauptteils bildet das kurze Kapitel „Singen bei psychischen Problemen“. Es zeigt den Zusammenhang von Singen und psychischen Problemen auf. Da dies jedoch vor allem musiktherapeutische Arbeitsfelder betrifft und nicht das Hauptthema der Arbeit darstellt, wird dieser Aspekt des Singens als Methode nur kurz, jedoch vollständigheitshalber erwähnt.

Dieser erste Hauptteil stellt vor allem eine Übersicht dar, um die vielfältigen Auswirkungen, die Gesang auf den Menschen haben kann, aufzuzeigen. Dies wiederum bildet die Grundlage für den zweiten Hauptteil, der sich spezifisch auf die Soziale Arbeit bezieht.

b) Singen in der Sozialen Arbeit

Am Anfang dieses zweiten Hauptteils wird der heutige Stand in Bezug auf Singen in Schulen aufgezeigt. Dieser Teil soll verdeutlichen, welches Gewicht im schulischen Alltag dem Gesang beigemessen wird und ob sich hier ein Arbeitsfeld für die Soziale Arbeit bietet.

Im nächsten Kapitel werden musikpsychologische und musiksoziologische Erkenntnisse, welche für die Soziale Arbeit relevant sind, aufgezeigt. Danach wird Singen als Methode thematisiert sowie auf die Kompetenzen eingegangen, welche es als Sozialarbeitende braucht, um Singen als Methode in der Sozialen Arbeit einzusetzen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt widmet sich im folgenden Kapitel der Verortung von Musik/Singen als Methode der Sozialen Arbeit. Hierbei werden anhand einer Grafik Unterscheidungskriterien von Musikpädagogik und Musiktherapie aufgezeigt und auch festgehalten, dass sich die Grenzen beider Disziplinen verwischt haben.

Als nächstes Kapitel werde ich Praxisbeispiele einerseits im Bereich Bildung/Schule und vor allem im Bereich der Sozialen Arbeit aufzeigen. Um dies möglichst übersichtlich zu gestalten, werde ich die Praxisbeispiele anhand verschiedener Kriterien tabellarisch auflisten und kurz vorstellen. Dies soll auch dazu dienen, geeignete Arbeitsfelder, wo Singen als Methode eingesetzt werden kann, sichtbar zu machen.

c) gewonnene Erkenntnisse, Reflektion und Projektideen

Am Anfang des Schlussteils fasse ich die aus Kapitel 2 und 3 gewonnenen Erkenntnisse, d.h. die wichtigsten Aspekte beider Kapitel, von der Bedeutung der Musik über die psychischen Auswirkungen bis zur Verortung von Musik in der Sozialen Arbeit, zusammen und beantworte die Zielfragen.

Anschliessend folgt die Reflektion über das gewählte Thema dieser Bachelorarbeit sowie eine Auflistung der Projekte, welche auch in der Schweiz - entsprechend angepasst - umgesetzt werden könnten.

Das nächste Kapitel beinhaltet eigene Ideen und Anregungen, wie Singen als Methode in der Sozialen Arbeit umgesetzt werden könnte. Einige Projektvorschläge beziehen sich sowohl auf die Arbeit mit Kindern und alten Menschen als auch auf die Arbeit mit jungen Eltern. Die abschliessende Projektidee widmet sich der Weiterbildung, um Singen als Methode zu etablieren sowie deren professionellen Einsatz zu fördern.

Anhand eines Zitates und entsprechenden Erläuterungen wird diese Bachelorarbeit abgeschlossen.

2 Auswirkungen des Singens auf den Menschen

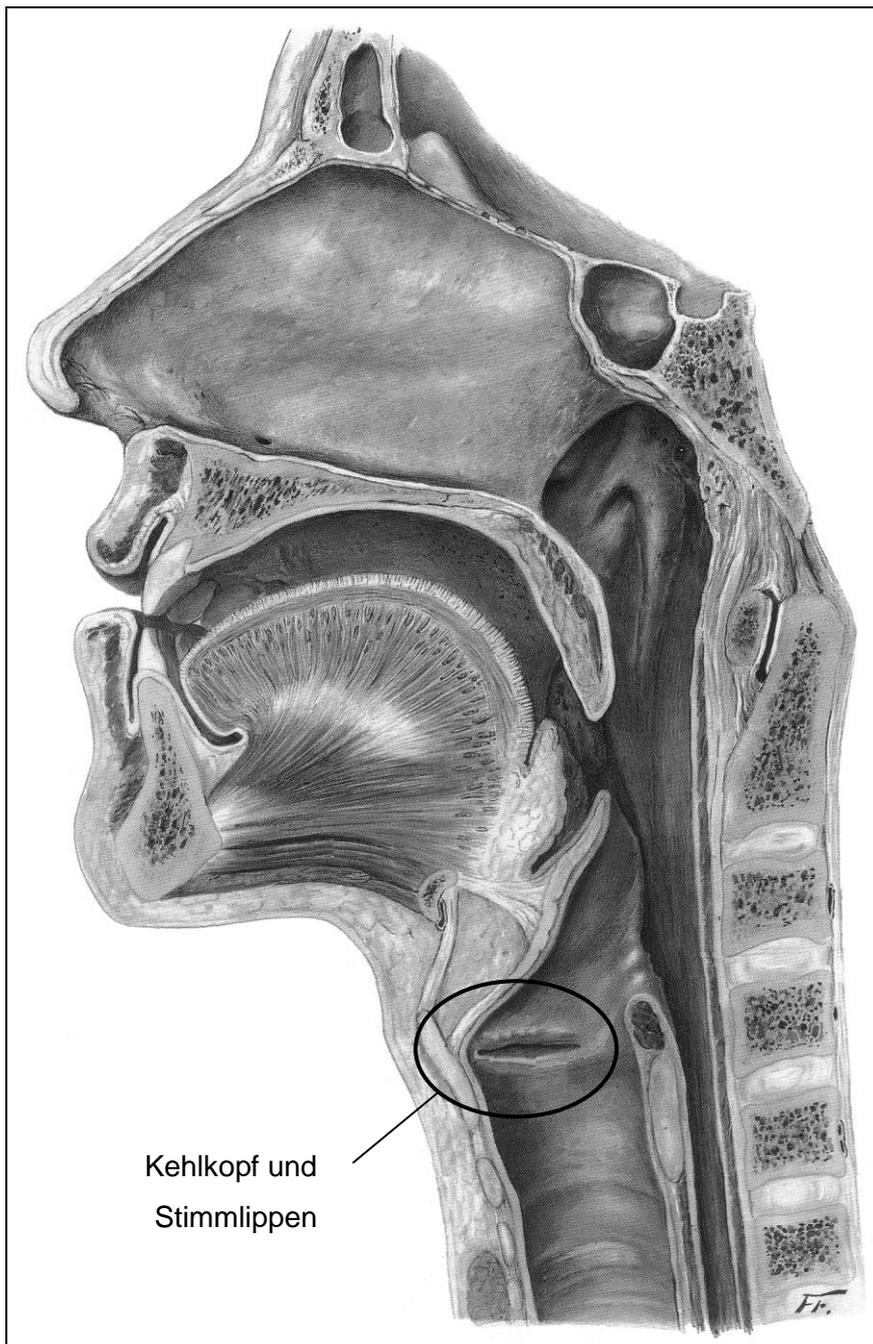
2.1 Einführung und Grundlagen des Singens

2.1.1 Der Lautapparat und seine Entstehung

Klusen (1989, S. 15) beschreibt die menschliche Stimme als Gesamtheit jener im Organismus hervorgebrachten Töne, die beim Durchgang des Atems durch den Kehlkopf absichtlich erzeugt werden. Durch die Anspannung der Stimmbänder erfolgt die Tonerzeugung. Durch die ausströmende Atemluft werden sie zum Schwingen gebracht. Je höher ein Ton ist, desto stärker sind die Stimmbänder gespannt. Dies bedeutet, dass mehr Kraft zur Tonerzeugung bei hohen Tönen als bei tiefen Tönen aufgebracht werden muss. Die Herausbildung des aufrechten Ganges sowie die Entwicklung des Gehirns tragen wesentlich zur Entfaltung einer grösseren Artikulationsfähigkeit bei. Die anatomischen Folgen des aufrechten Ganges führten dazu, dass der Kehlkopf tiefer wanderte und dadurch die Nasen- und Mundhöhle im Verhältnis zur Rachenhöhle eine andere Stellung einnahmen. Dies wiederum bewirkte einen grösseren Raum, in welchem nun feinere Artikulationen, der von den Stimmbändern erzeugten Laute, möglich wurden (ebd., S.15).

Sprache und Gesang werden mit demselben physiologischen Stimmapparat erzeugt, beruhend auf der Herstellung von Schallwellen. Nichtsdestotrotz werden Sprache und Gesang von verschiedenen Hirnhälften gesteuert: Die Sprache vom so genannt „kognitiven Gehirn“ und der Gesang vom „emotionalen Gehirn“. Klusen (1989, S. 16 und 23) geht davon aus, dass Singen nicht aus Sprache entstanden ist und hält fest, dass die ältesten Beweisstücke des Singens nicht von der Sprache her zu interpretieren seien. Singen, aus Lallen und Schreien entstanden, gehört somit zu den ersten akustischen Äusserungen des Menschen und wird vom ältesten Teil des Gehirns, dem limbischen System, gesteuert (ebd., S. 222). Nähere Erläuterungen zum menschlichen Gehirn erfolgen im Kapitel 2.3.4 Das Gehirn.

Abb. 1: Paramedianschnitt durch Gesichtsschädel



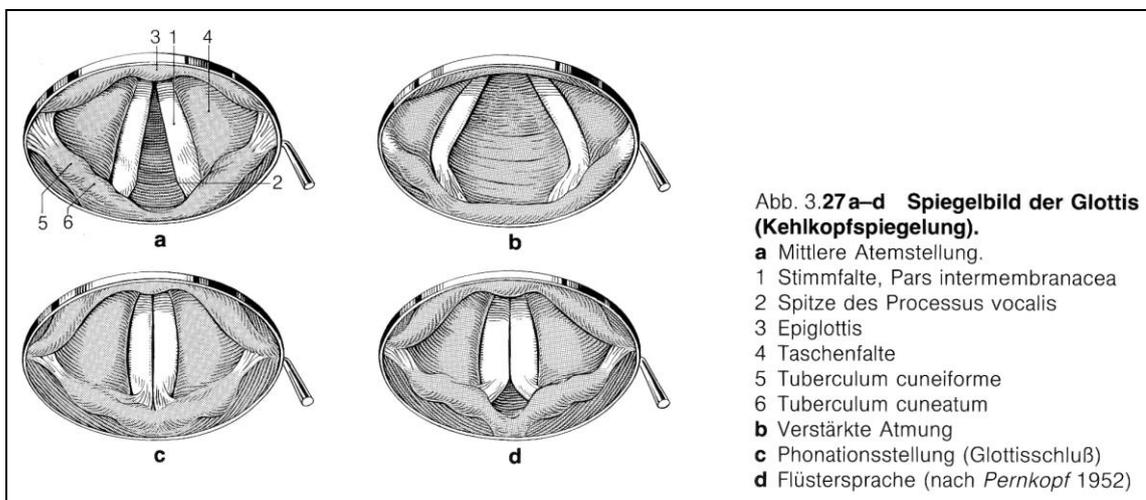
(nach Rauber & Kopsch, 1987, S. 140)

2.1.2 Die physiologischen Grundlagen

Minkenberg (2004, S. 104) bezeichnet den aus Knorpel bestehenden Kehlkopf als Herzstück der Stimme, welches auf der Luftröhre sitzt. Die zwei Stimmbänder, auch Stimmlippen oder Stimmfalten genannt, spannen sich horizontal innerhalb des Kehlkopfs in Längsrichtung und bestehen aus je einem Muskel. Dessen Funktion ist das

Öffnen und Schliessen der Stimmlippen, so dass Atemluft ein- und ausströmen kann. Diese Bewegungen des Öffnens und Schliessens geschehen sehr schnell, so dass die Atemluft in Schwingung gebracht wird, was zur Tonerzeugung führt. Der Körper, vergleichbar mit einem Hohlkörper eines Instrumentes, verstärkt diesen Ton. Man spricht hier von Resonanz und unterscheidet in Brustresonanz (Luftröhre, Bronchien/Lungen und Brustkorb) sowie in Kopfresonanz (Rachen, Mundhöhle, Nase, Nasennebenhöhlen und Kopf). Die Unterschiede des jeweiligen Resonanzapparates erklären die Individualität des menschlichen Stimmklanges. Dieser wiederum wird durch Zunge, Lippen und Kiefer zu bestimmten Lauten geformt, was als Artikulation oder Aussprache bezeichnet wird (ebd., S. 104). Klusen (1989, S. 151) erläutert hier noch ausführlicher, dass im Lied das Wort zur musikalischen Lautgebärde hinzukommt. Das Sprechen ist für ihn rational strukturierte Mitteilung, die sich an einen Partner wendet, da man im Allgemeinen nicht für sich alleine spricht. Singen jedoch kann jeder für sich selbst. Somit hat Gesang noch einen anderen Sinn, als Information nach aussen zu tragen, nämlich die Option, beim „Für-sich-Singen“, sich individuell zu erleben, was der Sprache selber nicht eigen ist.

Abb. 2: Kehlkopfspiegelung



(nach Rauber & Kopsch, 1987, S. 152)

2.1.3 Die Bedeutung von Musik

Musik, als starker emotionaler Kommunikationsträger des Menschen und seiner Kultur, kann Gefühlen zum Ausdruck verhelfen und gleichzeitig solche in Gang setzen. Sie muss in ihrer Funktion nicht legitimiert werden und gehört zur Lebenswelt des Menschen dazu. Musik ist ein subjektives Phänomen und kann deshalb nicht allgemeingül-

tig bewertet werden. Musik ist also, was das Individuum als solche empfindet und für ihn von Bedeutung ist (Hartogh & Wickel, 2004a, S. 45). Hartogh und Wickel (2004a, S. 45) schliessen daraus, dass jeder Mensch Musik erlebt und in der Lage ist, musikalische Prozesse nachzuempfinden. So gesehen gibt es keinen unmusikalischen Menschen, sondern nur verschiedene Ausprägungsgrade von Begabungen. Musik wirkt unbewusst in verschiedene Erlebensbereiche des Menschen hinein und kann diese mitunter prägen. Als Folgerung daraus ziehen Hartogh und Wickel (2004a, S. 47), dass Musik deshalb im pädagogischen und therapeutischen Bereich gezielt genutzt werden kann.

Minkenberg (2004, S. 103) sieht in der Stimme den Spiegel der Seele und zeigt so die elementare Bedeutung des Gesangs für den Menschen auf. Er erläutert, dass sich Gemeinschaft in kaum einem anderen Kontext intensiver erleben lässt, als beim gemeinsamen Singen. Die Schöpfungsmythen der australischen Aborigines beispielsweise berichten von Wegen, die „ersungen“ wurden, damit sie wiedergefunden werden, und so als musikalischer Kompass dienten. Konnte man die Lieder singen, kannte man auch den Weg durch das meist karge Land. Dies weist auf die besondere Bedeutung von Gesang hin (Adamek, 2008, S. 27). Dieser waren sich wohl auch die Kirchen oder das Militär bewusst, die sich in allen Kulturen des Singens bedienten. Diktaturen, insbesondere die nationalsozialistische in Deutschland, waren sich der Kraft des Gesangs bewusst und missbrauchten diese auch für ihre Zwecke, indem sie ihre Jugend vorwiegend Lieder singen liessen, die von Kampf und Patriotismus handelten. Die deutsche Kultur ist – ohne hier näher darauf einzugehen – vor diesem Hintergrund hinsichtlich des freien Singens vorbelastet. Der Philosoph, Soziologe und Musiktheoretiker Adorno sah im Singen keinen existenziell nötigen Ausdruck, aufgrund seiner Erfahrungen mit der Jugendmusikbewegung der 20er und 30er Jahre in Deutschland, die eine zwiespältige Haltung gegenüber dem Nationalsozialismus hatten. So lässt es sich erklären, warum er seinerzeit bekräftigte, dass Singen nicht notwendig sei, da Mitsingen wohl Mitmachen hiess (ebd., S. 37). Stadler Elmer (2004, S. 218) fügt hier an, dass es bei Adorno darum ging, zu fragen, was denn gesungen wurde und zu welchem Zweck. Diese geschichtliche Vorbelastung führte u.a. dazu, dass mehreren Generationen in Deutschland die Möglichkeit des Singens, als eine Form des Lebensausdrucks erschwert wurde, was sich gemäss Blank und Adamek (2010, S. 21) auch entsprechend ausgewirkt hat. Sie sprechen hier vom Verlust des Singens als lebendige Alltagskultur. An ihre Stelle scheint ihres Erachtens das Bedürfnis des Singens als Medienereignis getreten zu sein, wo es vor allem darum geht, die Masse passiver Zuschauer zu fesseln (ebd., S. 21).

Auch in der Schweiz gibt es Hinweise, dass Strömungen von Deutschland in der Deutschschweizer Musikerziehung Spuren hinterlassen haben. Prägend waren im 19. Jahrhundert vor allem Schweizer Männergesangsvereine, die das patriotische Liedgut pflegten. „Ihnen wird zugeschrieben, dass sie zu den Wegbereitern des freisinnigen schweizerischen Bundesstaates gehörten“ (Stadler Elmer, 2004, S. 218). Frauenchöre hingegen fristeten damals ein Schattendasein (ebd., S. 218).

2.1.4 Die Musik im Wandel

Erst durch die Entwicklung der Notenschrift, im Zusammenhang mit der Gregorianik, kam es im Laufe der Geschichte zur Entwicklung von Musik und Gesang als Kunstform. So wurde der Gesang formalisiert und normiert und ins christliche Weltbild eingebunden (Bossinger, 2006, S. 23). Mit dem Aufkommen der Massenmedien und der Tonträger in der heutigen Zeit, wird Musik in höchster Qualität nur noch durch professionelle Musizierende aufgeführt. Wenn man jederzeit in den Genuss von perfekter Musik kommen kann, führt das dazu, dass sich viele Menschen in Bezug auf Musik und Gesang ausgeschlossen fühlen, weil sie denken, mit den Leistungsanforderungen des westlichen Musikverständnisses nicht mithalten zu können. Dies zeigt sich, dass dem Erleben musikalischer Laien und Amateure wenig Beachtung geschenkt wurde und erst in jüngerer Zeit allmählich ein Umdenken stattgefunden hat. So sieht Bossinger (2006, S. 23) auf der einen Seite einen drohenden Zerfall der sozialen Gesangskultur – immer weniger Menschen singen noch aktiv, sondern lassen sich von Profis Musik vorspielen. Auf der anderen Seite häufen sich Forschungsergebnisse, welche gesundheitsfördernde und soziale Wirkungen des Singens dokumentieren.

Romberg schreibt in ihrem Artikel für das Magazin GEO (2007, S. 46), dass, wer singt, etwas von sich preis gibt, was vor allem Kinder genau spüren, weil sie bei uns in einer Welt aufwachsen, die eher von Kontrolle als von Überschwang geprägt ist. Erwachsene reden einerseits viel vom Wert des Musizierens für die Allgemeinbildung, reagieren aber andererseits mit einem verlegenen Kichern, wenn sie an Schulfesten zum Mitsingen aufgefordert werden. Gerade Sendungen wie „Deutschland sucht den Superstar“ entblößt Menschen, die nicht perfekt sind. So führen die Medien einem vorwiegend jungen Publikum vor, wie unendlich peinlich und beschämend Singen in der Öffentlichkeit sein kann. Was dies hinsichtlich des Selbstwertgefühls junger Menschen auslöst, kann nur erahnt werden. (Romberg, 2007, S. 46).

Bossinger (2006, S. 24) seinerseits bekräftigt, dass Singen dazu beitragen kann, die zunehmend soziale Isolation und emotionale Verarmung der westlichen Gesellschaften zu überwinden. Er fordert Laien und Amateure dazu auf, sich nicht vom elitären Musikverständnis entmutigen zu lassen und Singen als Quelle der Lebensfreude, der Regeneration und der Gesundheitsförderung zu praktizieren. Als besondere Zielgruppe sieht er die Kinder, die von einer spielerisch-erlebnisorientierten Art des Singens und Musizierens profitieren könnten. Stadler Elmer (2004, S. 221) ihrerseits, erwähnt den im gesamten deutschsprachigen Raum abzeichnenden Wandel in Bezug auf das Singen an Anlässen. Früher wurde beispielsweise auf Schulausflügen und privaten Wanderungen spontan gesungen. Heute ist eine riesige Auswahl an Musik fast überall zugänglich, diese wird aber vorwiegend passiv konsumiert. „Selbst ohne systematische Beobachtungen lässt sich heute sagen, dass im Bereich der Singkultur in den letzten Jahrzehnten ein rasanter Wandel stattgefunden hat. Er führte weg von einer aktiven Singkultur zu einer Songkultur, in der das Hören und der Konsum vorherrschen“ (Stadler Elmer, 2004, S. 222).

2.2 Soziale und soziologische Aspekte des Singens

2.2.1 Die soziale Funktion von Singen

Kraft (2007, S. 55 – 59) geht davon aus, dass die wichtigste Ursache, weshalb Musik existiert und aus evolutionärer Sicht bis heute überdauert hat, ihre soziale Funktion ist. Forschungsergebnisse haben gezeigt, dass sich Säuglinge über eine Art musikalischen Singsang-Duett mit ihren erwachsenen Bezugspersonen verständigen (Bossinger, 2006, S. 49). Diese Art der vorsprachlichen Kommunikation zeigt auf, dass Säuglinge zuerst die musikalischen Anteile des Sprechens erfassen (Kraft, 2007, S. 55 – 59). Wenn Mütter mit ihren Babys sprechen, tun sie das mit einer höheren Stimme, die dem Singen einer Melodie ähnelt. Dieser mütterliche Singsang diente schon zu Urzeiten dazu, das Kind zu beruhigen und mit ihm auch ohne körperlichen Kontakt in Verbindung zu sein (ebd., S. 55 – 59). So nehmen Forscher an, dass diese Art von „Bindungs-Duetten“ zwischen Müttern und Babys den Ursprung der Musik erklären. Für diese Hypothese spricht auch, dass Wiegenlieder weltweit melodisch eine ähnliche Grundstruktur aufweisen (Bossinger, 2006, S. 49).

Das gemeinschaftliche Singen und Musizieren stärkte den Zusammenhalt und war für unsere Vorfahren wohl überlebenswichtig, da sie ohne das gemeinsame Handeln nicht bestehen konnten (Kraft, 2007, S. 55 - 59). Diese soziale Funktion, die Singen in der Gemeinschaft darstellt, ist heute noch sichtbar, beispielweise bei Fan-Gesängen im Fussballstadion, beim Singen von Nationalhymnen oder beim gemeinsamen Singen in der Kirche. Auch Bossinger (2006, S. 44) sieht in der Musik die ursprünglichste Funktion zur Einigung in der Gruppe. Er geht noch einen Schritt weiter und behauptet, dass soziale Gruppen sich mittels Musik und Gesang von anderen abgrenzen und so Einigkeit ihrer Gruppe demonstrieren. So finden sich Menschen aufgrund politischer, religiöser oder altersbedingter Gründe zusammen, um sich über die gemeinsame Musik zu definieren. Ältere Menschen entwickeln ein Zusammengehörigkeitsgefühl durch gemeinsames Singen von Liedern aus ihrer Kinder- und Jugendzeit. Müller (2004, S. 77) spricht hier von der „hervorragenden Rolle von Musik bei der sozialen Selbstverortung“.

Einen weiteren Aspekt der sozialen Funktion von Gesang greift Klusen (1989, S. 49) auf und betrifft die Art, wie in früheren Zeiten unter anderem Nachrichten übermittelt wurden. Durch Jodeln und dem ihm verwandten Almschrei konnte eine Verständigung über weite Distanzen hergestellt werden. „Diese Form des domestizierten Schreis wird ... mehrstimmig ausgeführt und lebt in den Alpenländern bis heute fort“.

Den Zusammenhang von Gesang und Gemeinschaft erforschte Adamek 1996 (2008, S. 186 - 193), indem er die soziale Orientierung von „engagierten Sängern“ (alleine oder in der Gemeinschaft) und „Nicht-Sängern“ überprüfte. Als Erhebungsinstrument benutzte er einen standardisierten und normierten klinischen Persönlichkeitstest. Die Befragung umfasste 217 erwachsene Personen. Die Auswertung ergab, dass „engagierte Sänger“ stärker sozial verantwortlich agieren, hilfsbereiter und mitfühlender im Umgang mit anderen sind. Singen im Chor kann das Gefühl von Gemeinschaft verstärken, was auch zu therapeutischen Effekten führen kann (Bossinger, 2006, S. 87). Menschen singen für andere, die auf dem Feld arbeiten. Dies dient in afrikanischen Ländern dazu, Kraft für die Arbeit „zuzusingen“ und so die Arbeitsprozesse gesanglich zu fördern. Diese Tradition wurde von Sklaven in Nordamerika weitergeführt, in dem sie sich gegenseitig gesanglich bei der beschwerlichen Arbeit auf den Baumwollplantagen unterstützten. Auch hier stand das Zusammengehörigkeitsgefühl im Vordergrund (ebd., S. 88). Adamek (2008, S. 26) stellt fest, dass arbeitsunterstützende Lieder bei uns vor allem im landwirtschaftlichen Bereich vorzufinden waren und dementsprechend in unserem modernen Arbeitsalltag nicht mehr vorkommen. Auch im Bewusstsein, dass

frühere Verhaltensweisen nicht einfach so in die heutige Zeit übertragen werden können, sollte seines Erachtens nach Möglichkeiten gesucht werden, das Potenzial dieser Art von Unterstützung in die heutige Zeit zu übertragen.

Einen weiteren Aspekt der sozialen Funktion des Singens beschreibt Klusen (1989, S. 188) bei der Entstehung eines Liedes. Einerseits musste die Motivation, sich musikalisch auszudrücken, vorhanden sein, andererseits die Gelegenheit oder der gesellschaftliche Anlass, wofür das Lied gedacht war. So ergaben sich unterschiedliche Rhythmen, je nachdem ob es sich um ein Arbeitslied, ein Tanzlied oder ein Wiegenlied handelte. Nach Klusen (1989, S. 188) ist Singen soziales Handeln. Bei der Regelung des Zusammenlebens, beispielsweise bei verbindlichen Veranstaltungen wie Hochzeiten, Geselligkeitsanlässen oder auch bei Trauerfeiern, kam dem Gesang eine besondere Bedeutung zu. Diese Rolle des Gesangs als soziale Funktion wurde ebenso von Staaten erkannt, was auch zu Missbrauch führen konnte (siehe 2.1.3 Die Bedeutung von Musik sowie 2.4.2 Missbrauch von Gesang). Stadler Elmer (2004, S. 215) bekräftigt diese Aussage, weil Musik in ihren Augen nie neutral ist. Mittels Musik und Texten werden Werte innerhalb einer bestimmten Tradition vermittelt. So liegt Gebrauch und Missbrauch nah beieinander. Lieder sind Ausdruck dessen, was die Menschen beschäftigt, was sie sein wollen oder was sie verabscheuen. Erst das Wissen über diese Funktion von Gesang ermöglicht es, einen adäquaten Umgang damit zu haben (ebd., S. 216). Um den Wandel des Volksliedgutes zu untersuchen und so einen Einblick in den jeweils herrschenden Zeitgeist zu erfahren, verglich Stadler Elmer Schweizer Schulliederbücher verschiedener Epochen zwischen 1914 und 1993 und teilte die Liedertexte in wiederkehrende, einmalige und allmählich verschwindende Themen ein. Die Auswertung ergab u.a., dass Soldatenlieder oder Heimat- und Vaterlandslieder zu Beginn des 20. Jahrhunderts noch weit verbreitet waren, in Liederbüchern von 1993 respektive in der heutigen Zeit jedoch kaum mehr zum Schulliederbuchrepertoire gehören. Solche Lieder entsprechen nicht den heutigen Wertvorstellungen. Stadler Elmer sieht im allmählichen Verschwinden gewisser Liedertemen ein klares Zeugnis für den Wandel kollektiver Werte, die sich in den Liedern widerspiegeln (ebd., S. 218 – 220).

2.2.2 Die musiksoziologischen Grundlagen

In Anlehnung an Bourdieu (vgl. 1982) stellt Müller (2004, S. 71 - 72) die Frage, ob Musik die Herstellung sozialer Ungleichheiten in der Gesellschaft verfestigt oder ob gerade Musik dazu führt, die Grenzen, entstanden aufgrund gesellschaftlicher Klassenunter-

schiede, zu überschreiten. Müller führt aus, dass nach Bourdieu der soziale Hintergrund im Zusammenhang mit Beruf, Bildung und Einkommen, den Gebrauch kultureller Güter wie Musik bestimmt und diesen Status entsprechend aufrechterhält. Welche Musik als die „Wahre, Richtige und Schöne“ gilt, wird von der oberen Gesellschaftsschicht vorgegeben. Müller (2004, S. 73) erläutert, dass nach Bourdieu diese Art der Ästhetik bezüglich Musikgeschmack den oberen Gesellschaftsschichten als Ideologie dient und deren Überlegenheit darstellt. Müller spricht hier vom „ästhetischen Paradigma“ und sieht die Abwertung der Populärmusik als Folge dieses Paradigmas. Trotzdem greift dieser Ansatz ihrer Meinung nach zu kurz, da in der heutigen Zeit die vormals hierarchisch gesehenen Unterschiede zwischen Kunst- und Populärmusik nicht mehr bestehen. Dies zeigt sich unter anderem in der HipHop Kultur, welche aus sozial benachteiligten Minderheitengruppen der New Yorker Ghettos (Neumann, 2004, S. 183) entstanden ist. Dank den Massenmedien konnte sie sich auf der gesellschaftlichen Bühne legitimieren und wird mittlerweile als Lebensstil begriffen. Das Konzept musikalischer Selbstsozialisation beruht auf dieser Aneignung und Produktion von Musik jenseits sozialer Barrieren wie Alter, Geschlecht, sozialer Schicht und Bildung (Müller, 2004, S. 76).

2.2.3 Die Förderung der Sozialkompetenz

Sozialkompetenz bezieht sich, in Anlehnung an Cassée (2010, S. 34), auf alle Fertigkeiten, die für ein zufriedenstellendes Zusammenleben erforderlich sind. Aufgrund der Ausführlichkeit und des, ihrer Meinung nach, häufig unpräzise verwendeten Begriffs habe ich mich für ihre Definition respektive die folgenden Teilfertigkeiten entschieden:

- **Soziale Wahrnehmung**
Situationen und Personen angemessen wahrnehmen und relevante Signale korrekt interpretieren
- **Einfühlungsvermögen / Perspektivenwechsel**
Sich virtuell in die Situation, das Denken und Fühlen des Gegenübers hineinversetzen
- **Kommunikation**
Sich auf verbaler und nonverbaler Ebene verständlich ausdrücken und Signale/Botschaften des Gegenübers angemessen interpretieren
- **Kooperation**
Soziale Kontakte zu anderen aufnehmen, aufrechterhalten und gegebenenfalls vertiefen bzw. abbrechen; situationsangemessen mit anderen zusammenarbeiten
- **Konfliktlösung**
Mit Konflikten umgehen sowie Kritik äussern und annehmen

„Singen fördert die Sozialkompetenz und erfüllt deshalb für ein gesundes soziales Leben unersetzbare Funktionen“ (Blank & Adamek, 2010, S. 43). Blank und Adamek untermauern diese Aussage mit der nachweislich festgestellten Ausschüttung des körpereigenen Botenstoffs Oxytocin während des Singens und der damit verbundenen Empathiefähigkeit. Auch der Neurobiologe, Psychotherapeut und Medizinprofessor Joachim Bauer (2008, S. 52) bestätigt, dass Singen die Ausschüttung von Oxytocin zur Folge hat. Die Wirkung von Oxytocin wird von ihm (2008, S. 47) wie folgt beschrieben:

Oxytocin ist interessanterweise sowohl Ursache als auch Wirkung von Bindungserfahrungen: Es wird einerseits verstärkt hergestellt, wenn es zu einer Vertrauen stiftenden oder zu einer eine feste Bindung einleitenden Begegnung kommt. Oxytocin hat andererseits aber auch umgekehrt den Effekt, dass es Bindungen, die zu seiner Ausschüttung geführt haben, rückwirkend stabilisiert, indem es die Bereitschaft erhöht, Vertrauen zu schenken.

Eine vom schweizerischen Nationalfonds unterstützte Studie von Weber (1993), über die Auswirkungen von erweitertem Musikunterricht an Sekundarschulen, zeigte positive Effekte hinsichtlich Förderung von Sozialkompetenz. Weber unterrichtete als Hauptlehrer selber die Fächer Mathematik, Physik und Musik. Er kürzte die drei Hauptfächer Mathematik, Deutsch und Französisch um je eine Lektion pro Woche und erhielt so drei Lektionen mehr für den Musikunterricht. Wichtig war ihm, dass die reduzierten Fächer keinen Stoff über vermehrte Hausaufgaben behandeln durften. Weber war überzeugt, dass sich der erweiterte Musikunterricht, welcher hauptsächlich aus dem gemeinsamen Singen bestand, auf die Effizienz des Lernens auswirken würde. Das erste Versuchsjahr war so erfolgreich, dass weitere Lehrpersonen mit entsprechender musikalischer Ausbildung am Versuch teilnahmen und sich so über zusätzliche 5 Jahre so genannte Singklassen bildeten. Die Resultate hinsichtlich Sozialkompetenz waren deutlich. So hatten das gute Klima und der Zusammenhalt in den Versuchsklassen gegenüber den Normalklassen stärker zugenommen. Weber erklärt sich das unter anderem dadurch, dass durch das Singen die Stimme der Jugendlichen geschult worden ist und sie diese auch einsetzen durften. Er spricht hier von „sie dürfen es wagen, sich vernehmen zu lassen“. Ausserdem lernten die Jugendlichen durch das gemeinsame Musizieren, dass sie aufeinander hören müssen, um erfolgreich zusammenzuarbeiten. Dies wiederum förderte ihr Verständnis und ihre Toleranz gegenüber anderen. Weitere Ergebnisse zeigten, dass es in den Versuchsklassen weniger bis gar keine Ausgegrenzte gab und auch keine Stars. Das Profil dieser Klassen schien ausgeglichen und die Jugendlichen wuchsen schnell zu einer Gemeinschaft zusammen. Ein weiterer positiver Effekt war, dass die einzelnen Schülerinnen und Schüler selbstbewusster wurden (Weber, 2010, S. 159 – 161).

Blank und Adamek (2010, S. 110) kommen zum Schluss, dass gemeinsames Singen, jenseits von Leistungsansprüchen, einerseits die Selbstentfaltung und andererseits auch die Empathiefähigkeit des Einzelnen fördert und somit zu einer konfliktarmen Gemeinschaftlichkeit beiträgt. Dies scheint durchaus von Relevanz zu sein, angesichts der in der Öffentlichkeit diskutierten zunehmenden emotionalen Verarmung und dem wachsenden Mangel an Empathiefähigkeit der Kinder weltweit. Trotzdem sind sie sich bewusst, dass den sozialen Ursachen, die zu solchen Problematiken führen, nicht allein mit Singen beizukommen ist.

2.3 Physische und neurobiologische Auswirkungen

Der Neurobiologe Gerald Hüther (2010) äussert sich folgendermassen:

Aus neurowissenschaftlicher Sicht spricht alles dafür, dass aus der Perspektive einer Leistungsgesellschaft die scheinbar nutzloseste Leistung, zu der Menschen befähigt sind – und das ist unzweifelhaft das unbekümmerte, absichtslose Singen – den grössten Nutzeffekt für die Entwicklung von Kindergehirnen hat. Und wer seine Singfähigkeit in der Kindheit entfalten konnte, der kann diese Effekte später über den ganzen Lebensbogen bis ins Alter nutzen. Denn Singen fördert den Befunden zufolge in jeder Lebensphase die Potenzialentfaltung des Gehirns. (Buchrückseite)

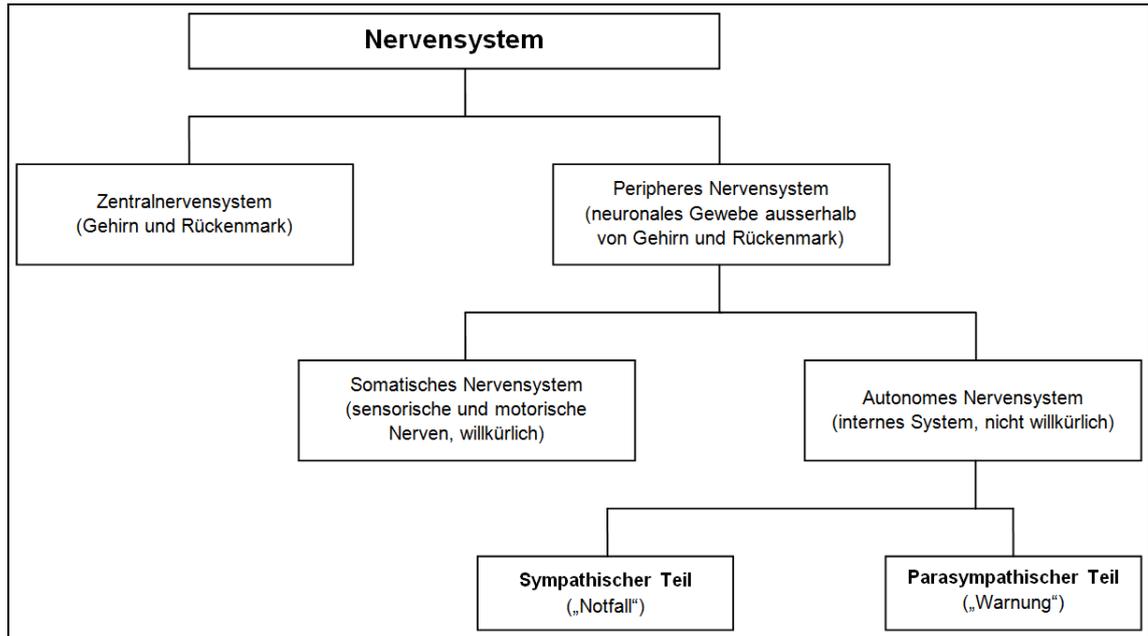
2.3.1 Das Nervensystem

Die meisten Menschen können sich im Zusammenhang mit Hörerlebnissen an unterschiedlichste Empfindungen erinnern, vom Schreckreflex, der das Anspannen der Muskeln zur Folge hat, vom „Stocken des Atems“ bis hin zu angenehmeren Gefühlen wie vom Schauer der über den Rücken läuft über Gänsehaut bis hin zu Tränen der Rührung. Wir Menschen reagieren unmittelbar auf solche Hörerlebnisse, was aus der Sichtweise der Evolutionsbiologie durchaus logisch erklärbar ist. Diese akustischen Signale dienen beispielsweise dafür, vor wilden Tieren zu flüchten. So ist die Hörwahrnehmung eng mit dem Gehirn und den vegetativen Prozessen verknüpft, da der Mensch, zum Beispiel bei einer Bedrohung, entsprechend schnell reagieren muss mit Kampf oder Flucht, was eine Folge vegetativer Prozesse nach sich zieht. Diese Prozesse laufen ab, bevor wir sie bewusst wahrnehmen können, da diese Anpassungsleistung an die jeweilige Situation schnell erfolgen muss (Bossinger, 2006, S. 116). Um die nachfolgenden Auswirkungen im Zusammenhang mit Gesang zu erläutern, wird mit

Hilfe der folgenden Darstellung die Struktur des menschlichen Nervensystems aufgezeigt und näher auf den zum autonomen Nervensystem gehörenden sympathischen und den parasympathischen Teil eingegangen.

Die folgende Darstellung zeigt die hierarchische Struktur des menschlichen Nervensystems nach Gerrig und Zimbardo (2008, S. 90):

Abb. 3: Das menschliche Nervensystem



(Gerrig & Zimbardo, 2008, S. 90)

Das autonome Nervensystem, das wir nicht bewusst steuern können und beispielsweise für die Steuerung der Atmung oder den Blutdruck zuständig ist, wird wiederum in zwei Teile gegliedert. Der eine Teil, der sogenannte Sympathikus ist unser Notfallsystem, d.h. bei Stresssituationen regt es die Hirnfunktion für „Kampf oder Flucht“ an, es verlangsamt die Verdauung, das Blut fliesst von den inneren Organen zu den Muskeln, die Pupillen erweitern sich, der Puls und die Atmung steigen, Hormone wie Adrenalin und Noradrenalin werden ausgeschüttet und das Schwitzen wird erhöht. Dies sind nur einige Aspekte wie der Sympathikus bei Stresssituationen den Körper steuert. Der Parasympathikus auf der anderen Seite verlangsamt diese Vorgänge wieder, nachdem die Notfallsituation abgeklungen ist und regelt die internen Prozesse im Alltag (Gerrig & Zimbardo, 2008, S. 90).

Für das körperliche und psychische Wohlbefinden ist es wichtig, dass diese beiden Regulationssysteme gut zusammenspielen. So sind schnelle Anpassungsleistungen

auf der einen Seite wichtig und auf der anderen Seite Entspannung und Regeneration als Erholungsphasen für den Organismus. Nebst sportlichen Aktivitäten kann auch Musik und Gesang hierzu einen Beitrag leisten und das autonome Nervensystem positiv beeinflussen. In der Musiktherapie spricht man hier von ergotroper und trophotroper Musik. Erstere regt mit ihrer Wirkung den sympathischen Teil des Nervensystems an, letztere hat eine beruhigende, entspannende Wirkung, spricht also den Parasympathikus an (Bossinger, 2006, S. 119). Folgende Aufstellung soll dies veranschaulichen:

Tab. 1: Wirkungen von ergotroper und trophotroper Musik

Ergotrope (stimulierende, aktivierende) Musik	Kann folgende Reaktionen beim Hörenden auslösen
<p>Rigidere, stark akzentuierte Rhythmen, beschleunigend, Stakkato-Charakter</p> <p>Dur-Tonarten, erhöhte harmonische Aktivität</p> <p>Dissonanzen und Betonung der Dissonanzen</p> <p>Grössere Dynamik, starker Auftrieb und abrupter Abfall der Tonlinie, die innerhalb weiter Höhengspannen verläuft</p>	<p>Erhöhung des Blutdrucks</p> <p>Beschleunigung von Atem- und Pulsfrequenz</p> <p>Vermehrtes Auftreten rhythmischer Kontraktionen der Skelettmuskulatur</p> <p>Erweiterte Pupillen</p> <p>Grösserer Hautwiderstand</p> <p>Emotionalisierung/Erregung/Rauschzustand bis zu Schmerz und auch Tod</p> <p>Wir sprechen hier von sympathikotoner Beeinflussung, d.h. von der erhöhten Erregung des Sympathikus, jenes Teils des Nervensystems, der vom Willen nicht zu beeinflussen ist</p>
Trophotrope (beruhigende, entspannende) Musik	Kann folgende Reaktionen beim Hörenden auslösen
<p>Schwebende, nicht akzentuierte Rhythmen, Vorherrschen von Legato</p> <p>Molltonarten</p> <p>Konsonanzen</p> <p>Geringe Dynamik</p> <p>Vorherrschen von Legato</p> <p>Sanftes Fliesen der Melodie</p> <p>Harmonische Bewegung</p>	<p>Blutdruckabfall</p> <p>Verlangsamung der Pulsfrequenz, Verminderung der respiratorischen Tätigkeit (= flacher Atem)</p> <p>Entspannung der Skelettmuskulatur</p> <p>Verengte Pupillen</p> <p>Geringerer Hautwiderstand</p> <p>Beruhigung/Lustgefühl bis zur Somnolenz ¹</p> <p>Wir sprechen hier von „vagotoner Beeinflussung“ (Vagus-Nerv = Komplementär-Nerv des Sympathikus)</p>

Quelle: eigene Darstellung in Anlehnung an Decker-Voigt (1991, S. 74 – 75)

¹ Somnolenz: zu den Bewusstseinsstörungen zählende Benommenheit (Hillig, 1996, S. 378)

Diese Wirkungen von Musik treten nicht nur beim Hören, sondern vermehrt beim aktiven Musikmachen respektive Singen auf. Dies ist insbesondere von Bedeutung, als dass beim Singen beteiligte Prozesse, wie die Atmung oder der Muskeltonus, direkt die vegetativen Prozesse beeinflussen (Bossinger, 2006, S. 119 – 121). So kam auch Harter (1982, S. 24 – 25) bei seinen Forschungsergebnissen zum Schluss, dass die emotionale Beteiligung beim Musizieren und Singen viel stärker ist, was sich wiederum auf die vegetativen Prozesse auswirkt, und dass es den Musizierenden nicht möglich war, diese Emotionen und auch die entsprechenden vegetativen Vorgänge zu unterdrücken. Nebst diesen „mechanischen Vorgängen“, welche Auswirkungen auf unser autonomes Nervensystem haben, beeinflussen auch die momentane Stimmung, eigene Erfahrungen und Erwartungen, welche wir mit dem Musikerleben verbinden, diese vegetativen Prozesse (Bossinger, 2006, S. 121).

2.3.2 Das Herz

Singen kann die Funktionstätigkeit des Herzens positiv beeinflussen, was in Bezug auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, welche in westlichen Ländern die häufigste Todesursache darstellen, von Bedeutung sein kann. Forschungsergebnisse kamen zum Schluss, dass beim Singen die verschiedenen Körperrhythmen synchronisiert werden und dass diese Fähigkeit zur Synchronisierung einen Zusammenhang mit der Gesundheit des menschlichen Körpers hat (Blank & Adamek, 2010, S. 29). Bossinger (2006, S. 134) spricht hier von der so genannten Herzratenvariabilität. Darunter wird die Fähigkeit des Herzens verstanden „... die zeitlichen Abstände der Herzschläge kontinuierlich zu verändern, jeweils in Abhängigkeit an erforderliche Umweltbedingungen und Belastungen“. Es geht hier vor allem darum, dass der Mensch in der Lage ist, diesen zeitlichen Abstand zwischen den Herzschlägen zu verändern, was eine gewisse Flexibilität und Reaktionsfähigkeit voraussetzt, die mit zunehmendem Alter abnimmt.

Wie Forschungen nachweisen konnten, ist eine ausgeprägte Herzratenvariabilität ein Ausdruck eines starken, gesunden Herzens, eine wenig ausgeprägte Herzratenvariabilität findet sich zum Beispiel bei Herzpatienten oder bei Menschen, die unter Depressionen leiden. Unser vegetatives Nervensystem befindet sich im Gleichgewicht, wenn es sich im Zustand der Herzkohärenz befindet, was bedeutet, dass der Parasympathikus und der Sympathikus sich zwischen Beschleunigen und Abbremsen der Herzfrequenz abwechseln, was zu einer Zunahme der Herzratenvariabilität führt (ebd., S. 135 - 137). Den Zusammenhang zum Gesang zeigen unter anderem Forschungsergebnisse, die

beweisen konnten, dass durch das gemeinsame Singen positive Gefühlszustände entstehen, die in einen Zustand von Herzkohärenz führen. Ein weiterer Aspekt ist, dass durch die entspannende Wirkung von Gesang nicht nur der Blutdruck- und die Herzfrequenz gesenkt werden, sondern, dass durch die vertiefte Atmung das Herz mit mehr Sauerstoff versorgt wird (Bossinger, 2006, S. 134). Aber nicht nur der gemeinsame Gesang ermöglicht ein optimales Gleichgewicht der Herzfrequenz. Weitere Forschungsergebnisse zeigten, dass beim Rezitieren von Mantren oder auch beim Rosenkranzbeten ein Zustand optimaler Herzkohärenz herbeigeführt werden kann. Durch die dadurch erfolgte Verlangsamung der Atmung und die monotone Rhythmik wurde die Sauerstoffaufnahme im Blut verbessert, was zur Stärkung des Herzens beiträgt. Bei dieser Art von Gesang steht, physiologisch betrachtet, die Verlangsamung der Atmung im Vordergrund, was einerseits zu Entspannung und Wohlbefinden und andererseits zur Stärkung des Herzens führen kann (ebd., S. 138 - 140).

2.3.3 Das Hormonsystem

Ein zweites Regulationssystem unseres Körpers ist das endokrine System. Die Hirnanhangdrüse ist die Steuerzentrale des endokrinen Systems und sie wird wiederum kontrolliert vom Hypothalamus, welcher zum limbischen System gehört. Dieses Netzwerk von Drüsen baut chemische Botenstoffe, Hormone, auf und gibt sie in den Blutkreislauf ab. Hormone sind für das tägliche Funktionieren wichtig und steuern verschiedenste Prozesse im Körper, wie beispielsweise das Körperwachstum oder die Regulation des Stoffwechsels (Gerrig & Zimbardo, 2008, S. 98). Auf das „Bindungshormon“ Oxytocin, welches im Zusammenhang mit der Förderung der Sozialkompetenz durch Gesang bereits im Kapitel 2.2.3 erwähnt wurde, wird in diesem Teil nicht nochmals eingegangen. Der Musikpsychologe Thomas Biegl (2004) konnte in seiner Studie nachweisen, dass bestimmte Formen von Gesang und Musik zum Abbau von Adrenalin und Kortisol führten. Adrenalin und Noradrenalin werden im Auftrag des sympathischen Teils des autonomen Nervensystems bei Stresssituationen durch die Nebennieren ausgeschüttet, was u.a. zur Folge hat, dass der Blutdruck steigt (Gerrig & Zimbardo, 2008, S. 459). Ein über einen längeren Zeitraum erhöhter Adrenalin Spiegel führt zu Anspannung, Angst und Stress. Das Hormon Kortisol tritt ebenfalls im Zusammenhang mit Stressreaktionen auf. Bei einem über einen längeren Zeitraum erhöhten Kortisol Spiegel steigt die Gefahr für zerstörerische Verhaltensweisen (Blank & Adamek, 2010, S. 30). Weitere Studien konnten nachweisen, dass insbesondere bei Männern die Hormone Kortisol und Testosteron unter Musikeinwirkung abnahmen. Die oben

erwähnten Forschungsergebnisse veranlassen Evolutionsforscher zur Annahme, dass Musik ein Mittel war, soziale Spannungen zu vermindern, dies u.a. dadurch, dass das „Aggressionshormon“ Testosteron abnahm (Bossinger, 2006, S. 65). Insbesondere meditative Formen des Singens und entspannende Musik können zerstörerische Aggressionen abbauen. Diese neurobiologischen Befunde bestätigen die von Adamek durchgeführten sozialwissenschaftlichen Studien, auf die im Kapitel 2.2.1 Die soziale Funktion von Singen bereits eingegangen wurde, respektive welche im Kapitel 2.4.1 Singen als Bewältigungsstrategie noch genauer betrachtet werden. (Blank & Adamek, 2010, S. 30). Somit kann Singen ihres Erachtens ein Mittel darstellen, friedliches, konfliktarmes Zusammenleben zu fördern, auch im Bewusstsein, dass physiologische Befunde nicht unabhängig vom sozialen Kontext bewertet werden dürfen. So ist nicht jeder, der singt, ein friedlicher Mensch.

2.3.4 Das Gehirn

Unser Gehirn besteht unter anderem aus dem limbischen System, das für die Regulation von Emotionen, motivationalem Verhalten und Gedächtnisabläufen zuständig ist (Gerrig & Zimbardo, 2008, S. 90 – 91). Man spricht hier auch vom „emotionalen“ Gehirn, da dieses für das „Fühlen“ zuständig ist. Ein anderer wichtiger Teil ist der cerebrale Cortex, auch Neokortex genannt, da sich dieser erst später in der Evolution gebildet hat. Die moderne Hirnforschung spricht hier vom „kognitiven“ Gehirn, da dieser Teil für das „Denken“ und für die Sprache zuständig ist (Blank & Adamek, 2010, S. 39; Bossinger, 2006, S. 164 – 165). Gefühle wirken sich auf das Denken aus und umgekehrt, und beides beeinflusst unser physisches und psychisches Wohlbefinden. Negative Umwelterfahrungen und Erlebnisse können als negative „Lernerfahrungen“ im emotionalen Gedächtnis abgespeichert werden und das Zusammenspiel des „emotionalen“ und des „kognitiven“ Gehirns beeinflussen. Hier können beispielsweise in der Musiktherapie positive Neuerfahrungen mittels Gesang geschaffen werden, so genannte neuronale „Neubahnungen“. Denn je intensiver etwas emotional erlebt wird, desto eher ist eine Festigung des Erlebten möglich (Bossinger, 2006, S. 165 und 167). Blank und Adamek (2010, S. 39) erläutern, dass beim Singen emotionale Zentren angeregt werden, dies durch die Freisetzung verschiedenster Botenstoffe im Gehirn, die zu einer solchen Verankerung führen. Diese Möglichkeit, mittels Gesang und Musik, solche neuronalen Bahnen im Gehirn neu zu bilden, wird auch im Zusammenhang mit physischen Erkrankungen genutzt. So lernen Schlaganfallpatientinnen und -patienten, bei welchen das Sprachzentrum beschädigt wurde, mittels Gesang wieder sprechen respektive Parkin-

sonkranke besser zu artikulieren. Dies geschieht, weil über die rechte Hirnhälfte, welche für die Musik zuständig ist, die linke Hirnhälfte, in welchem sich das Sprachzentrum befindet, aktiviert wird (Bossinger, 2006, S. 170).

Kraft (2007, S. 55 – 59) erläutert, dass Musik unser Gehirn dazu veranlasst, Botenstoffe auszuschütten, die uns Glücksgefühle und Wohlbefinden bringen. In der bereits erwähnten Studie von Biegl (2004) konnte Personen, die bei einer Aufführung sangen, die vermehrte Ausschüttung von Botenstoffen wie Serotonin, Noradrenalin und Beta-Endorphinen nachgewiesen werden. Serotonin wirkt als Stimmungsaufheller und vermittelt bei ausreichendem Vorhandensein ein Gefühl von Zufriedenheit und Gelassenheit. Ein Mangel hingegen kann u.a. zu Depressionen oder Angststörungen führen (Bossinger, 2006, S. 62 – 63). Noradrenalin stärkt die Motivation und macht Menschen leistungsfähiger. Beta-Endorphin kann als körpereigenes Opiat Schmerzempfindungen senken und Glückszustände hervorrufen (Blank & Adamek, 2010, S. 31). In diesem Zusammenhang wurde auch untersucht, warum Musik Gänsehaut hervorrufen kann. Forschungsergebnisse zeigten, ...“dass die Gänsehautempfindung von verstärkter Hirnaktivität in Bereichen begleitet war, die angenehme emotionale Erregung signalisieren ... die Musik bedient sich neuronaler Belohnungs- und Emotionsmechanismen ähnlich derer, die speziell auf biologisch relevante Stimuli reagieren wie etwa Nahrung ...“ (Gerrig & Zimbardo, 2008, S. 102).

Für das intensive Erleben von Musik, welches Reaktionen des autonomen Nervensystems hervorruft, worunter auch die Gänsehaut gehört, gibt es im Englischen den Begriff „Chill“ (Altenmüller, Grewe, Nagel & Kopiez, 2007, S. 59). Altenmüller et al. (2007, S. 60) haben mit 38 Probanden verschiedenen Alters und Herkunft anhand des Hörens von Musikstücken versucht, den Chill-Effekt festzuhalten und herauszufinden, ob ein solcher Effekt bei allen Menschen eintritt respektive ob es die universale Chill-Musik gibt. Hierfür hörten die Probanden sieben Musikstücke, welche die Forscher ihnen vorspielten und ebenso einige selbst mitgebrachte Lieder. Sie kamen zum Schluss, dass gut ein Drittel der Versuchspersonen einen solchen Effekt durchs Musikhören hatten, vorwiegend bei den selbst mitgebrachten Musikstücken. Bei denjenigen, wo ein solcher Effekt nachgewiesen werden konnte, zeichneten sich gewisse Grundregeln für emotional ansprechende Musik ab, z.B. der Einsatz der menschlichen Stimme. Musik, welche Gesang beinhaltet, konnte diese Personen eher zu einem Chill-Erlebnis führen. Altenmüller et al. (2007, S. 63) gehen davon aus, dass bei diesem Chill-Effekt, wie schon oben erwähnt, das limbische Belohnungssystem aktiviert wird, und die damit verbundene Ausschüttung von Endorphinen uns Glücksgefühle und Wohlbefinden vermittelt,

ähnlich wie bei einem guten Essen, und dazu auch das Gedächtnis gefördert wird. All diese mentalen Prozesse setzen jedoch ein gewisses Mass an Erfahrung voraus, denn je mehr man versteht, umso besser kann man sich auch fühlen, was nach Altenmüller et al. (2007, S. 63) auch bei der Musik gilt und ein gewichtiges Argument für mehr Musikunterricht an den Schulen darstellt.

Einen weiteren Aspekt physiologischer Auswirkungen des Gesangs auf den Menschen zeigte das Experiment von Adamek von 1996 (2008, S. 182f), bei welchem er insgesamt 201 männliche wie weibliche Probanden mit seitlich ausgestreckten Armen Gewichte halten liess. Singend waren die Probanden durchwegs länger in der Lage, diese Gewichte zu halten. Dies zeigt, dass durch Singen eine physische Leistungssteigerung erbracht werden kann, sofern man auch singen will. Denn wichtig zu erwähnen ist hierbei, dass es sich bei den Versuchspersonen um so genannte „Gerne-Singer“ handelte. Hier kann der Bogen zur sozialen Funktion von Arbeitsgesängen der Sklaven Nordamerikas auf dem Feld geschlagen werden, da wohl Singen nicht nur im sozialen sondern auch im physiologischen Bereich unterstützend wirken kann.

2.4 Psychische Auswirkungen des Singens auf den Menschen

2.4.1 Singen als Bewältigungsstrategie

Bossinger (2006, S. 188) fasst die Studie von Adamek von 1996 damit zusammen, dass Singen die Emotionen regulieren kann und Menschen, die gerne singen, emotional gefestigter sind, was sie ausgeglichener macht. Diese Studie, welche hauptsächlich das Singen für sich alleine und nicht dasjenige in der Gruppe untersucht, wird im Folgenden näher betrachtet:

Adamek (2008, S. 51, 60 und 61) untersuchte mittels verschiedener Verfahren wie standardisiertem Fragebogen, Konzentrationsleistungstest sowie einem standardisierten und normierten klinischen Persönlichkeitstest insgesamt 958 männliche und weibliche erwachsene Versuchspersonen unterschiedlichen Alters sowie mit unterschiedlichen Berufen. Er ging der Frage nach, ob mit Singen in emotional belastenden Situationen die eigenen Emotionen positiv beeinflusst werden, und ob dadurch neue Verhaltensgrundlagen geschaffen werden können. Die verschiedenen Erhebungsinstrumente wurden deshalb ausgewählt, um sowohl das subjektive Empfinden der Probanden abzubilden, als dies auch mittels messender Verfahren in Zahlen bestätigen zu können.

Die empirischen Befunde der Fragebogenerhebung (ebd., S. 169 - 170) konnten belegen, dass Singen, vorwiegend alleine und nicht in der Gruppe, eine allgemeine Bewältigungsstrategie darstellen kann, denn über 93 % der Befragten haben eine Form des Singens schon einmal in ihrem Leben als Bewältigungsstrategie genutzt. Über 80% der Versuchspersonen gaben an, gerne zu singen, jedoch in unterschiedlichen Intensitätsgraden (schwach, stark, sehr stark) und zeitlichen Abständen (Singhäufigkeit). Frauen singen lieber als Männer (ebd., S. 124). Die Form des Singens reicht vom Summen von Melodien während der Hausarbeit, vom Mitsingen zur Musik während des Autofahrens bis hin zum Singen von freien Melodien und Liedern aller Art (ebd., S. 169). Ein wichtiger Faktor, ob jemand gerne singt, hängt von den gemachten Sozialisationserfahrungen ab. Wobei es sich hier hauptsächlich um die primären (Familie) und sekundären (Schule, Bildung) Sozialisationsfaktoren handelt.

Ich definiere Sozialisation, in Anlehnung an Biermann, Bock-Rosenthal, Doehlemann, Grohal und Kühn (2006, S. 49), als den Vorgang, bei welchem der Mensch in die Gesellschaft und Kultur, in welcher er lebt, hineinwächst und hierbei zu einer handlungsfähigen und eigenständigen Persönlichkeit heranreift. Ein weiterer wichtiger Aspekt, den ich dieser Definition hinzufüge, ist, dass es sich dabei um eine lebenslange Auseinandersetzung mit sich und der Umwelt handelt (Hurrelmann, 2002, S. 15).

Probanden, welche schon frühkindliche Erfahrungen mit Gesang, wie das Vorsingen von Wiegenliedern der Mutter oder das gemeinsame Singen von Kinderliedern, gemacht haben, singen häufiger, fühlen sich mit ihrer Stimme wohler und setzen Gesang auch als emotionale Bewältigungsstrategie ein (Adamek, 2008, S. 141). Versuchspersonen, welche negative Schulerfahrungen mit Gesang, z.B. erzwungenes Vorsingen vor der Klasse oder schlechte Benotung aufgrund von „falsch“ singen, gemacht haben, singen signifikant weniger gern, tun dies gemeinsam mit andern praktisch gar nicht und alleine selten (ebd., S. 144). Trotzdem konnte bei der Untersuchung festgestellt werden, dass negative Gesangserfahrungen während der Kindheit nicht zwangsläufig dazu führen müssen, dass Menschen ihr Leben lang nicht mehr singen, sondern, dass Sozialisationserfahrungen im Laufe des Erwachsenenalters dazu führen können, dass sie doch noch einen Zugang zum Gesang finden. Adamek sieht hierbei die existenzielle Bedeutung von Gesang für den Menschen bestätigt (2008, S. 155).

Beim Konzentrationsleistungstest stand die Frage im Vordergrund, ob die positiven Auswirkungen des Singens, welche subjektiv erlebt wurden aufgrund der Fragebogen-

erhebung, nun auch messbar gemacht werden können, indem gezeigt wird, dass höhere Leistungen nach dem Singen erbracht werden können. Ein zweiter Aspekt handelt davon, dass dies auch im Erwachsenenalter erlernt werden kann mittels pädagogischer Massnahmen (ebd., S. 173). Für diesen Test wurden Studierende, im Alter von 20 – 25 Jahren, die gerne singen, ausgewählt. Der Leistungstest bestand aus dem Lösen von komplexen Rechenaufgaben. Es wurden 3 Sitzungen über mehrere Wochen durchgeführt. Die Probanden lösten diese Tests einmal vor der Entspannung (Pretest) und einmal nach der Entspannung (Posttest). Für die Entspannungsform durch Gesang wurde das so genannte „lauschende Singen“ angewandt. Adamek (2008, S. 175) beschreibt diese Form als „... eher selbstbezogene Form des Singens ... besonders von Bedeutung ist, dass der Singende auf seine Stimme und seine Körperreaktionen in ruhiger Aufmerksamkeit lauscht ...“ Die Teilnehmer sangen in diesem Versuchssetting zusammen in der Gruppe auf den gleichen Tönen mit den Vokalen a, e, i, o und u, wobei die Töne langgezogen gesungen und die Augen geschlossen wurden, so dass man nur über den Klang miteinander verbunden war (ebd., S. 177). Eine andere Versuchsgruppe wählte selbst eine Entspannungsform, wie z.B. Spazierengehen, sich hinlegen in einem separaten Raum oder sich mit anderen Teilnehmern unterhalten.

Die Ergebnisse zeigten, dass „lauschendes Singen“ in der Gruppe eine messbare Konzentrationsleistung bewirkte und diese Gruppe deutlich besser bei den Posttests abschnitt als die Gruppe, welche eine andere Entspannungsform gewählt hatte. Zu erwähnen ist, dass dies erst nach der zweiten und dritten Sitzung festzustellen war, da dazwischen „lauschendes Singen“ trainiert wurde. Dies wiederum lässt darauf schliessen, dass bei Erwachsenen, durch pädagogische Anleitung, die Wirksamkeit dieser Form des Singens gesteigert und somit die Konzentrationsfähigkeit erhöht werden kann (ebd., S. 180).

Beim standardisierten und normierten klinischen Persönlichkeitstest ging man dem Zusammenhang von Gesang und Persönlichkeitsentwicklung nach und ob Singen als Fähigkeit das physische und psychische Wohlbefinden beeinflusst respektive ob das Fehlen einen Mangel verursacht. Adamek sieht im Gesang eine Art von Gesundheitsverhalten und einen wichtigen Teil der menschlichen Existenz (ebd., S. 186 - 187). Um dies empirisch zu belegen, wurde ein klinischer Test, das so genannte „Freiburger Persönlichkeitsinventar“, ausgewählt, da dieser genaue und schlüssige Auskünfte über die psychische und physische Gesundheit gibt. Bei den Probanden handelte es sich wiederum um Studierende zwischen 20 und 25 Jahren. Diese wurden in „engagierte Sin-

ger“, „gemässigte Singer“ und „Nicht-Singer“ unterteilt. Aufgrund des Tests wurden folgende Persönlichkeitsfacetten deutlich beeinflusst:

- Lebenszufriedenheit
- Soziale Orientierung
- Erregbarkeit
- Körperliche Beschwerden
- Emotionalität

Die Ergebnisse zeigten, dass Männer insgesamt weniger Zugang zum Singen haben als Frauen, was dazu führt, dass die Auswirkungen bei den Männern auch entsprechend schwächer ausgeprägt waren. Bei den „engagierten Sängern“ zeigte sich eine deutlich höhere Lebenszufriedenheit, privat wie beruflich. Auch die soziale Orientierung war stärker ausgeprägt, insofern, als dass sie sich sozial mehr engagieren, hilfsbereiter sind und weniger an die Eigenverantwortung von in Notgeratenen appellieren als die „Nicht-Singer“ Gruppe. Die „engagierten Sänger“ waren emotional stabiler, reagierten gelassener und hatten auch weniger körperliche Beschwerden, respektive litten weniger unter z.B. Schlafstörungen oder Kopfschmerzen. Bei den männlichen „engagierten Sängern“ ist hierbei noch zu erwähnen, dass der deutlichste Unterschied zur Gruppe der „Nicht-Singer“ derjenige der sozialen Orientierung ist. Somit sind männliche „engagierte Sänger“ hilfsbereiter und stärker sozial verantwortlich als „Nicht-Singer“. Als Fazit dieser Erhebung mittels klinischem Persönlichkeitstest zieht Adamek (2008, S. 195) folgenden Schluss: „Die Ergebnisse zeigen, dass Singen als eine Bewältigungsstrategie zu betrachten ist, die nicht ohne Verlust für die Entwicklung der Person fehlen kann“. Trotzdem sieht er in den Befunden von 1996 zwar eine Bestätigung, jedoch noch keine ausreichende Voraussetzung, um die Daten zu verallgemeinern, da hierfür noch weitere Forschung getätigt werden muss (ebd., S. 195).

Abschliessend zur Untersuchung kann festgestellt werden, dass Singen eine Bewältigungsstrategie zur Regulierung der Emotionen darstellen kann und sich dies positiv auf die physische und psychische Gesundheit auswirkt. Ausserdem lässt sich aufgrund der Befunde feststellen, dass eine solche Bewältigungsstrategie durch Singen auch im Erwachsenenalter mit pädagogischer Hilfe erlernt werden kann (ebd., S. 199). Später erfolgte neurobiologische Studien untermauerten diese sozialwissenschaftliche Untersuchung (Blank & Adamek, 2010, S. 34).

Weitere Aspekte der Effekte von Gesang auf die Psyche im Sinne einer Bewältigungsstrategie lassen sich auch in der Trauerverarbeitung finden. Forschungen zeigten, dass die gesangliche Verarbeitung von Trauer zu besserer psychischer und physischer Gesundheit führt. In einer Region in Griechenland werden die Trauernden von so genannten „Klageweibern“ zum Singen während der Trauerverarbeitung animiert, was nachweisbar zu einer besseren Verarbeitung und damit einhergehenden Gesundheit führte, im Vergleich zu einer Nachbarregion, bei welcher diese Tradition schon länger nicht mehr existiert (Blank & Adamek, 2010, S. 43). Singen kann hierbei als Ventil für aufgestaute Emotionen, Trauer, Leid und Schmerz dienen (Bossinger, 2006, S. 189). So gibt es in älteren Traditionen, Volkslieder, die gemeinsam gesungen werden und die von Trauer, Abschied, Sehnsucht und Schmerz handeln. Im Gesang werden einander die Gefühlszustände mitgeteilt und durch das gemeinsame Singen wird Trost erfahren (ebd., S. 185). Viele jüdische Lieder sind in den Ghettos des nationalsozialistischen Regimes entstanden, so konnte gemeinsames Leid und die unwürdigen Lebensbedingungen besser ertragen werden. Für viele Insassen der Konzentrationslager war Singen ein existenzielles Bedürfnis. Auch wenn dieses heimliche Singen von den Wärtern streng bestraft wurde, spendete es vielen Trost und war ein Mittel zur Kommunikation mit anderen Mithäftlingen (Bossinger, 2006, S. 93 – 94). Die Spirituals und auch der Blues entstanden während der harten Arbeit auf dem Feld durch die Sklaven Nordamerikas und dienten der Verarbeitung der ihnen widerfahrenen Ungerechtigkeit. In der keltischen Kultur in Irland und Schottland gibt es Trauerzeremonien, bei welchen eine speziell ausgebildete Leiterin (Keening-Woman) zusammen mit den Angehörigen am Bett oder am Grab der verstorbenen Person Klagelieder singt oder wichtige Ereignisse im Leben dieser Person singend vorträgt. Durch eine solche singende Begleitung eines Trauerprozesses wird die Verarbeitung erleichtert. Sowohl bei den Maoris in Neuseeland als auch bei indianischen Stämmen in Südamerika sind ähnliche Trauerverarbeitungszereemonien zu beobachten. Mehrheitlich werden sie von Frauen gesungen (ebd., S. 89 – 92).

Auch hier kann der Bogen zur sozialen Funktion von Gesang geschlagen werden, denn Singen in der Gruppe kann das Gefühl von Gemeinschaft verstärken, was auch zu therapeutischen Effekten führen kann (Bossinger, 2006, S. 87). In der westlichen, modernen Gesellschaft sind solche gemeinsame, als universell zu bezeichnende Formen von Trauer Ritualen, kaum mehr gesehen. Die Verarbeitung von Verlust und Tod scheint individuell jedem selber überlassen zu sein oder wenn, dann wird sie eher pharmakologisch unterstützt (ebd., S. 92).

2.4.2 Missbrauch von Gesang

Eine andere Dimension von Auswirkungen des Singens auf die Psyche des Menschen zeigen Blank und Adamek (2010, S. 44) auf, indem sie auf die Missbrauchsgefahr des Singens hinweisen. „Singen ist durch die Produktion von Glücksbotenstoffen im Gehirn eine ‘endogene Medizin’ ... und wurde während der Zeit des Nationalsozialismus in Deutschland zum Zwecke der massenpsychologischen Gefühlsmanipulation missbraucht.“ Während des nationalsozialistischen Regimes nahm das Fach Musik im schulischen Lehrplan einen enormen Platz ein (Stadler Elmer, 2004, S. 217). So gilt auch hier, dass die Dosis dieser „Medizin“ entscheidend ist und entsprechend als „Suchtmittel“ missbraucht werden kann. Durch gemeinsames Singen ganzer Menschenmassen können euphorische Zustände entstehen, die dazu führen, unhaltbare Tatsachen zu negieren und den so genannten gesunden Menschenverstand auszuschalten. Hier erscheint es wichtig, sich bewusst zu sein, ob Singen zum Gebrauch als Selbstentfaltung, Gesundheitsförderung und Bewältigungsstrategie oder zum Missbrauch als Sucht- und Manipulationsmittel eingesetzt wird (Blank & Adamek, 2010, S. 45).

2.4.3 Singen und Entwicklung

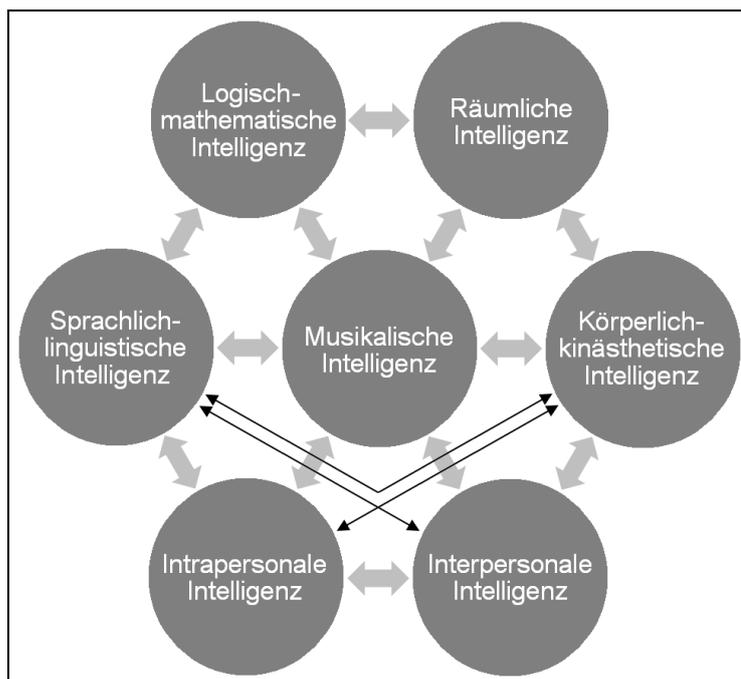
Wenn werdende Mütter einige Wochen vor der Geburt immer dieselben Musikstücke hören, lassen sich Neugeborene am besten mit diesen Liedern beruhigen (Bruhn, 2004, S. 58). Dasselbe gilt auch, wenn Mütter singen. Zudem wirken sich hier die positiven Effekte des Singens auf den Menschen schon während der Schwangerschaft direkt auf das ungeborene Kind aus (Bossinger, 2006, S. 68 – 69). Singen geht deshalb dem Sprechen voraus, weil es nach Stadler Elmer (2004, S. 225) einfacher ist, Melodien herzustellen als Sprechlaute. Bereits im 2. Lebensjahr ist ein Kind in der Lage, einfache Melodieabschnitte nachzusingen (Minkenberg, 2004, S. 105), was als grosse intellektuelle Leistung angesehen werden kann. Die Suche nach gleichbleibenden Merkmalen, also hier der Struktur einer Melodie, und das Erkennen einer solchen, dient der besseren Orientierung des kindlichen Gehirns, was als Grundlage für das Wiedererkennen von Wörtern und Sätzen gesehen werden kann (Bruhn, 2004, S. 60 – 61). Im Zusammenhang mit der phonologischen Entwicklung zeigen Studien, dass Musikunterricht sich positiv auf die Fähigkeit von Lesen und Schreiben und somit auf den Schriftsprachenerwerb auswirkt. Phonologie, als sprachwissenschaftliches Teilgebiet, beschäftigt sich mit der Funktion von Lauten einer Sprache (Anm. d. Verf.). Ausserdem fördern musikalische Projekte auf spielerische Art indirekt die Sprachfähigkeiten, was gerade für Kinder mit Sprachentwicklungsstörungen positiv sein kann, da so nicht direkt die sprachlichen Defizite im Zentrum stehen (Maier-Karius, 2010, S. 402). Verschiedene Studien zeigen, dass viel singende

Kinder bei Sprachentwicklungstests besser abschneiden als Kinder, die nicht viel singen. Gerade bei Kindern mit Migrationshintergrund scheinen diese Studien von Bedeutung zu sein, bleiben ihnen Bildungsmöglichkeiten u.a. aufgrund von Sprachschwierigkeiten verwehrt. In Holland wird, als Mittel zur Sprachförderung und besseren Integration, mit Migrationsfamilien gesungen. Singen kann demnach die Sprachentwicklung fördern, dies u.a. aufgrund des Trainings des Lautapparats und durch die Schulung des Gehörs. Ausserdem unterstützt Singen die Artikulation (Blank & Adamek, 2010, S. 116). Kinder lernen durch alltägliche oder jahreszeitliche Rituale mittels Singen, der Zeit eine Struktur zu geben. Diese vertrauten Ordnungen fördern die Entwicklung der noch jungen Persönlichkeit (Stadler Elmer, 2004, S. 226).

2.4.4 Die Lern- und Schulfähigkeit von Kindern

Wie Singen sich auf die Lern- und Schulfähigkeit von Kindern auswirkt, wird im Folgenden näher betrachtet. Gardner (1994) hat in seiner Rahmen-Theorie der vielfachen Intelligenzen diese in 7 verschiedene Formen unterteilt. Auch Praktiker sehen sich in der Wahrnehmung und dem Umgang mit Lernerfahrungen von Kindern in dieser Theorie bestätigt (Widmer, 2004, S. 318). Der Musikpädagoge Weber (1999, S. 112f), dessen Studie von 1993 in diesem Kapitel noch eingehender betrachtet wird, stellte die musikalische Intelligenz der 7 Intelligenzen nach Gardner in die Mitte:

Abb. 4: Rahmen-Theorie der vielfachen Intelligenzen mit Musik im Zentrum



(eigene Darstellung in Anlehnung an Weber 1999, S. 113)

Durch diese Darstellung wird die zentrale Bedeutung von Musik aufgezeigt, was Forschungsprojekte im Grundschulbereich bestätigen. Musik kann die Persönlichkeit schon im frühesten Stadium in ihrer ganzheitlichen Entwicklung unterstützen, sei dies bei der allgemeinen Ausdrucksfähigkeit und emotionalen Ausgeglichenheit, bei der Unterstützung motorischer Geschicklichkeit, im Sozialverhalten wie bei der Mithilfe kognitiver Prozesse (Widmer, 2004, S. 319 – 320). Kognition wird als allgemeiner Begriff für alle Formen des Erkennens und Wissens definiert, worunter auch das Denken gehört. Diese Formen beinhalten Fakten, Regeln und Aussagen, also Dinge, die bewusst wahrgenommen werden (Gerrig & Zimbardo, 2008, S. 276).

In Anlehnung an die 7 Intelligenzen von Gardner (1994), fördert Singen die musikalische Intelligenz, die sich wiederum auf alle anderen Intelligenzen auswirkt. Durch Singen wird die sprachliche Ausdrucksfähigkeit gefördert, was der Dimension der sprachlich-linguistischen Intelligenz entspricht. Die intrapersonale² Intelligenz wird durch die Selbstwahrnehmung beim Singen und der Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen gefördert. Kinder lernen singend ihre Emotionen zu regulieren. In Bezug auf die Dimension interpersonale³ Intelligenz kann gemeinsames Singen die Beziehungsfähigkeit und das Gemeinschaftsgefühl positiv beeinflussen (Blank & Adamek, 2010, S. 114 – 117). Gerade Kinder sollten sich zum Singen bewegen dürfen, dies fördert die körperliche Lockerheit (Schweizer, 2006, S. 3), was sich wiederum auf die körperlich-kinästhetische⁴ Intelligenz auswirkt und je nach Art des Tanzes auch das räumliche Vorstellungsvermögen schult, was der Dimension der räumlichen Intelligenz entspricht (Weber, 2010, S. 159). Singend Tanzen vermittelt dem Körper ein Gefühl von Taktzeit, also von der Zahl im Rhythmus in einer bestimmten Zeit. Der Körper „fühlt“ das Zählen, den Takt, was sich wiederum auf das Denken auswirkt. So wird die logisch-mathematische, wie auch die körperlich-kinästhetische Intelligenz gefördert (Blank & Adamek, 2010, S. 114 - 117).

Die Untersuchung von Blank und Adamek (2010, S. 47) basiert auf 3 Datenquellen, um die Auswirkungen des Singens auf die Schulfähigkeit, auf die psychische und physische Entwicklung und die körperliche Gesundheit von Kindergartenkindern zu untersu-

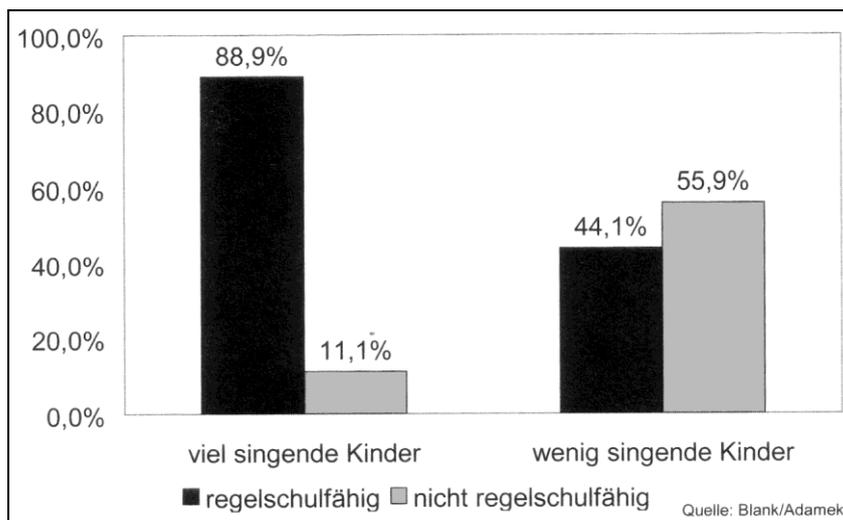
² Intrapersonal: Austausch der innerhalb eines Individuums stattfindet (Hillig, 1996, S. 205 – 206)

³ Interpersonal: Austausch zwischen mindestens 2 Einzelpersonen (Hillig, 1996, S. 206)

⁴ Der kinästhetische Sinn gibt dem Gehirn ständig Rückmeldungen, was der Körper während motorischer Aktivitäten tut. So werden Willkürbewegungen koordiniert (Gerrig & Zimbardo, 2008, S. 138).

chen. Eine Quelle war die teils standardisierte medizinische Untersuchung von Ärzten des Gesundheitsamts betreffend physischen und psychischen Entwicklungsstand der Kinder. Diese wurden einerseits selber untersucht und andererseits wurden die Eltern befragt. Die zweite Datengrundlage bildete eine Untersuchung zur Singfähigkeit der Kinder durch eine geschulte Musiklehrerin. Diese machte von den Kindern einzeln Tonbandaufnahmen, welche durch drei unabhängige Expertengutachten hinsichtlich Stimmentwicklungsstands geprüft wurden. Die dritte Datenquelle bildete eine anonyme Elternbefragung mittels Fragebogen bezüglich Singverhalten zu Hause. Insgesamt wurden 500 Kinder im Alter von 5 Jahren untersucht, bei knapp 300 Kindern konnten alle drei Datenquellen ausgewertet werden. Die Untersuchung zeigte, dass Singen einen positiven Effekt sowohl auf die psychische wie physische Entwicklung, die körperliche Gesundheit und auf die Regelschulfähigkeit von Kindergartenkindern hat. Die folgende Grafik, in Bezug auf die Schulfähigkeit, veranschaulicht die Ergebnisse. Mittels Fragen werden diese anschliessend näher betrachtet.

Abb. 5: Schulfähigkeit von Kindergartenkindern



(nach Blank & Adamek, 2010, S. 105)

Wie wirkt sich das Singverhalten auf die Entwicklung, Gesundheit und Schulfähigkeit der Kinder aus? Viel singende Kinder sind u.a. motorisch geschickter, treiben eher Sport, können sich in ihrer Muttersprache gut ausdrücken und sind in ihrem emotionalen Verhalten weniger auffällig, als wenig singende Kinder, was darauf hinweist, dass sie eine positivere Entwicklung durchlaufen. Der Zusammenhang von viel singenden Kindern und der körperlichen Gesundheit konnte nicht eindeutig systematisch eruiert werden. Viel singende Kinder werden von den Ärzten öfters als regelschulfähig eingestuft als solche, die weniger singen. Wie beeinflusst die Förderung des Singens zu

Hause die Entwicklung, Gesundheit und Schulfähigkeit der Kinder? In Bezug auf die Entwicklung und die Regelschulfähigkeit konnten dieselben Ergebnisse wie beim Singverhalten festgestellt werden. Somit schnitten viel singende Kinder, welche aus „singenden“ Familien stammen, in ihrer psychischen und physischen Entwicklung und ihrer Regelschulfähigkeit gegenüber Kindern aus „nicht singenden“ Familien besser ab. Bei der körperlichen Gesundheit konnte wiederum kein signifikanter Unterschied dieser beiden Gruppen festgestellt werden. Weitere Studien müssten hierzu durchgeführt werden (ebd., S. 92ff). Warum gibt es Kinder, die häufiger singen und andere, die weniger singen? Wenn die Eltern gerne singen, wirkt sich dies positiv auf die Kinder aus. Vielfaches Singen führt zu einer besseren Singstimme, die Kinder fühlen sich sicherer und wohler beim Singen als die weniger geübten, was zu vermehrtem Singen führt. Ein weiterer Zusammenhang häuslichen Singens mit dem alleine vor sich hin singen der Kinder konnte festgestellt werden. Wenn Eltern häufig mit ihren Kindern singen (und/oder die Kinder in den Schlaf singen), singen die Kinder häufiger selber alleine und in verschiedenen Situationen und Stimmungen. Ein zusätzlicher Befund zeigte, dass tendenziell mehr Mädchen singen als Jungen, was nicht überrascht, da Singen als musische Aktivität in unserem Kulturkreis eher eine weibliche Beschäftigung darstellt. Ein weiteres Ergebnis zeigt, dass viel singende Kinder eher aus Familien stammen, die sich höheren Schichten zuordnen, respektive viel singende Kinder eher Eltern mit höherer Bildung haben. Hinsichtlich Sozialstruktur müssten jedoch weitere Forschungen getätigt werden (ebd., S. 92ff).

Ein zentraler Aspekt dieser gesamten Studie zeigt, dass singende Kinder, welche sich in belastenden Lebensumständen befinden, in ihrer Entwicklung sowohl psychisch wie physisch besser abschneiden und eher regelschulfähig sind als Kinder, die weniger singen, sich aber in ähnlichen Lebensumständen befinden. Dies zeigt, dass auch Kinder Singen als Bewältigungsstrategie in belastenden Situationen für sich nutzen. So haben viel singende Kinder einen klaren Entwicklungsvorteil, da sie eher als regelschulfähig eingestuft werden. Ausserdem gibt es mehr viel singende Kinder, wenn zu Hause gesungen wird. (ebd., S. 106). Als Fazit dieser Studie stellen Blank und Adamek (2010, S. 120 – 121) fest, dass je früher das selbstbestimmte, leistungsfreie Singen in der Kindheit gepflegt wird, desto grösser sind die Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit – auch für das spätere Erwachsenenleben. Durch das Fördern ungezwungener Singerlebnisse mit Anderen entstehen positive Bindungserfahrungen und Singen wird mit einer solchen Erfahrung positiv verknüpft (ebd., S. 121). Kinder können sich durch Singen emotional ausleben und Aggressionen abbauen. Singen kann, als Ventil benutzt, durchaus als Therapie betrachtet werden (Schweizer, 2006, S. 3 – 4).

Die vom Nationalfonds unterstützte Studie von Weber (1993), auf welche bereits im Kapitel 2.2.3 Die Förderung der Sozialkompetenz eingegangen wurde, zeigt auch hinsichtlich der Lernfähigkeit von Sekundarschülerinnen und -schülern positive Auswirkungen. Trotz der verminderten Stoffvermittlung durch die Reduktion der Lektionenzahl der Hauptfächer (Mathematik, Deutsch, Französisch), welche nicht über vermehrte Hausaufgaben wettgemacht werden konnte, traten keine Leistungsverluste auf. Im sprachlichen Bereich wurde die Ausdrucksfähigkeit der Schülerinnen und Schüler gar verbessert. Die intensive Beschäftigung mit Singen, Notenlesen und Tanzen steigerte die Konzentrationsfähigkeit, die Gedächtnisleistung sowie die Lebensfreude der Jugendlichen. Die allgemeine und sprachliche Ausdrucksfähigkeit wurde hierbei gefördert. Dies wiederum wirkte sich nach Weber (2010, S. 160) auf die schulische Motivation aus, was zu entsprechenden Leistungen führte.

2.4.5 Sozialisationserfahrungen und Entwicklungsaufgaben

Singen wird durch Menschen gelernt. So wirken sich Erlebnisse, die Menschen im Zusammenhang mit Singen haben, auf die Häufigkeit des Singens aus. Kleine Kinder erleben ihre Eltern als Vorbilder. Im Schulalter kommt mit der Vorbildfunktion der Pädagoginnen und Pädagogen ein weiterer Aspekt hinzu. Im PISA-Studien-Spitzenreiterland Finnland gibt es eine lebendige Alltagskultur des Singens von der Kindheit bis ins Alter, auch in der Schule wird täglich gesungen (Blank & Adamek, 2010, S. 112 - 113). In seiner Studie von 1996 konnte Adamek (2008, S. 94ff) nachweisen, dass Sozialisationsfaktoren einen Einfluss auf das Singen haben, respektive auf die Fähigkeit, Singen als Bewältigungsstrategie einzusetzen. Positive Erlebnisse in der Kindheit, sei es beim Singen zu Hause mit der Familie oder in der Schule, führten zu einer Häufigkeit des Singens und auch der Fähigkeit, das Singen als Bewältigungsstrategie zu nutzen. Dies insbesondere, wenn miterlebt wurde, dass andere Singen als Bewältigungsstrategie zur Regulierung von Emotionen nutzen, z.B. Singen der Mutter während der Verrichtung der Hausarbeit oder während der gemeinsamen Autofahrt. Versuchspersonen der Studie, die als Kinder oft zur Ruhe ermahnt wurden, respektive keinen Platz hatten, wo sie laut sein durften, entwickelten eher eine Singhemmung und nutzen Gesang weniger um Emotionen zu regulieren. Weiter führte das von Erwachsenen erzwungene Singen an Familienanlässen ebenso zu einem zurückhaltenden Singverhalten. Das verordnete Singen in der Schule oder auch das Vorsingen mit anschließender Benotung konnte ebenso zu einem negativen Singverhalten im Erwach-

senenalter führen (ebd., S. 99 - 105). So kann davon ausgegangen werden, dass primäre und sekundäre Sozialisationsfaktoren die Fähigkeit, Singen als Bewältigungsstrategie zu nutzen, beeinflussen. Menschen, die sich als unmusikalisch bezeichnen, haben oftmals negative Erfahrungen in der musikalischen Sozialisation erfahren, z.B. aufgrund Aussagen von Familienangehörigen oder Pädagoginnen und Pädagogen. Solche prägenden Erfahrungen führen dazu, sich als musikalisch inkompetent zu fühlen. Ein spielerischer und kreativer Umgang ohne Wertung z.B. beim gemeinsamen Singen, kann jedoch dazu führen, Freude am Musizieren zu haben, ohne ein Instrument kompetent zu beherrschen (Hartogh & Wickel, 2004a, S. 45 – 46).

In Anlehnung an Oerter und Montada (2008, S. 36 und 38) definiere ich Entwicklungsaufgaben als Abfolge von Aufgaben, die als mehr oder weniger altersabhängig betrachtet werden, was bedeutet, dass die meisten Menschen mit denselben Entwicklungsaufgaben in einer bestimmten Periode des Lebens konfrontiert sind. Solche spezifischen Entwicklungsaufgaben sind beispielsweise die Identitätssuche im Jugendalter oder die Bewältigung von Verlusten im Alter. Im Zusammenhang mit Musik trägt die Identifikation mit Stars der Musikwelt zur Identitätsbildung bei, was der oben erwähnten Entwicklungsaufgabe zuzuordnen ist (Müller, 2004, S. 77). Auch die Entwicklungsaufgaben der emotionalen Ablösung von den Eltern und dem Aufbau eines eigenen Wertesystems (Cassée, 2010, S. 41) können u.a. durch einen eigenen Musikstil, der sich zu einem Lebensstil entwickeln kann, gelöst werden. Sich zu etwas zugehörig fühlen, aber sich gleichzeitig auch abzugrenzen, gehört zu den Orientierungsmustern von Jugendlichen, und Musik und Medien haben hierbei einen beeinflussenden Effekt. Musikalische Selbstsozialisation bedeutet somit, dass Jugendliche sich gesellschaftlich verorten mit Hilfe von Musik (Müller, 2004, S. 77).

2.4.6 Singen bei psychischen Problemen

Singen kann helfen, das emotionale Gleichgewicht zu stabilisieren und wird in der Musiktherapie bei Menschen, deren Psyche aus dem Gleichgewicht geraten ist, entsprechend eingesetzt (Bossinger, 2006, S. 186 und 188). Bei Menschen, die nichts mehr als eine innere Leere empfinden, kann Singen helfen, den Zugang zu den verloren geglaubten Emotionen wiederherzustellen. Der Psycho- und Musiktherapeut Wolfgang Bossinger (2006, S. 191 und 192) konnte in seinen Therapiestunden mit Menschen, die an Depressionen leiden, feststellen, dass durch Gesang alleine oder in der Gruppe die Stimmung verbessert wurde, was durch neurobiologische Forschungsergebnisse

(siehe 2.3.4 Das Gehirn) belegt ist. Beim Singen kommt es zur Ausschüttung verschiedener Botenstoffe, die eine antidepressive Wirkung besitzen. Singen bringt depressive Menschen auf andere, nicht negativ besetzte Gedanken, was wiederum in Adameks Studie von 1996 in Bezug auf die höhere Lebenszufriedenheit von „engagierten Sängern“ (siehe 2.4.1 Singen als Bewältigungsstrategie) bestätigt wird (Bossinger, 2006, S. 194).

Bei psychisch Kranken, die unter einer schwerwiegenden psychischen Störung mit gestörter Wahrnehmung und gestörtem Denken, der Schizophrenie (Gerrig & Zimbardo, 2008, S. 580), leiden, scheint das gemeinsame Singen weniger belastend zu sein, als das Sprechen in der Gruppe. Sie singen mit, ohne sich in den Vordergrund stellen zu müssen (Bossinger, 2006, S. 195).

In der Arbeit mit Patientinnen und Patienten, die an Demenz leiden, können durch Singen geistige Abbauprozesse verzögert und gleichzeitig Erinnerungen an die eigene Biografie aufrechterhalten werden. Dies stärkt die eigene Identität und trägt zu mehr Lebensqualität bei (ebd., S. 198).

Singen kann somit nicht nur gesundheitsfördernd wirken, sondern auch in einem heilenden Bereich eingesetzt werden (ebd., S. 191). Abschliessend lässt sich feststellen, dass die alte Volksweisheit „drückt's dich wo, sing dich froh“ mittlerweile auch wissenschaftlich nachgewiesen zu sein scheint (Adamek, 2006, S. 13).

3 Singen in der Sozialen Arbeit

3.1 Singen an Primarschulen

Wie im ersten Teil dieser Arbeit aufgezeigt wurde, kann Singen Emotionen regulieren und Aggressionen abbauen (Adamek, 2008, S. 205). Aggression wird hier als Verhaltensweise eines Menschen definiert, die anderen Menschen körperlichen oder psychischen Schaden zufügt (Gerrig & Zimbardo, 2008, S. 687). Adamek (2008, S. 205) behauptet, dass die heutige Generation von Kindern im Vergleich zu früheren Generationen weniger singt und dadurch die Möglichkeit, Singen als Emotionsregulation zu nutzen, nicht wahrnimmt. Dies in einer Zeit, in welcher seiner Meinung nach vermehrt aggressives Verhalten von Schulkindern beobachtet werden kann. Ausserdem stellen Blank und Adamek (2010, S. 110) die Frage, ob Schülerinnen und Schüler in Deutschland im internationalen Vergleich leistungsmässig schlechter abschneiden, als Schulkinder in Finnland, Schweden oder Japan, weil sie im Gegensatz zu den erwähnten Ländern, in einem Bildungssystem aufwachsen, das weniger Wert auf musische Fächer legt. Aufgrund ihrer Studien und Beobachtungen schliessen sie, dass Kinder, die vom Kindergarten bis mindestens zum Ende der Grundschulzeit, was der Primarschule in der Schweiz entspricht, eine halbe bis eine Stunde täglich leistungsfrei und spielerisch singen, schulisch wie auch sozial, kompetenter abschneiden als Kinder, welche dieser musische Zugang verwehrt wird (ebd., S. 111).

Wie sieht dies in der Schweiz aus? Welches Gewicht wird dem Singen im schulischen Alltag beigemessen? Da in der Schweiz das Bildungssystem der Volksschulen kantonal und teilweise sehr unterschiedlich geregelt ist, würde es den Rahmen dieser Arbeit sprengen, auf jeden einzelnen Kanton einzugehen. Da ich selber im Kanton Thurgau lebe und arbeite, werden hierfür Daten aus dem Kanton Thurgau beigezogen.

Sandra Bachmann, Leiterin Schulevaluation und Schulentwicklung des Amts für Volksschule Thurgau, führt aus, dass an den Primarschulen des Kantons Thurgau pro Woche 2 Lektionen Musikunterricht vorgesehen sind. Diese Anzahl ist seit Jahren unverändert. Seit neuestem wird im Lehrplan der Unterstufe (1. – 3. Klasse) mit der „musikalischen Grundschulung“ eine zusätzliche Lektion pro Woche angeboten. Ob die Schulen von diesem Angebot Gebrauch machen, entscheidet die lokale Schulgemeinde. Der musische Bereich (Musik, Sport, Werken/Zeichnen und Gestalten, Kunst und The-

ater) entspricht etwa einem Drittel des gesamten Unterrichts der Volksschule Thurgau, die damit bei der Gewichtung der musischen Fächer schweizweit im vorderen Bereich liegt. Eine Änderung der Lektionenzahl beim Musikunterricht ist nicht vorgesehen (persönliche Mitteilung, 14.05.2012).

Die musikalische Ausbildung von Vorschul- und Primarlehrpersonen an der Pädagogischen Hochschule Thurgau ist modular aufgebaut. Sie besteht aus einer dreistufigen Qualifikation: Im ersten Jahr (von insgesamt 3 Jahren) erlangen die Studierenden die so genannte Basisqualifikation, welche von allen obligatorisch besucht werden muss. Die Standardqualifikation im zweiten Jahr bzw. die Schwerpunktqualifikation im 3. Studienjahr ist für angehende Primarlehrpersonen nicht zwingend. Für Studierende des Studiengangs Vorschule gehört Musik während 3 Jahren zur Ausbildung (Fröhlich, 2011, S. 8). Fröhlich (2011, S. 9) erachtet die Ausbildungszeit als zu knapp bemessen und plädiert dafür, dass Studierende schon vor der Ausbildung – auch durch die Volksschule vermittelt – musikalische Kompetenzen erlangen, die es ermöglichen, im Studiengang entsprechend von der musikalischen Ausbildung zu profitieren, um später im Berufsalltag mit den Schulklassen qualitativ guten Musikunterricht zu gewährleisten. Werner Fröhlich, Fachbeauftragter Musik an der Pädagogischen Hochschule Thurgau, erklärt weiter, dass die Praxis bezüglich Musikunterrichts an Primarschulen sehr unterschiedlich gehandhabt wird. Er führt dies darauf zurück, dass eine Qualitätskontrolle fehlt, da für einen Übertritt in eine weiterführende Schule, Musik nie ein Thema ist. So ist der Ansporn in diesem Fach eine gute Leistung zu erzielen gering (persönliche Mitteilung, 08.05.2012). Dadurch, dass Musik nur im 1. Studienjahr Pflichtfach in der Ausbildung angehender Lehrpersonen ist, wird in der Praxis an den Schulen der Musikunterricht abhängig von den Präferenzen und der Ausbildung der Lehrperson und wird entsprechend mehr oder weniger Gewicht erhalten. Der Sinn dieser Möglichkeit, Musik im Studium abzuwählen, sah man darin, dass in der Praxis durch Unterrichtsabtausch der Musikunterricht von Lehrpersonen erteilt wird, welche eine Affinität zu Musik und auch die Lehrbefähigung erreicht haben. Dadurch wird die Qualität des Musikunterrichts verbessert. In der Praxis findet dieser Abtausch zu wenig statt. Immer deutlicher wird aber aus der Praxis der Wunsch an die Pädagogische Hochschule herangetragen, wieder alle Fächer auszubilden. Wie sich das in Zukunft entwickelt, ist noch unklar (Werner Fröhlich, persönliche Mitteilung, 08.05.2012).

Weber (2010, S. 162) fordert aufgrund seiner Studien (siehe 2.2.3 Die Förderung der Sozialkompetenz und 2.4.4 Die Lern- und Schulfähigkeit von Kindern), dass die Lehrpersonenausbildung im musikalischen Bereich unbedingt verbessert werden muss, und

zwar besonders im Primarschulbereich, wo Lehrkräfte die Klassen alleine unterrichten. Die musikalische Vorbildung muss seines Erachtens bereits im Jugendalter erfolgen, und es sollten nur Studierende an den Pädagogischen Hochschulen zugelassen werden, die bereits über musikalische Fähigkeiten verfügen. Schweizer (2011, S. 4) fragt sich, ob nun nach einem Jahrhundert der Sportförderung, die Musikförderung an der Reihe ist und führt weiter aus, dass mit der Einführung der „musikalischen Grundschulung“, welche in anderen Kantonen schon länger eingeführt wurde, der Weg in die richtige Richtung weist. Trotzdem stellt er sich die Frage, warum es möglich ist, dass angehende Lehrpersonen ab dem 2. Studienjahr nicht mehr verpflichtet sind, das Fach Musik zu besuchen. Auch hier geht es seiner Meinung nach um die Qualität des Musikunterrichts an den Primarschulen, respektive ob die in der Stundentafel vorgesehenen Lektionen in der Praxis auch eingehalten werden. Nichtsdestotrotz erwähnt Schweizer (2011, S. 6), dass mittlerweile „an einer Handvoll Primarschulen bereits heute auch im Thurgau im Klassenverband als Orchester aktiv musiziert wird.“ Dies wird auch mit Kindern praktiziert, die keine instrumentalen Vorkenntnisse besitzen. Nach Schweizer (2011, S. 6) wird durch das gemeinsame Musizieren in der Schulklasse möglich, „was die Volksschule in den letzten 200 Jahren nicht geschafft hat.“

3.2 Musikpsychologische und -soziologische Erkenntnisse für die Soziale Arbeit

Musik gibt es nur mit dem Menschen. Verändert sich dieser, so verändert sich auch die Musik und umgekehrt. Musik begleitet den Alltag, wie auch die besonderen Anlässe des Lebens und ist somit Teil eines Lebensstils. Schon beim Betreten eines Lokals fühlt man sich ob der Musik, die einen entgegenschallt wohl oder nicht, respektive weiss man, welche Gäste diese Lokalität bevorzugen. Bruhn (2004, S. 67) spricht davon, dass „Musik das Verhalten von Menschen kommuniziert“ und erläutert weiter, dass selbst Anhänger von HipHop, Punk oder Rap-Musik, welche ähnliche Lebensstile leben, sich über die Musik klar voneinander abgrenzen. Viele Menschen suchen sich die Musik passend ihrer Stimmung. So wird Musik intuitiv eingesetzt und unbewusst eine Art Selbsttherapie geschaffen (Bruhn, 2004, S. 67 – 69). Bewusst eingesetzte Musik kann nicht einseitig nur das Denken oder das Fühlen beeinflussen, so wie Emotionen, Denken und Handeln nicht separat betrachtet werden können. Die wesentlichen Entscheidungen werden aufgrund von Emotionen und unbewusst getroffen. Ist dieser emotionale Zugang zu täglichen Entscheidungen unterbrochen, ist der Mensch blo-

ckiert. In der Musiktherapie, aber auch in der Sozialen Arbeit, wird versucht, durch Musik diesen emotionalen Zugang wieder herzustellen.

Wichtig scheint hierbei, sich auf die Musik, welche die Klientin / der Klient herstellt, einzulassen und sie als interpretationsbedürftiges Kommunikationsmittel wahrzunehmen. Gerade dadurch, dass Musik weite Deutungsmöglichkeiten eröffnet und keine klare Kommunikation darstellt, bedarf es Zeit, die musikalischen Improvisationen der Klientinnen und Klienten zu ergründen. Hierbei erwähnt Bruhn (2004, S. 68), dass gleichbleibende oder wiederkehrende Muster der improvisierten Musik, Rückschlüsse auf Stimmungen der Adressatinnen und Adressaten geben können. In gewissen Situationen bewirkt das gemeinsame Hören von Musik die einzige Möglichkeit zur Kontaktaufnahme. In der musikalischen Arbeit mit Klientinnen und Klienten sollten nach Bruhn (2004, S. 68 – 69) folgende Gesichtspunkte berücksichtigt werden:

- Musikhören und Musikmachen beinhalten Aspekte, die dazu führen, dass die Betroffenen sich länger in einer Situation, wie z.B. Therapie oder pädagogischen Übungen, aufhalten.
- Musik wirkt motivierend, sich intensiver mit einer Situation, einem Problem oder einer Arbeit auseinander zu setzen.
- Musik erhöht die Bereitschaft, Bewusstsein und Aufmerksamkeit auf Teilaspekte einer Lernumwelt zu richten.
- Meist verstärkt Musik die positiv akzeptierende Umgebung.
- Musizieren fördert das Selbstbewusstsein durch Erfolgserlebnisse in einem vorher meist wenig erkannten Handlungsbereich.
- Gemeinsames Musizieren ist Probehandeln in sozialen Situationen.

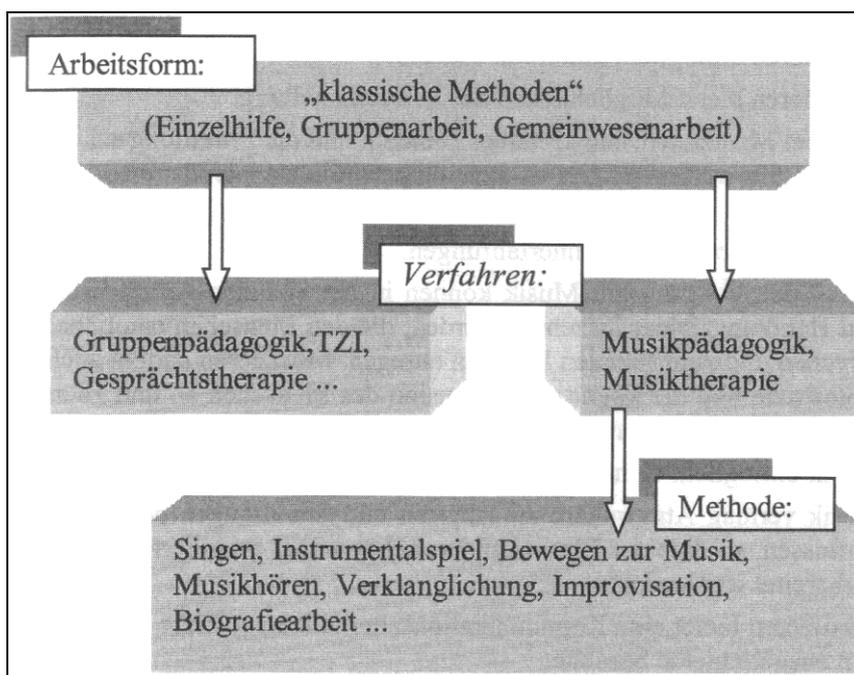
Ein wichtiger Grundsatz für die musikalische Arbeit als Methode in der Sozialen Arbeit ist es, die Bedürfnisse der Adressatinnen und Adressaten zu erfüllen. Es geht nicht darum, qualitativ hochstehende musikalische Aktivitäten hervorzubringen, sondern die Klientinnen und Klienten bei der Lebensbewältigung zu unterstützen (Müller, 2004, S. 82). Sei dies in der Jugendarbeit bei der gesellschaftlichen Selbstverortung mittels Musik oder bei der Arbeit mit alten Menschen als Beitrag zur Erinnerungsarbeit. Sozialarbeitende, die Musik als Methode anwenden, müssen sich auf die jeweiligen Musikkulturen ihrer Klientel einlassen können und diese nicht bewerten. Ob jemand Schlager oder Volksmusik hört oder sich zu Heavy Metal hingezogen fühlt, darf bei der Arbeit nicht relevant sein (ebd., S. 82). Die Bedeutung, die der einzelne Mensch der Musik zukommen lässt, legitimiert den Nutzen für die Soziale Arbeit. Musik ist eingebunden in die jeweilige Lebenswelt und wirkt sich auf das Erleben und die Erfahrung des einzel-

nen Menschen aus. Musik hilft, Gefühle auszudrücken und setzt im Gegenzug emotionale Reaktionen in Gang. Dies kann durch therapeutische und pädagogische Arbeit mit Menschen jeglichen Alters gezielt unterstützt werden (Hartogh & Wickel, 2004a, S. 47).

3.3 Musik als (erfolgsversprechende) Methode der Sozialen Arbeit

Um Musik/Singen in der Sozialen Arbeit zu verorten, geht man davon aus, dass jeder Mensch musikalisch ist und Musik ein individuelles Ausdrucks- und Kommunikationsmittel darstellt. Musik wird als Methode der Sozialen Arbeit betrachtet, denn nicht der Musik als solches, sondern den musikalischen Aktivitäten, dem Handeln, wird Aufmerksamkeit geschenkt. Dieser handlungsorientierte Aspekt von Musik in der Sozialen Arbeit legitimiert es, diese als Methode zu bezeichnen, wie folgende Abbildung darstellt:

Abb. 6: Arbeitsform, Verfahren, Methode



(nach Hartogh & Wickel, 2004a, S. 49)

Die Grafik zeigt auf der Makroebene die klassischen Methoden der Sozialen Arbeit (Einzelhilfe, Gruppenarbeit, Gemeinwesenarbeit). Innerhalb dieser Arbeitsformen können auf einer Mesoebene Verfahren, wie Gruppenpädagogik, Gesprächstherapie oder Themenzentrierte Interaktion (TZI) eingesetzt werden. Diese Verfahren wiederum werden durch Methoden wie Singen, Instrumentalspiel, Bewegen zur Musik oder Musikhö-

ren etc. in konkretes Handeln umgesetzt. Auch die Musikpädagogik und Musiktherapie bedient sich als Verfahren dieser Methoden. Musik als Methode der Sozialen Arbeit kann, wie aus der Grafik ersichtlich, vielgestaltig eingesetzt werden. Musik ermöglicht unterschiedliche sinnliche Eindrücke, bietet die Möglichkeit zur Selbstdarstellung und setzt der eigenen Kreativität als Ausdrucksform keine Grenzen. Ausserdem schult Musik die Wahrnehmung, was eine wichtige Voraussetzung für gelingende Kommunikation darstellt (Hartogh & Wickel, 2004a, S. 48 – 50).

„Singen befreit und verbindet“ (Klusen, 1989, S. 222). Singen kann für Menschen jeglichen Alters eine Kraftquelle darstellen, aus welcher er einerseits bei belastenden Situationen und andererseits als Ausdruck von Glück und Freude schöpfen kann. Singen als Methode zur Regulation von Spannungszuständen oder Singen in der Gemeinschaft als Teil eines Lebensstils. Die Einsatzmöglichkeiten sind vielgestaltig und die Methode für jedermann praktizierbar (Adamek, 2008, S. 205). Schweizer (2006, S. 4) betont den therapeutischen Wert von Musik, der seines Erachtens viel zu wenig beachtet wird. Singen, als natürlichstes musikalisches Gestaltungsmittel, bietet insbesondere Kindern die Möglichkeit, sich emotional „zu entladen“ (ebd., S. 4). Menschen, die im Bereich der Kinder- und Jugendarbeit tätig sind, sollen nach Blank und Adamek (2010, S. 167) ermuntert werden, dem Singen, spielerisch und jenseits von Leistungsdruck, einen angemessenen Stellenwert einzuräumen.

3.4 Professionelles musikalisches Handeln

Musik als Methode in der Sozialen Arbeit einzusetzen, bedeutet, Musik als Mittel zur Erreichung sozialpädagogischer Ziele zu verwenden. Im Vordergrund steht nicht die Vermittlung musikalischer Fähigkeiten analog der Musikpädagogik, sondern z.B. die Förderung der psychosozialen Entwicklung der Klientinnen und Klienten. Wenn auch jede Art musikalischer Vorbildung einen Vorteil im Lebenslauf einer Sozialarbeitenden / eines Sozialarbeitenden darstellt, die / der Musik als Methode einsetzen will, so sollte nach Hartogh und Wickel (2004d, S. 444) ein musikalisches Berufsdiplom keine Voraussetzung sein. Wichtiger fürs Anforderungsprofil scheinen Qualifikationen zu sein, die Handeln und Beziehungsaufbau mittels Musik erschliessen lässt, beispielsweise durch das Finden eines passenden niederschweligen Angebots, welches nicht überfordert oder hemmt und einen breiten Rahmen an Möglichkeiten, sich kreativ zu betätigen, beinhaltet (2004d, S. 444 – 445). Konkret sehen Hartogh und Wickel u.a. folgende

musikalische Kompetenzen als Voraussetzung, um Musik als Methode in der Sozialen Arbeit einzusetzen (ebd., S. 445 – 446):

- Informell erworbene musikalische Kompetenzen vor der Ausbildung, z.B. Mitwirken in einer Band
- Fähigkeit, musikmethodisches Handeln von den entsprechenden sozialpädagogischen Zielen abzuleiten
- Kenntnisse über die Wirkung von Musik haben
- Angebote so wählen, dass sie die Klientel nicht über- oder unterfordert
- Musikalische Gruppenaktivitäten initiieren und musikalisch begleiten können
- in niederschweligen, alltagsorientierten Angeboten ein Qualitätsmerkmal und kein musikalisches Versagen erkennen
- Musik akzeptieren, die nicht den eigenen Vorlieben entspricht
- Bereitschaft, sein musikalisches Wissen und Können zu aktualisieren und sich entsprechend fortzubilden
- dem Gespräch, das sich beim Musizieren ergeben kann, den Vorrang geben
- das musikalische Verhalten vorsichtig als Diagnoseinstrument benutzen

Beim letzten Punkt dieser Auswahl an Kriterien erwähnen Hartogh und Wickel (2004d, S. 449) insbesondere die Problematik der Nähe zur Musiktherapie. So stellen sie die Frage, ob sich therapeutisches Handeln in der Sozialen Arbeit überhaupt vermeiden lasse und ob es nicht Situationen gäbe, wo das entsprechende Reagieren unabdingbar sei. Aufgrund dieser Überlegungen gibt es an einigen Fachhochschulen in Deutschland nun Studienschwerpunkte innerhalb der Sozialen Arbeit, wo Studierende ausgewählte Methoden der Musiktherapie erlernen (ebd., S. 449).

Adamek (2008, S. 232 - 233) postuliert drei Bedingungen für die Gestaltung von Singgruppen, damit Menschen vom Singen profitieren können: Freiwilligkeit, Begeisterung und Freiräume. Freiwilligkeit darum, weil gerade im Gruppensingen ein Zwang entstehen kann. Hier ist pädagogisches Fachwissen gefragt, um adäquat reagieren zu können. Die Bedingung der Freiwilligkeit fordert somit, dass Menschen nur durch die Kraft der Begeisterung singen. Hierzu braucht es Freiräume, beispielsweise Raum zum Improvisieren oder um die Form des Singens von Liedern mit freieren Arten des Singens zu ergänzen, damit jeder einzelne seine Ausdrucksmöglichkeiten finden kann.

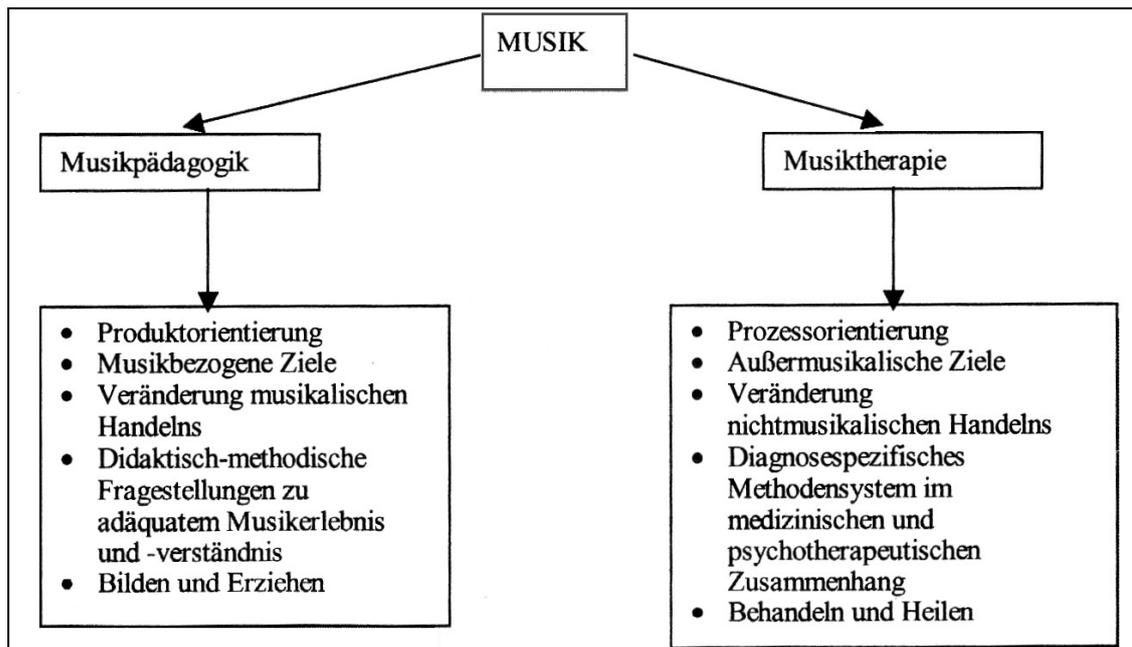
Ein Grundsatz niederschweligen Singens mit Kindern sollte sein, dass sie beim Singen erleben, dass es sich um einen Selbstzweck handelt und nicht darum, anderen zu gefallen oder von andern bewundert zu werden. Wer nur andere imitiert, ist nicht richtig

mit dem eigenen Fühlen verbunden, was die Stimmfunktionen schädigen kann (Blank & Adamek, 2010, S. 122). Wichtig beim Singen mit Kindern ist die richtige Tonhöhe, die so genannte mittlere Stimmlage. Erst nach einigen Monaten Training können ungeübte Kinder anfangen, in höheren Stimmlagen zu singen. (ebd., S. 127). Mehrstimmiges Singen macht erst ab dem 7. Lebensjahr Sinn, da Kinder vorher noch nicht harmonisch hören (Minkenberg, 2004, S. 107).

3.5 Musik in der Sozialen Arbeit – zwischen Musikpädagogik und -therapie

Hartogh und Wickel (2004a, S. 51) erläutern den Unterschied zwischen sozialpädagogischen Massnahmen und therapeutischen Methoden so, dass sozialpädagogische Arbeit generalistisch ausgerichtet ist und sich am Alltag der Klientel orientiert, wo sich hingegen therapeutische Methoden eher auf Schlüsselprobleme des Individuums beschränken und ein spezifisches Setting geschaffen werden muss, in welchem die Methoden angewendet werden können. Die Musiktherapie gehört ihres Erachtens auch zu diesem Bereich, da Musik als Mittel dazu dient, psychische Vorgänge des Individuums wie u.a. Freude oder Erinnerung besser verstehen respektive anregen zu können (ebd., S. 52). Zur Standortbestimmung für die Musiktherapie bezüglich Methoden und Ziele, auch um sich gegenüber der Musikpädagogik abzugrenzen, kann folgende Grafik Aufschluss geben:

Abb. 7: Musikpädagogik und Musiktherapie



(nach Hartogh & Wickel, 2004a, S. 52)

Musikpädagogik zielt vor allem auf das Verstehen (Musikgeschichte), das Erlernen und das Wiedergeben des „Produkts“ Musik ab. Demgegenüber, wie bereits oben ausgeführt, wird in der Musiktherapie Musik als Medium, respektive als Zugang zur inneren Welt eines Individuums angesehen. Sie orientiert sich am Prozess, welcher für die Behandlung oder Therapie von Bedeutung ist. Zu berücksichtigen ist, dass sich Musiktherapie nicht an der musikalischen Leistung orientiert im Gegensatz zur Musikpädagogik. Nichtsdestotrotz haben sich durch die verschiedenen Ansätze und Schulen beider Disziplinen die Grenzen verwischt, was allgemeingültige Abgrenzungen verunmöglicht.

Bei der Sozialen Arbeit steht die Beziehung zum Menschen im Mittelpunkt. Wenn Musik als Methode in der Sozialen Arbeit eingesetzt wird, dient sie als Mittel, über welche die Beziehung zum Menschen wahrgenommen werden kann, um beispielsweise eine Verhaltensänderung herbeizuführen. Dies geschieht auf ähnliche Art und Weise bei der Therapie mittels Musik zur Behandlung von Menschen mit psychischen Erkrankungen (ebd., S. 52 – 54). Hartogh und Wickel (2004a, S. 54) erläutern die Verortung von Musik in der Sozialen Arbeit wie folgt:

Zwischen der medizinisch orientierten Musiktherapieform und der Musikpädagogik in Schule und Musikschule sind musiktherapeutische Ansätze anzusiedeln, die in einem pädagogisch-therapeutischen „Ergänzungsverhältnis“ stehen und damit nahe an die Soziale Arbeit heranrücken. Diese Ansätze sind häufig durch Doppelbegrifflichkeit pädagogisch-therapeutisch gekennzeichnet.

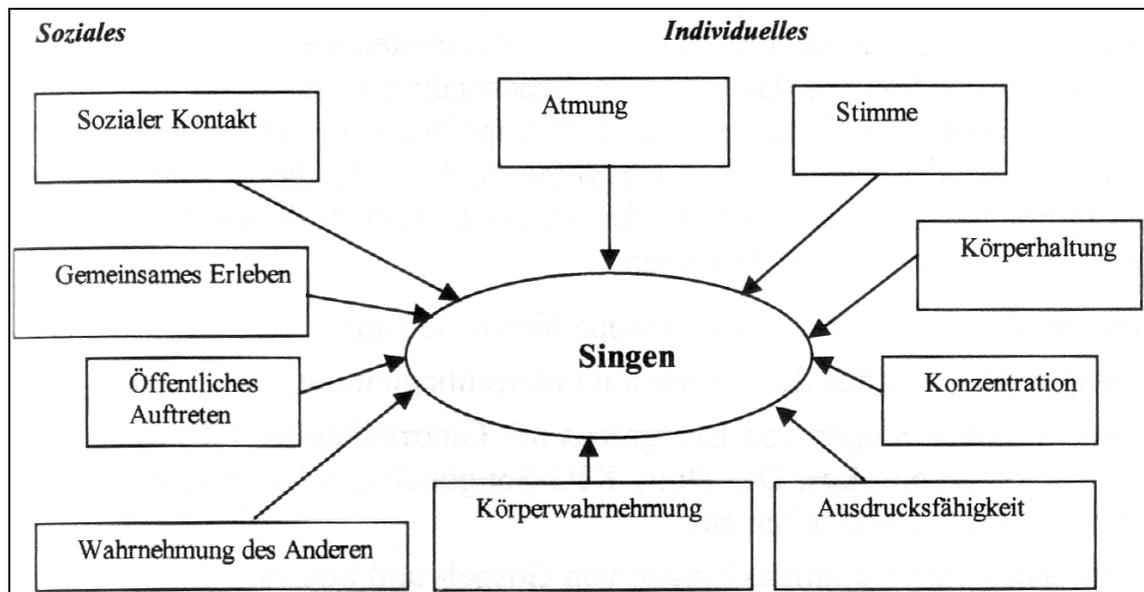
Ihres Erachtens orientieren sich solche Ansätze nicht an der Behandlung spezifischer Probleme, sondern am lebensweltlichen Kontext, dem Alltag ihrer Klientinnen und Klienten. Ziele können hierbei „Entfaltung und Entwicklung der Persönlichkeit“ in der gemeinwesenorientierten Sozialen Kulturarbeit oder „Musik als Mittel zur Lebensbewältigung“ im Jugendheim sein. Sie betonen auch, dass Musik eine Methode unter vielen ist und von Sozialarbeitenden angewendet, ohne Zusatzqualifikation nicht professionell im musiktherapeutischen Setting eingesetzt werden kann. Diese Tatsache kann ein weiteres Abgrenzungskriterium zur Musiktherapie darstellen (ebd., S. 54 - 55).

3.6 Beispiele aus der Praxis und geeignete Arbeitsfelder

3.6.1 Übersicht geeigneter Arbeitsfelder

Singen ist voraussetzungsloses Musizieren, da die Stimme grundsätzlich von praktisch jedem Menschen beherrscht wird und man dieses Instrument immer bei sich trägt. Insofern eignet sich Singen als Methode wegen seines niederschweligen Charakters in nahezu allen Arbeitsfeldern der Sozialen Arbeit, wo Musik eine Rolle spielt. Hierbei werden sowohl individuelle als auch soziale Fähigkeiten gefördert (Minkenberg, 2004, S. 106).

Abb. 8: Soziale und individuelle Wirkungen des Singens



(nach Minkenberg, 2004, S. 107)

Die folgende Tabelle stellt einen Überblick diverser Praxisbeispiele dar und zeigt so geeignete Arbeitsfelder auf. Zuerst werden tabellarisch Beispiele im Praxisfeld Bildung und danach im Bereich Soziale Arbeit aufgelistet. In den nachfolgenden Kapiteln werden diese kurz erläutert.

Tab. 2: Übersicht Praxisbeispiele

Kapitel	Angebot [Land] (Quelle)	Zielgruppe, teils primär, teils sekundär	Ziel (hauptsächlich primär)	Praxisfeld
3.6.2.1	Canto elementar [D]: Singen als Selbstzweck, (Blank & Adamek, 2010, S. 124ff)	Primär: Kindergartenkinder / sekundär: Seniorinnen und Senioren	Physische und psychische Gesundheit, Förderung des Sozialverhaltens und des schulischen Leistungsvermögens	Bildung
3.6.2.2	Canto primar [D]: leistungsfreies Singen an Grundschulen (Köster, 2010, S. 141ff)	Primär: Primarschulkinder / sekundär: Seniorinnen und Senioren	Physische und psychische Gesundheit, Förderung des Sozialverhaltens und des schulischen Leistungsvermögens	Bildung
3.6.3.1	Musische Schule der Mädchensekundarschule St. Katharina Wil [CH] (persönliche Mitteilung, Christine Stillhart & Corinne Alder, 22.05.2012)	Sekundarschülerinnen	Förderung des Selbstwertgefühls und des Sozialverhaltens, Entwicklung eines Gemeinschaftsgefühls	Bildung
3.6.2.3	Eltern-Kind-Singen [CH]: unter Anleitung einer speziell zertifizierten Musikpädagogin (Weber, 2010, S. 154ff)	Vorschulkinder von 1.5 bis 4 Jahre (primär) mit Eltern (sekundär)	Ganzheitliche Persönlichkeitsförderung des Kindes mittels Gesang, Kontakt zu anderen Familien fördern	Bildung/SA
3.6.2.4	Chorgesang an der Sprachheilschule Romanshorn [CH] (Staub, 2011, S. 15 - 16)	Primarschulkinder mit schweren Sprachstörungen	Sprachförderung und Unterstützung der Sprachentwicklung	Bildung/SA
3.6.2.5	Schulkinder singen im Rahmen der Schulsozialarbeit mit alten Menschen im Pflegeheim [D] (Breukelgen & Schlarman, 2004, S. 393 - 394)	Primarschulkinder und alte Menschen	Intergenerationeller Austausch, positive Einflüsse auf die Sozialisation und die Persönlichkeitsentwicklung herstellen	SA
3.6.3.2	Jamliner, Musikmobil [D]: zum Studio- und Proberaum umgebauter Bus (Pleiner, 2004, S. 198ff; Hill, 2004b, S. 342ff) (www.jamliner.de)	Kinder und Jugendliche an sozialen Brennpunkten	Erfolgserlebnisse und Selbsterfahrung ermöglichen, Ausdrucksfähigkeit und Kreativität fördern, Kooperation und soziale Beziehungen mit andern fördern	SA
3.6.4.1	Mobiler Musiktreff Siegen [D]: ganzheitliches musikalisches Bildungsangebot vor Ort ähnlich wie die Musikmobile (Kapteina, Schreiber & Klug, 2004, S. 417 - 418)	Kinder, Jugendliche und Erwachsene in abgelegenen Stadtteilen und/oder sozialen Brennpunkten	Förderung der psychosozialen Entwicklung, Erlebnisort für alle Generationen in unmittelbarer Nachbarschaft (gemeinwesenorientiert)	SA

Kapitel	Angebot [Land] (Quelle)	Zielgruppe, teils primär, teils sekundär	Ziel (hauptsächlich primär)	Praxisfeld
3.6.6	Integrative Bands und Chöre wie "Station 21" aus Hamburg [D] und das „No Problem Orchestra“ [A]: Musik und Gesang von Behinderten zusammen mit Nichtbehinderten (Hartogh & Wickel, 2004b, S. 379 - 381)	geistig und/oder körperlich behinderte Menschen	Kompetenzen zur sozialen Teilhabe entwickeln, Freude an der Musik fördern, Integration in die Welt der „Nichtbehinderten“, Abbau von Vorurteilen und des Stigmas „Behinderung“, Normalisierung der Lebenswelt beeinträchtigter Menschen	SA
3.6.5.1	„Singekreis“ in einem Münchner Altenheim [D] (Hill, 2004a, S. 100)	Seniorinnen und Senioren im Altenheim	Abwechslung ins soziale Leben im Altenheim bringen, Spass und Geselligkeit unterstützen, Biografiearbeit (Erinnerungen) fördern	SA
3.6.5.2	„Singen gegen das Vergessen“ [GB] (eine BBC Produktion von Joseph Bullman, ausgestrahlt vom Schweizer Fernsehen am 16.02.2011)	Demenzkranke singen mit ihren Angehörigen	Demenzkranke finden während des Singens aufgrund der Erinnerungen (Langzeitgedächtnis) wieder in die Realität zurück, der Krankheitsverlauf verlangsamt sich	SA
3.6.5.3	„s"Vogellisi & de Schacher Sepp – singend durch die Demenz“ [CH] (ein 3monatiges Projekt als Bachelorarbeit, persönliche Mitteilung, Manuela Wegmüller, 22.09.2012)	Pflegepersonal eines Pflegeheims in Zürich	Verbesserung des Wohlbefindens und der Zusammenarbeit für Bewohnende und Pflegenden, Zugang zu Musik als Arbeitsinstrument für die Pflegenden schaffen	SA
3.6.3.3	„Chor auf Bewährung“ [CH] (ausgestrahlt vom Schweizer Fernsehen im Jahr 2007)	Jugendliche Straftäter singen mit Gymnasialschülerinnen	Erlernen von kooperativem Verhalten, soziale Integration, Abbau von Vorurteilen, Erleben von Selbstwirksamkeit	SA
3.6.4.2	Gefangenenchöre in diversen Justizvollzugsanstalten, z.B. JVA Georgen-Bayreuth „Sing-Sang“ [D] (Hartogh & Wickel, 2004c, S. 435 – 437)	Jungtäter	Einüben nichtdelinquenten Freizeitverhaltens, Entwicklung eines Hobbys, soziale Integration, Alternative zum Konsumverhalten, „normalisierende“ Sozialisationsprozesse während Inhaftierung fördern	SA
3.6.4.4	Homeless Chor: Singen als Therapie für Wohnsitzlose, Gründung in Montreal [CAN] (Bossinger, 2006, S. 97 - 99 sowie www.singersofthestreet.org)	Wohnsitzlose Menschen	Erlangen von sozialen Umgangsformen und gegenseitiger Empathie, Entwicklung von Verbundenheit, Abbau destruktiver Verhaltens- und Lebensweise wie z.B. Gewalt und übermässiger Alkoholkonsum, Ingangsetzung gesundheitsfördernder Prozesse	SA

Kapitel	Angebot [Land] (Quelle)	Zielgruppe, teils primär, teils sekundär	Ziel (hauptsächlich primär)	Praxisfeld
3.6.4.3	Projekt „Kultur im Krankenhaus“, Gruppenangebot von „lauschendem Singen“ Klinik Münster [D] (siehe 2.4.1 Singen als Bewältigungsstrategie) (Adamek, 2008, S. 206)	Patientinnen und Patienten vor und nach Operationen	Steigerung des Wohlbefindens, Abbau von Schmerzen, Förderung der Kommunikation unter den Patientinnen und Patienten	Psychologie/SA

3.6.2 Singen mit Kindern

Im Kindergarten- und Grundschulalter kann Singen als tägliches Ritual zum Einstieg in den Schulalltag eingesetzt werden. Dieses immer wiederkehrende Lied hilft Kindern, sich zu strukturieren und zu orientieren (Morgenegg, 2011, S. 12). Singen kann auch in Theateraufführungen eingebunden werden (Minkenber, 2004, S. 107). Die Zürcher Entwicklungs- und Musikpsychologin Stefanie Stadler Elmer entwickelt zurzeit ein Projekt, in welchem sie Mitarbeitende von Kindertagesstätten weiterbildet, damit diese in der Lage sind, Kinder gezielt musikalisch zu fördern. Dieses Projekt ist noch in der Entstehungsphase, deshalb kann sie noch keine Resultate präsentieren (persönliche Mitteilung 05.09.2012).

3.6.2.1 Canto elementar [D]

Singen als Selbstzweck, (Blank & Adamek, 2010, S. 124ff)

Dieses Angebot richtet sich an Kindergärten in Deutschland zur Förderung des Singens. Das Projekt orientiert sich an wissenschaftlichen Erkenntnissen u.a. der Neurobiologie wie auch an der von Blank und Adamek (2.4.4 Die Lern- und Schulfähigkeit von Kindern) selber durchgeführten Untersuchung (Blank & Adamek, 2010, S. 47ff). Grundsätzlich geht es darum, Singen in den Alltag der Kinder zu integrieren, basierend auf den Prinzipien der Freiwilligkeit, Begeisterung und des Gebens von Freiraum. Der spielerische Umgang mit Singen steht im Vordergrund. Das Programm wurde so konzipiert, dass eine Gruppe von so genannten Singpatinnen und Singpaten die Kindergartenkinder einmal pro Woche, eine halbe bis eine Stunde, unterstützen und mit ihnen und den Lehrpersonen singen. Hierzu wurden Seniorinnen und Senioren, vielfach solche, die in einem Chor singen, von Musikpädagoginnen und Musikpädagogen geschult und angeleitet. Die Singpatinnen und Singpaten erhalten verschiedene Arbeitsmateria-

lien u.a. eine Liedermappe mit CD. Auch die Erzieherinnen und Erzieher werden von Musikpädagoginnen und Musikpädagogen entsprechend ausgebildet, um Singen in die tägliche Arbeit mit den Kindern zu integrieren. Wichtig an diesem generationenverbindenden Singpatenprogramm ist einerseits die selbständige Arbeit der Singpatinnen und Singpaten mit den Kindern und dem Kindergartenpersonal und andererseits das behutsame Singtraining der Kinder in Bezug auf die Tonhöhe. Die Canto-Singpatinnen und Singpaten betreuen jeweils, als Gruppe von 5 bis 10 Personen, einen Kindergarten und verteilen sich während des Singens als Orientierungshilfe unter die Kinder. Sie sind sowohl weiblich wie männlich, was dazu führt, dass auch vermehrt Jungen mitsingen, da sie sich an den männlichen Vorbildern besser orientieren (ebd., S. 129). Als eine Weiterentwicklung gilt das canto primar Programm, welches für Grundschulen entsprechend angepasst wurde.

3.6.2.2 Canto primar [D]

Leistungsfreies Singen an Grundschulen (Köster, 2010, S. 141ff)

Um die Singpatinnen und Singpaten, analog dem Prinzip von canto elementar, im System Schule zu integrieren, wurden verschiedene Modelle ausgearbeitet (ebd., S. 144ff). Diese Modelle beziehen sich auf ein verbindliches Zeitfenster, in welchem gesungen wird und legen fest, welche Klassen dazu aufgefordert werden. So findet ein 20minütiges Singen beispielsweise zweimal wöchentlich vor dem Schulbeginn statt oder nach der Pause in der Turnhalle. Ein anderes Modell sieht das wöchentliche Singen im Treppenhaus vor. Köster (2010, S. 148) betont, dass diese Art von leistungsfreiem Singen sowohl für die Kinder wie auch für das Lehrpersonal eine Entlastung und eine Entspannung darstellt. Die ältere Generation kann so auf eine Weise eingebunden werden, dass es auch für sie einen Gewinn darstellt. Nichtsdestotrotz ist das Engagement dieser Seniorinnen und Senioren, welche im Gegensatz zur jüngeren Generation noch selbstverständlich aus Leib und Seele singen, aufgrund ihres Alters zeitlich begrenzt.

3.6.2.3 Eltern-Kind-Singen [CH]

Unter Anleitung einer speziell zertifizierten Musikpädagogin (Weber, 2010, S. 154ff)

Eltern-Kind-Singen als Verein gibt es in der Schweiz seit dem Jahr 2000. Webers Beobachtungen führten zur Gründung dieses Vereins, da er feststellte, dass in Familien

kaum mehr gesungen wird und Kleinkinder nicht mehr in den Schlaf gesungen werden. Über einen Zeitraum von 8 bis 10 Wochen wird einmal wöchentlich in einer Gruppe von etwa 10 Kindern mit den Eltern gesungen. Danach soll das Gelernte zu Hause im Alltag integriert werden. Ziel ist unter anderem auch, dass junge Eltern Kontakt zu anderen Eltern mit gleichaltrigen Kindern finden und Kinder schon früh ermutigt werden, sich musikalisch zu betätigen.

3.6.2.4 Chorgesang an der Sprachheilschule Romanshorn [CH]

(Staub, 2011, S. 15 – 16)

Die Kinder der Sprachheilschule Romanshorn singen einmal wöchentlich in verschiedenen Chorstufen, um am Ende eines Quartals mit anderen Stufen gemeinsam zu singen. Die Lieder werden bezüglich Textumfangs gezielt ausgewählt und den Bedürfnissen der Kinder angepasst. Sie werden oft repetiert, um den oftmals fehlenden Speicherkapazitäten der Kinder Rechnung zu tragen. Die Texte werden mit Bildern visualisiert und mit Bewegungselementen und Gestik ergänzt. So werden akustische, visuelle und motorische Sinne angesprochen. Mit Singen kann Sprache auf einer erweiterten Ebene trainiert werden, was zur Sprachförderung beiträgt. Gesang wirkt in der Klasse zentrierend und durch die vielen Wiederholungen auch meditativ, was den Schulkindern hilft, sich zu orientieren und zur Ruhe zu kommen.

3.6.2.5 Schulkinder singen mit alten Menschen im Pflegeheim [D]

Im Rahmen der Schulsozialarbeit (Breukelgen & Schlarmann, 2004, S. 393 - 394)

In dieser deutschen Grundschule (IGS Fürstenu) fand über mehrere Jahre ein Projekt mit alten Menschen im Rahmen der Schulsozialarbeit statt. Alle Schülerinnen und Schüler, welche Schulsozialarbeit in Anspruch nahmen, erhielten nach einer Einführungszeit die Möglichkeit, einmal pro Woche ein Pflegeheim zu besuchen, um dort mit den Bewohnerinnen und Bewohnern zusammen zu musizieren und Volkslieder zu singen. Die Kinder lernten alte Volkslieder und je nach dem auch Tänze kennen und die alten Menschen die aktuellen Lieder, die den Kindern gefielen. Die alten Menschen wünschten sich hauptsächlich Lieder aus ihrer Jugendzeit. Lustige Lieder, die einfach musikalisch begleitet werden konnten, wurden von allen bevorzugt. Auch die Gesprächsthemen drehten sich mehrheitlich um die Erlebnisse der Jugendzeit. Dieser generationenübergreifende Gesprächsaustausch war für beide Seiten bereichernd.

Durch die zwanglosen Gespräche über die eigene Jugendzeit wurden Erinnerungen des eigenen Lebens aufrechterhalten, was die Identität der alten Menschen stärkte (siehe 2.2.1 Die soziale Funktion von Singen und 2.4.6 Singen bei psychischen Problemen). Die nachfolgenden Gespräche der Sozialarbeitenden mit den Schulkindern zeigte die ganze Bandbreite von Eindrücken auf. Einige waren bestürzt über die Gebrechlichkeit der alten Menschen, andere wiederum waren erstaunt über die nach wie vor vorhandenen geistigen Fähigkeiten der alten Leute, was sich vor allem beim Auswendigsingen von Liedern mit vielen Strophen zeigte. Einige Kinder konnten sich vorstellen, später einen Beruf im pflegerischen Bereich eines Altenheims zu ergreifen. Im Rahmen dieses Projekts konnte festgestellt werden, dass leistungsfreies Singen und Musizieren dazu beiträgt, kooperatives Verhalten zu fördern. Für Kinder mit schulischen Misserfolgen kann diese Art des Musikmachens dazu beitragen, Erfolg zu erleben und das Selbstwertgefühl zu steigern.

3.6.3 Singen mit Jugendlichen

Gesang als Methode kann bei Jugendlichen sowohl in der offenen und aufsuchenden Jugendarbeit als auch im Heimkontext eingesetzt werden. Weitere Einsatzbereiche finden sich im Strafvollzug (Hartogh & Wickel, 2004c, S. 435 – 437) sowie in der Arbeit mit jugendlichen Drogenabhängigen (Kapteina & Kröger, 2004, S. 429). Gesangsarbeit mit Jugendlichen bedarf eines einfühlsamen Umgangs, da die körperlichen Veränderungen (z.B. Stimmbruch) in dieser Entwicklungsphase Jugendliche verunsichern können. Voraussetzung für Gesangsarbeit mit Jugendlichen sind gute Kenntnisse der aktuellen Musiktrends (Minkenberg, 2004, S. 108 - 109).

3.6.3.1 Musische Schule der Mädchensekundarschule St. Katharina Wil [CH]

(persönliche Mitteilung, Christine Stillhart & Corinne Alder, 22.05.2012)

Seit 15 Jahren gibt es das Konzept der Führung von Musikklassen, der so genannten musischen Schule. Da es sich bei der Mädchensekundarschule um eine Privatschule mit öffentlichem Auftrag handelt (für Mädchen mit Wohnsitz in Wil, Kanton St. Gallen, gilt die Schule als öffentliche Sekundarschule und wird entsprechend finanziert), wurde der Antrag vom Kanton bewilligt. Es werden keine musikalischen Vorkenntnisse der Schülerinnen für die musische Schule verlangt. Dies bedeutet, von 3 Klassen pro Jahrgang wird eine als musische Schule geführt. In 3 Hauptfächern (Mathematik, Deutsch

und Geschichte/Geografie) erhalten die Mädchen eine Lektion pro Woche weniger. Den Stoff hierfür müssen sie selber erarbeiten. Dafür beinhaltet der Stundenplan 6 Lektionen Musik. Bei den restlichen beiden Schulklassen pro Jahrgang deren 4. Im Vergleich hierzu sehen die Stundentafeln im Kanton St. Gallen für die Sekundarschule im 1. Schuljahr 2, im 2. Schuljahr 1 und im 3. Schuljahr keine Musiklektion, respektive Musik als Wahlfach vor. Die Mädchen der musischen Schule haben viele Auftritte an diversen Anlässen und alle, die wollen, machen zusammen mit dem Lehrpersonal Strassenmusik. Alle Klassen haben sowohl Bandunterricht wie auch Chorsingen. Jedes Jahr gibt es ein Musical der 3 Abschlussklassen. Die Mädchen machen alles selbst von der Beleuchtung über die ganze Technik. Sie spielen in der Musicalband von E-Gitarre bis Schlagzeug. Ausserdem stehen allen Mädchen Bandproberäume zur Verfügung. 85% der Mädchen aus Wil, welche vor dem Übertritt in die Oberstufe stehen, wollen ins St. Katharina. Auch wenn es sich hier um eine katholische Schule handelt, steht sie allen Mädchen offen. Bei der Auswertung der jährlich stattfindenden Umfrage, was den Jugendlichen an ihrer Schule am wichtigsten ist, wird seit Jahren mit 98% das gemeinschaftliche Musizieren genannt. Dieses Schulmodell setzt ein über das normale Mass hinausgehendes Engagement und viel Eigeninitiative des Lehrpersonals voraus. Bei den 3 Klassen der musischen Schule werden bei der Hauptlehrperson Freude am Musizieren und entsprechende Kenntnisse vorausgesetzt. Solche Hauptlehrpersonen sind schwierig zu finden.

3.6.3.2 Jamliner, Musikmobil [D]

Zum Studio- und Proberaum umgebauter Bus (Pleiner, 2004, S. 198ff; Hill, 2004b, S. 342ff) (www.jamliner.de)

Pleiner (2004, S. 197) versteht unter Musikmobilen Projekte in der Kinder- und Jugendarbeit, bei welchen jungen Menschen mittels Musik eine Plattform zur Verfügung gestellt wird, um sich auszudrücken und kreativ zu betätigen. Diese Musikmobile verfügen über Studioequipment und Instrumente. Die Angebote werden durch Sozialarbeitende mit musikalischem Hintergrund begleitet. Der Jamliner beispielsweise fährt in Hamburg an vier Tagen pro Woche an soziale Brennpunkte, d.h. in Quartiere, wo junge Menschen keine Möglichkeit haben, selber Musik zu machen. Jugendliche ab zwölf Jahren können dort kostenlos die „rollende Musikschule“ besuchen und werden motiviert, ihre eigenen musikalischen Ideen umzusetzen. Pro Einsatztag besuchen zwischen 35 und 40 Jugendliche den Bus. Musik dient hier auch als Brücke bei sprachlichen Hindernissen, da viele einen multinationalen Hintergrund haben. Beobachtungen

von Musikmobilen über einen längeren Zeitraum zeigten, dass bei vielen Jugendlichen das Selbstwertgefühl gestiegen ist und Aggressionspotenziale abgebaut werden konnten. Sie fühlten sich bei der Bandarbeit durch die Gruppe getragen und konnten selbst einen Beitrag zum gemeinsamen Gelingen leisten. Hill (2004b, S. 344) fügt an, dass solche Gruppenprozesse auch bei einem Mannschaftssport beobachtet werden können. „Der Musik eigen ist jedoch die Verknüpfung von Emotionalität, Ausdruck und Gruppenerleben, was im Kontrast zu den meisten anderen Aktivitäten/Anforderungen steht“.

3.6.3.3 „Chor auf Bewährung“ [CH]

(ausgestrahlt vom Schweizer Fernsehen 2007)

Bei dieser 8teiligen Dokumentarfilmserie geht es darum, dass neun männliche Jugendstraftäter, die im Massnahmenvollzug stehen, zusammen mit dreizehn jungen Frauen, die das Gymnasium besuchen, unter der Leitung eines Chor-Dirigenten auf einen gemeinsamen Bühnenauftritt hinarbeiten. Die Chorproben finden im Jugendheim Aarburg statt. Gemeinsamkeiten haben sie nur insofern, als dass sie sich an der Schwelle zum Erwachsenenleben befinden. Im Vordergrund steht die Erreichung des Ziels, welches durch Kooperation und Abbau von gegenseitigen Vorurteilen möglich wird.

So beschreibt ein jugendlicher Straftäter im Film seine Gefühle, die er hatte, als er auf der Bühne seinen Solopart sang. Er beschreibt diese als total befriedigend, beim Singen könne man alles raus lassen. Er erzählt weiter, dass die Chorproben auch Auswirkungen auf seine Arbeitsmotivation hätten, er habe bessere Gedanken, sehe vieles Positiver, die Musik muntere ihn auf und er merke, dass er etwas erreichen wolle für die Zukunft. Ausserdem habe sich die Kommunikation untereinander verbessert. Eine Gymnasiastin ihrerseits erzählt im Film davon, wie sie plötzlich anfing sich Gedanken darüber zu machen, wieso diese jungen Männer hier im Jugendheim seien und sie, die jungen Frauen, nicht (Brühlhart & Höfler, 2011). Ein anderer Jugendlicher erklärt in einem Interview, dass er vor allem mitgemacht habe, weil auch Frauen dabei gewesen seien und weil sie ein Konzert gaben (Züst, 2008, S. 20).

3.6.4 Singen mit Erwachsenen

In der gemeinwesenorientierten Sozialen Arbeit können sich Menschen aus verschiedenen Herkunftsländern und Kulturkreisen durch Singen (z.B. Theateraufführungen, Chöre) begegnen (Kapteina, Schreiber & Klug, 2004, S. 415). Ein wichtiger Aspekt beim Singen mit Erwachsenen ist die gute Vorbereitung auf das gemeinsame Singen. Diese erfolgt durch Körperarbeit und Stimmbildung. So kann ein vernachlässigtes Körperbewusstsein wieder hergestellt werden und die Singenden werden vom Alltag in die Gesangssituation hinüber geleitet, indem die Stimme auf die ungewohnten Anforderungen eingestellt wird. (Minkenberg, 2004, S. 109).

3.6.4.1 Mobiler Musiktreff Siegen [D]

Ganzheitliches musikalisches Bildungsangebot vor Ort ähnlich wie die Musikmobile (Kapteina, Schreiber & Klug, 2004, S. 417 - 418)

Der Mobile Musiktreff Siegen hat als ganzheitliches Konzept gemeinwesenorientierten Charakter. Sozialarbeitende, Musikpädagoginnen und Musikpädagogen sowie Musikerinnen und Musiker kommen zu Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen vor Ort ins Quartierzentrum oder Schulhaus. Das Ziel ist, für junge und alte Menschen, musikalische Angebote, wie Instrumental- oder Gesangsunterricht, in abgelegene Quartiere oder an soziale Brennpunkte zu bringen. Hierbei geht es zu gleichen Teilen um das Erlernen des gewählten Instrumentes wie auch um die Kreativität, die Spiellust und die Freude am Musikmachen der Quartierbewohnenden. Weitere Angebote sind musikalische Spielaktionen, Elternmitmachstunden, Band- und Oldie-Kurse. So entstehen neue Gruppen im Quartier, die sich zu Bands zusammenfinden und mit der Zeit selbständig proben. Solche ganzheitlichen Konzepte verbinden musikalisches Lernen mit sozialem Lernen und fördern die psychische Entwicklung der Menschen im Quartier.

3.6.4.2 Gefangenenchöre in diversen Justizvollzugsanstalten [D]

Z.B. JVA Georgen-Bayreuth „Sing-Sang“ (Hartogh & Wickel, 2004c, S. 435 – 437)

Bei diesen Chören geht es darum, ein nichtdelinquentes Freizeitverhalten einzuüben: Weg von der Passivität und dem Konsumverhalten während der Inhaftierung und hin zur Chance nach der Entlassung ein neues Hobby anzufangen. Gemeinsames Musi-

zieren bedeutet selbständig und eigenverantwortlich in der Gruppe zu agieren und so ein Stück Alltag, wie er in der Freiheit aussehen könnte, zu erhalten. Kooperatives Verhalten wird durch das Einlassen auf andere Chormitglieder gefördert. Zuhören können, Konzentrationsfähigkeit und Selbstdisziplin sind nur einige Fähigkeiten die während der Proben gefordert werden.

3.6.4.3 „Kultur im Krankenhaus“, Angebot von „lauschendem Singen“ [D]

(Adamek, 2008, S. 206)

Dieses Projekt, welches an den Kliniken der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster durchgeführt wurde, bot offene Gruppenangebote, welche wissenschaftlich begleitet wurden. Patientinnen und Patienten, vor und nach einer Operation, wurden in diesen Gruppen zu „lauschendem Singen“, eine gesangliche Entspannungsmethode, welche im Kapitel 2.4.1 näher beschrieben ist, angeleitet. Untersuchungsergebnisse zeigten, dass Schmerzen danach schwächer wahrgenommen wurden und sich das Wohlbefinden gesteigert hatte. „Lauschendes Singen“ hat eine gesundheitsfördernde Funktion.

3.6.4.4 Homeless Chor [CAN]

Singen als Therapie für Wohnsitzlose, Gründung in Montreal (CAN) (Bossinger, 2006, S. 97 - 99) sowie www.singersofthestreet.org

Der Homeless Chor wurde von einem Mitarbeiter einer Suppenküche für Wohnsitzlose gegründet, der auch als Chorleiter fungierte. Die Idee hierfür kam ihm, aufgrund seiner eigenen Erfahrungen als Chorsänger und den damit verbundenen positiven Gefühlen und Erlebnissen. Anfangs sangen die Obdachlosen an U-Bahn-Stationen Weihnachtslieder. Innert kurzer Zeit bekamen sie diverse Auftritte und entsprechende Medienberichte. Zwei Wissenschaftlerinnen untersuchten mittels Interviews welche Auswirkungen die Teilnahme im Chor für die Wohnsitzlosen hatten. Zusammengefasst konnte festgehalten werden, dass depressive Stimmungen und Gewalt abnahmen und auch der Impuls, sich zu betrinken. Dafür stieg das Selbstwertgefühl aufgrund des Erfolges ihrer Auftritte vor Publikum. Innerhalb des Chors entstand eine familiäre Atmosphäre, die soziale Verhaltensweisen wie Empathie förderte. Abschliessend liess sich feststellen, dass Singen in diesem Chor für die Mitglieder, physisch wie psychisch, gesundheitsfördernd war und sie auch sozial davon profitierten.

3.6.5 Singen mit alten Menschen

Beim Singen mit alten Menschen ist darauf zu achten, ein Liederbuch mit vergrösserten Texten anzufertigen. Wichtig ist auch hier, die Lieder zu singen, welche dieser Generation entspricht und von ihnen gewünscht werden. Gesangsarbeit mit alten Menschen bedarf ebenso eines einfühlsamen Umgangs wie bei den Jugendlichen, da durch die altersbedingten physiologischen Veränderungen, Stimmbeeinträchtigungen eintreten können (Minkenberg, 2004, S. 111).

3.6.5.1 „Singekreis“ in einem Münchner Altenheim [D]

(Hill, 2004a, S. 100)

In diesem Münchner Altenheim findet einmal wöchentlich ein Singnachmittag statt. Dieser wird ehrenamtlich und auf freiwilliger Basis von einer Musiktherapeutin geleitet. Die Seniorinnen und Senioren organisieren diese Nachmittage selber, indem Sie Lieder und Noten beschaffen. Gelegentlich werden auch Konzerte von Schulkindern im Altenheim organisiert. Im Vordergrund dieses Anlasses stehen die Geselligkeit und die Abwechslung im Alltag der Heimbewohnerinnen und -bewohner, was zu einem besseren allgemeinen Wohlbefinden beiträgt.

3.6.5.2 „Singen gegen das Vergessen“ [GB]

(Eine BBC Produktion von Joseph Bullman, ausgestrahlt vom Schweizer Fernsehen am 16.02.2011)

Der Film zeigt eine musikalische Begegnung mit Alzheimer-Kranken, welche in einem Pflegeheim wohnen. Diese älteren und alten dementen Menschen singen beim wöchentlichen Singkreis mit, die meisten singen die Texte auswendig. Solche Menschen, die kaum mehr in der Lage sind, zu sprechen, verfügen über Gedächtnisreserven, wenn die Erinnerungen im Zusammenhang mit Musik stehen. Im Film wird auch gezeigt, wie demente Menschen neue Lieder lernen können, und dass neueste Forschungsergebnisse darauf schliessen lassen, dass Singen den Verlauf der Demenz verlangsamt.

3.6.5.3 „s'Vogellisi & de Schacher Sepp – singend durch die Demenz“ [CH]

(Persönliche Mitteilung, Manuela Wegmüller, 22.09.2012 und 26.09.2012)

Das dreimonatige Singprojekt als Bachelorarbeit zweier Studierenden der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften (ZHAW), Departement Soziale Arbeit, fand zweimal wöchentlich im Zürcher Pflegeheim Erlenhof statt. Dort übten die beiden Projektleiterinnen Schweizer Heimatlieder der Generation der Heimbewohnenden mit dem multikulturellen Pflegepersonal ein. Ihr Projekt diente als Brücke um den Zugang des Pflegepersonals zum Liedgut dieser Generation zu finden. Ziel war es, Singen als Arbeitsinstrument im Alltag mit den Demenzkranken nutzbar zu machen, um so das Wohlbefinden des Personals und der Heimbewohnenden zu fördern und die Zusammenarbeit zu verbessern. Nach dem Einüben hat das Pflegepersonal gemeinsam mit den Demenzkranken gesungen und die Projektleiterinnen haben die Wirkungen beobachtet und ausgewertet. Die Projektarbeit wird erst Anfang Dezember 2012 abgeschlossen sein. Bei der laufenden Auswertung zeigt sich aber bereits, dass die Pflegenden durch das gemeinsame Singen mit den Demenzkranken bei der Arbeit motivierter sind und im Umgang mit den Heimbewohnenden entspannter agieren, was sich positiv auf die Stimmung des Pflegepersonals auswirkt. Ausserdem äusserten sich die Pflegenden dahingehend, dass sie durch das Singen, Hemmungen ab- und Selbstwertgefühl aufbauen konnten. Bei den Demenzkranken konnte Singen mehrheitlich dazu führen, sie von ihren Ängsten abzulenken und Stimmungstiefs zu vermeiden. Nichtsdestotrotz bleibt das Musikerleben individuell und nicht alle Heimbewohnenden konnten durch Gesang sozial aktiviert werden.

3.6.6 Singen mit behinderten Menschen: Integrative Bands und Chöre [D/A]

„Singen mit behinderten Menschen bedeutet nicht schlechteres Singen, sondern vielleicht anderes Singen“ (Minkenberg, 2004, S. 111). Von der Repertoireauswahl wie auch von den Möglichkeiten besteht kein Unterscheid zu nicht behinderten Menschen. Methodisch wird hier der Fokus je nach Behinderung vermehrt auf die Körperarbeit gerichtet (ebd., S. 111). In ganz Deutschland und auch in Österreich gibt es Bands und Chöre, wo Behinderte und Nichtbehinderte zusammen Musik machen, wie beispielsweise „Station 21“ (D) und das „No Problem Orchestra“ (A). Hierbei geht es darum, die Kunst und das Produkt des gemeinsamen Musizierens, ins Zentrum zu stellen und nicht eine Art von Therapie. Ausserdem soll das Etikett Behinderung abgestreift und die behinderten Musikerinnen und Musiker als gleichwertige Band- oder Chormitglieder wahrgenommen werden. Für die Soziale Arbeit bedeutet dies, zur Normalisierung der Lebenswelt Behinderter beizutragen und gleichzeitig deren Selbständigkeit zu fördern (Hartogh & Wickel, 2004b, S. 379 - 381).

4 gewonnene Erkenntnisse, Reflektion und Projektideen

4.1 Zusammenfassung der gewonnenen Erkenntnisse

Im folgenden Teil geht es darum, die aus dieser Arbeit gewonnenen Erkenntnisse zusammenzufassen. Hierfür werde ich zuerst auf die Bedeutung von Musik sowie auf soziale Aspekte von Gesang eingehen. Physiologische, neurobiologische und psychische Wirkungen von Gesang auf den Menschen werden danach kommentiert. Der nächste Teil widmet sich der heutigen Praxis hinsichtlich Gesangs im Bereich Bildung sowie Erkenntnisse, welche die Soziale Arbeit in Bezug auf Singen als Methode betreffen.

4.1.1 Die Bedeutung von Musik sowie soziale Aspekte von Gesang

Was Musik in welchem Ausmass für den Einzelnen bedeutet, ist so individuell wie der Musikgeschmack selbst. Dass der Musik grosse Bedeutung zukommt, ist seiner emotionalen Wirkung auf den Menschen zuzuschreiben und seiner in der heutigen Zeit fast allgegenwärtigen Verfügbarkeit, zumindest Musik passiv zu konsumieren. Doch Musik zu hören ist etwas anderes, als sie selber zu produzieren. Gerade beim Singen scheiden sich die Geister: Wer sich traut, der muss auch etwas können, ansonsten wird heutzutage nur heimlich für sich selbst unter der Dusche oder beim Autofahren gesungen. Singen erfüllt verschiedenste soziale Funktionen. So dient es beim Gruppensingen der Stärkung des Zusammengehörigkeitsgefühls, respektive kann als Abgrenzung gegenüber anderen Gruppen benutzt werden, was auch zu Missbrauch führen kann. Die gemeinsam gesungenen Lieder verbinden innerhalb von Generationen und wecken Erinnerungen. Liedtexte widerspiegeln den jeweiligen Zeitgeist und die vorherrschenden Werte einer Gesellschaft. Musik kann so einen Lebensstil begründen (Hip Hop Kultur), respektive Klassenunterschiede hervorheben (Kunstmusik versus Populärmusik). Singen als kreative Betätigung kann meines Erachtens die Selbstentfaltung fördern, wenn klar vermittelt wird, dass es beim Singen darum geht, Emotionen auszudrücken und nicht das Gesangstalent unter Beweis zu stellen. Durch das gemeinsame Einstudieren von Liedern und die damit verbundene Kooperation kann Singen die Sozialkompetenz fördern. Hier darf meiner Meinung nach nicht unerwähnt bleiben: Sport, insbesondere Mannschaftssport, kann ebenso die Sozialkompetenz fördern.

4.1.2 Zu den physischen und neurobiologischen Auswirkungen

Musik kann eine anregende oder eine entspannende Wirkung auf unser autonomes Nervensystem haben, was im Zusammenhang mit Stress und Herz-Kreislauf-Erkrankungen von Relevanz sein kann. Diese Wirkung wird beim Singen verstärkt, da die Atmung und die Muskulatur einen direkten Einfluss auf vegetative Prozesse haben. Forschungen zeigen, dass durch das gemeinsame Singen positive Gefühlszustände entstehen, die zur Stärkung des Herzens beitragen (Herz-Kohärenz, siehe 2.3.2 Das Herz). Dies u.a. weil beim Singen der Blutdruck und die Herzfrequenz gesenkt und durch die vertiefte Atmung das Herz mit mehr Sauerstoff versorgt wird. Die Ausschüttung verschiedener Hormone während des Singens konnten ebenfalls wissenschaftlich nachgewiesen werden. Bestimmte Formen von Gesang führen beispielsweise zum Abbau von Kortisol und Adrenalin, welche im Zusammenhang mit Stress eine Rolle spielen. Singen regt nachweislich emotionale Zentren im Gehirn an. Je intensiver etwas erlebt wird, desto eher verankert sich dieses Erlebnis im Gehirn. Singen wird in der Musiktherapie bewusst eingesetzt, um solche positiven neuronalen Bahnen neu zu bilden. Mehrere Forschungsergebnisse konnten nachweisen, dass durch Musik verschiedene Botenstoffe im Gehirn ausgeschüttet werden, die beispielsweise ein Gefühl von Zufriedenheit hinterlassen. Physiologische und neurobiologische Forschungsergebnisse zeigen, dass Singen eine gesundheitsfördernde Wirkung haben kann. Nichtsdestotrotz müssen solche Untersuchungen immer im Zusammenhang mit dem jeweiligen sozialen Umfeld und dessen Wirkung auf den Menschen betrachtet werden.

4.1.3 Zu den psychischen Auswirkungen

Sozialisierungserfahrungen sind ein wichtiger Faktor, ob jemand gerne singt. Forschungen zeigen, dass Menschen, die beispielsweise in der Schule vorsingen mussten und schlecht bewertet wurden, sich für untalentiert halten und dementsprechend weniger häufig und gerne singen. Interessant ist eine Studie, die belegt, dass Menschen, die in der Kindheit zuhause häufig gesungen haben, auch im Erwachsenenleben gerne singen und Singen zur Regulation von Emotionen einsetzen (z.B. als Ausdruck von Lebensfreude). Bestimmte Arten von Singen können erlernt und als Entspannungsmethode eingesetzt werden. Menschen, die gerne singen, scheinen gemäss dieser Studie ausgeglichener und zufriedener zu sein. Zudem übernehmen sie eher soziale Verantwortung als „Nicht-Singer“. Wobei, wäre es nicht denkbar, dass sozial verantwortliche Menschen einfach lieber singen? Aufgrund meiner eigenen Erfahrungen stimme ich

dieser Studie insofern zu, als dass Singen eine Bewältigungsstrategie zur Regulierung von Emotionen darstellt. Diese Studie bestätigt auch andere Forschungsergebnisse dahingehend, dass in verschiedenen Kulturen Singen in der Trauerverarbeitung eingesetzt wird oder gemeinsames Leid und widerfahrene Ungerechtigkeit durch Gesang besser ertragen werden kann. Hier zeigt sich meines Erachtens die Bedeutung von Gesang als Bestandteil des menschlichen Daseins, welche in unserer modernen westlichen Welt leider als Kulturgut an Bedeutung verloren hat.

Ein für mich als Sozialarbeitende wichtiger Aspekt, den Singen auf die psychische Entwicklung haben kann, zeigt sich in der Arbeit mit Kindern. Verschiedenste Studien verdeutlichen, dass Musik und insbesondere Gesang sich positiv auf die Sprachentwicklung und auf die Lese- und Schreibkompetenz von Kindern auswirkt. Hier liegt meiner Meinung nach ein grosses Potenzial in der Arbeit mit Kindern mit Migrationshintergrund und ganz allgemein auch bei der Integrationsarbeit mit diesen Familien. Im Gegensatz zum Sport, welcher ebenso integrierende Funktionen wahrnimmt, kann Singen spezifisch als Mittel zur Sprachförderung eingesetzt und damit die sprachliche Ausdrucksfähigkeit verbessert werden. Ein weiterer interessanter Aspekt ist die Tatsache, dass Singen dem Körper ein Gefühl von Taktzeit vermittelt, was sich auf die logisch-mathematische Intelligenz auswirkt. So überrascht es nicht, dass eine Studie beweist, dass Kindergartenkinder, die häufig singen, schulfähiger sind als solche, die nicht oft singen. Kinder, die gerne singen, singen häufiger zu Hause. Auch hier kann die Frage gestellt werden, ob Kinder, die als schulfähiger eingestuft werden, einfach lieber singen. Zumal gemäss Studie viel singende Kinder eher aus Familien stammen, die sich höheren Schichten zuordnen, was den Schluss zulässt, dass solche Familien eher zu den bildungsnahen Familien gezählt werden können. Nichtsdestotrotz ist ein Aspekt der Studie für mein Dafürhalten von grösserer Bedeutung, nämlich der, dass Kinder, welche sich in belastenden Lebensumständen befinden und gerne singen, in ihrer Entwicklung physisch und psychisch besser abschneiden und eher als regelschulfähig eingestuft werden, als Kinder, die nicht häufig singen, sich aber in denselben belastenden Lebensumständen befinden. Ich denke, genau hier liegt ein Potenzial für die Soziale Arbeit, Singen als Methode mit „sozial benachteiligten“ Kindern einzusetzen (ausführlicher siehe 4.3.1 Singen mit sozial benachteiligten Kindern). Diese Ergebnisse sprechen ausserdem dafür, dass Singen eine Bewältigungsstrategie in belastenden Situationen darstellt. Dies gilt in einem ausgeprägten Mass auch für Jugendliche. So bietet das Medium Musik, insbesondere Formen von Gesang wie Rap einerseits Ausdrucksmöglichkeiten, was zur Identitätsbildung beiträgt, und andererseits hat Musik einen gemeinschaftsstiftenden Charakter, welchem im Jugendalter eine grosse Bedeu-

tion zukommt, da es für Jugendliche wichtig ist, unter Gleichaltrigen zu sein – dies auch als Abgrenzung zum Elternhaus. Musik ist bei Jugendlichen allgegenwärtig, so dass meines Erachtens Jugendarbeit ohne Musik gar nicht vorstellbar ist.

In der Musiktherapie beispielsweise wird schon länger mit depressiven Menschen gearbeitet, da Singen helfen kann, das emotionale Gleichgewicht zu stabilisieren. Diese Erkenntnisse unterstreichen meines Erachtens die psychische Komponente der Auswirkungen, was als weitere Bestätigung dienen kann, dass Singen eine Bewältigungsstrategie in belastenden Situationen darstellt.

4.1.4 Zum Singen an Primarschulen

Der Kanton Thurgau liegt nach Aussagen der Leiterin Schulentwicklung bei den musischen Fächern schweizweit im vorderen Bereich. Die musikalische Ausbildung von Primarlehrpersonen zeigt, dass Musik nur im ersten Studienjahr Pflichtfach ist. So wird in der Praxis die musikalische Bildung der Schulkinder abhängig von den jeweiligen Vorlieben der Lehrperson. Ein Fächerabtausch innerhalb von Lehrpersonen, um so die Qualität des Musikunterrichts zu verbessern, findet zu wenig statt. Die Praxis bezüglich Musikunterrichts an Primarschulen wird sehr unterschiedlich gehandhabt, eine Qualitätskontrolle fehlt. Ebenso wenig kann eruiert werden, ob Musiklektionen, die in der Stundentafel vorgesehen sind, auch eingehalten werden. All diese Erkenntnisse leiten mich zum Schluss, dass Musik erst recht nebst all den erst in jüngster Zeit dazugekommenen Fächern wie beispielsweise Frühenglisch oder Frühfranzösisch an den Rand gedrängt wird. Ob der kürzlich angenommene Bundesbeschluss über die Jugendmusikförderung hier etwas verändern wird, kann momentan nicht vorausgesagt werden. Meiner Auffassung nach gibt es in diesem Bereich Möglichkeiten, z.B. seitens der Schulsozialarbeit (Breukelgen & Schlarmann, 2004, S. 393 – 394) oder dem cantoelementar-Konzept (Blank & Adamek, 2010, S. 124ff) mittels leistungsfreiem Singen eine Art Gegenmassnahme einzuläuten.

4.1.5 Zur Musik als (erfolgsversprechende) Methode der Sozialen Arbeit

Musik begleitet uns im Alltag, der Musikgeschmack ist individuell und viele Menschen setzen Musik oftmals unbewusst, angepasst an ihre jeweilige Stimmung ein. Meines Erachtens kann hier die Soziale Arbeit – analog der Musiktherapie – mittels bewusst

eingesetzter Musik einen Zugang zur Klientin / zum Klienten herstellen. Da diese non-verbale Kommunikation mit dem Medium Musik viele Deutungsmuster zulässt, können daraus Gespräche entstehen und emotionale Blockaden aufgebrochen werden. Dies bedingt, dass sich die Sozialarbeitenden auf die von der Klientin / dem Klienten gewünschte Musik einlassen, die Bedürfnisse derselben wahrnehmen und den jeweiligen Musikgeschmack nicht bewerten. Die wichtigsten Erkenntnisse meinerseits sind folglich, dass es nicht darum geht, qualitativ hochstehende Musik zu produzieren, sondern Musik als Zugang zu vielleicht verschütteten Emotionen zu nutzen, weil dies therapeutische oder pädagogische Prozesse in Gang setzen kann, was den Einsatz dieser handlungsorientierten Methode rechtfertigt.

Singen, abgesehen von wenigen Ausnahmen, für jedermann praktizierbar, kann somit als Methode nicht nur aufgrund seiner Einfachheit in der Ausführung, sondern auch aufgrund der erwiesenermassen gesundheitsfördernden Wirkungen auf den Menschen erfolgsversprechend eingesetzt werden.

4.1.6 Zum professionellen musikalischen Handeln

Da beim Singen als Methode in der Sozialen Arbeit, wie schon mehrfach erwähnt, nicht die Vermittlung musikalischer Fähigkeiten im Vordergrund steht, bin ich mit Hartogh und Wickel (2004d, S. 444 – 445) einig, dass ein musikalisches Berufsdiplom für die Ausübung dieser Methode nicht notwendig ist. Die Freude am Musizieren und das Bewusstsein der Wirkungen von Musik auf den Menschen stehen klar im Vordergrund, wie auch das Schaffen einer Atmosphäre, in der Hemmschwellen überwunden werden können. Wie überall in der Sozialen Arbeit geht es um Kommunikation und um Beziehungsaufbau. Im Gegensatz zu anderen Bereichen finden diese hier nonverbal statt und lassen Raum für Improvisationen, was die Fähigkeit voraussetzt, aus diesen entsprechendes sozialpädagogisches Handeln abzuleiten. Ein weiterer wichtiger Aspekt professionellen Handelns mittels Musik, ist der Grundsatz, dass Gespräche immer Vorrang haben müssen. Demzufolge muss meiner Meinung nach von vornherein klar sein, dass musikpädagogische Kriterien, im Sinne von Erlernen musikalischer Fähigkeiten, zweitrangig sind und wenn, dann eher zur Motivation dienen und dementsprechend nutzbar gemacht werden können. Konkret am Beispiel „Singen mit sozial benachteiligten Kindern“ würde das bedeuten, dass die Kinder durch das Gruppensingen in ihrer persönlichen Entwicklung gefördert würden, es jedoch nicht zwingend ist, am Ende eines Jahres eine Aufführung, im Sinne eines offensichtlichen Outputs, durchzuführen.

Demzufolge ist es von grosser Wichtigkeit, in dieser Art von Gesangsangebot, auch ohne offensichtlichen Output, ein Qualitätsmerkmal und nicht ein musikalisches Versagen zu sehen. Sozialarbeitende, die Gesang als Methode einsetzen wollen, obwohl diese vielleicht gegen aussen, auf den ersten Blick betrachtet, keinen sichtbaren Nutzen darstellt, müssen über genügend Selbstbewusstsein respektive Mittel zur Legitimation verfügen, um dieses Arbeitsinstrument erfolgreich einzusetzen. Unbestritten ist meines Erachtens, dass Singen als Methode in der Sozialen Arbeit überall dort, wo Musik eine Rolle spielen kann, für den Einsatz geeignet ist, wie die vielen verschiedenen Praxisbeispiele in dieser Arbeit vergegenwärtigen.

4.1.7 Zur Musik in der Sozialen Arbeit zwischen Musikpädagogik und Musiktherapie

Musik als Methode der Sozialen Arbeit richtig zu verorten, ist meiner Meinung nach wichtig, um in der Lage zu sein, die Methode zu erklären. Es geht nicht darum, Klientinnen und Klienten musikalische Fähigkeiten beizubringen, dies soll Fachpersonen der Musikpädagogik überlassen werden. Es geht auch nicht darum, ein spezifisches Problem anhand einer Diagnose in einem therapeutischen Umfeld zu behandeln wie in der Musiktherapie, da hierfür eine Zusatzqualifikation im psychotherapeutischen Bereich, wie von Hartogh und Wickel gefordert (2004a, S. 54 – 55), notwendig ist. Es geht bei der Musik als Methode in der Sozialen Arbeit darum, leistungsfreies Musizieren, insbesondere Singen als direkteste Art der Musikherstellung, einzusetzen, um die mittlerweile erwiesenen gesundheitsfördernden Wirkungen zu nutzen und den Menschen bei seiner biopsychosozialen Entwicklung und Entfaltung zu unterstützen. Der therapeutische Effekt findet bei dieser Methode nicht in einem dafür vorgesehenen Setting statt, sondern orientiert sich am Alltag der Menschen. Dies wiederum stellt auch die Schwierigkeit der Legitimation dieser Methode dar, weil so nebenbei, wie von selbst während dem Singen, die Wirkungen eintreten. Doch nur, weil die Anwendung dieser Methode auf den ersten Blick einfach erscheint, heisst dies nicht, dass sie deshalb weniger wirksam ist. Nichtsdestotrotz bin ich mir bewusst, dass Singen eine Methode unter vielen darstellt und singend nicht alle Probleme dieser Welt gelöst werden können, respektive diese Methode nicht für jede Person bzw. Situation gleich gut geeignet ist.

4.1.8 Fazit der gewonnenen Erkenntnisse

Diverse Forschungsergebnisse im Zusammenhang mit aktivem Musizieren oder Singen, sei es in Bezug auf die Ausschüttung von Botenstoffen im Gehirn, die zu mehr

Zufriedenheit oder gar einem Glücksgefühl führen oder auch hormonelle Ausschüttungen, die gesundheitsfördernden Charakter haben, weil sie beispielsweise zur Senkung des Blutdrucks führen und somit als Stressprävention gelten, bestätigen meine anfangs gemachte Aussage, dass Singen zu verbesserter Lebensqualität und Lebensfreude beitragen kann.

Damit kann Singen friedliches, konfliktarmes Zusammenleben fördern und das Selbstwertgefühl stärken. Kommunikation und Beziehungsaufbau bilden die Basis im Umgang mit Klientinnen und Klienten. Musik als Kommunikationsträger kann diese Funktion wahrnehmen. Deshalb ist die Soziale Arbeit gefordert, mittels der Methode Gesang, welche niederschwellig und leistungsfrei eingesetzt werden kann, ihren Beitrag zu leisten.

4.2 Reflektion

Bei der Recherche für diese Bachelorarbeit wurde mir zunehmend bewusst, dass in der Schweiz Angebote in der Sozialen Arbeit, wo Singen als Arbeitsinstrument zum Einsatz kommt, eher rar sind. Folgende Überlegungen führen meiner Meinung nach dazu, warum dies so ist.

4.2.1 Trivialität von Gesang

Singen ist zu trivial, zu einfach und zu belanglos, um als Arbeitsmethode überhaupt in Betracht gezogen oder wahrgenommen zu werden. Man singt, wenn man Lust dazu hat, als spontaner Ausdruck der eigenen Möglichkeiten, die Stimmbänder einzusetzen oder um in der Gruppe die gemeinsame Freude an der Musik aktiv auszuleben. Dies setzt kein methodisches Vorgehen, keine Absicht nach dem Prinzip von Ursache und Wirkung voraus. Es gibt wohl keine medizinische Fachperson, die nach einer Diagnose, Singen als Heilmittel verschreibt. Singen wird nicht als nützlich und notwendig empfunden, sondern als eine Möglichkeit unter vielen, sich auszudrücken, wenn man denn will.

4.2.2 Anspruch an Musikalität

Wie in dieser Bachelorarbeit aufgezeigt wurde, können in diesem Zusammenhang negative Sozialisationserfahrungen dazu führen, dass Menschen den Eindruck haben, nicht gut genug oder richtig zu singen. Aufgrund ihrer früheren Erfahrungen haben sie eine Singhemmung entwickelt. Damit einhergehend nehmen sich solche Menschen oftmals als unmusikalisch wahr und werden es tunlichst vermeiden, vor anderen oder auch mit anderen zu singen. Einfacher ist es, den praktisch überall erhältlichen, durch modernste Technik perfekt getrimmten Gesang ab Konserven zu konsumieren und sich ob der akustischen Qualität noch mehr bewusst zu werden, dass man selber besser nicht singen sollte. Da Singen keinen offensichtlichen Nutzen darstellt, sollen es diejenigen tun, die es können. Die Messlatte in Bezug auf Singen ist aufgrund der Möglichkeiten der Technik enorm hoch angesetzt.

4.2.3 Leistungsanspruch in einer Leistungsgesellschaft

Sozialarbeitende benötigen wirksame Arbeitsmethoden, um die meist knapp bemessenen, und trotzdem oft noch zu Diskussionen führenden, finanziellen Ressourcen erfolgreich einzusetzen. Hier stellen sich zwei Fragen: Wie kann Wirksamkeit messbar gemacht werden? Und wer bestimmt, was als Erfolg im Sinne einer Verbesserung der Alltagssituation einer Klientin / eines Klienten betrachtet werden kann? In unserer leistungsorientierten Gesellschaft stellt Erfolg nie absichtsloses Verhalten dar, sondern wird als Produkt von Einsatz und Wille wahrgenommen. Erfolgreich ist, wer eine außergewöhnliche Leistung vollbringt. In Bezug auf Gesang bedeutet dies, dass jemand sein Instrument besser beherrscht als andere und sich so von anderen abhebt. Dies setzt Übung und musikalisches Lernen voraus sowie als Grundvoraussetzung entsprechende Begabung, wie beispielsweise ein gutes Musikgehör. Singen soll etwas Produktives, Sichtbares hervorbringen, sei es Berühmtheit und damit einhergehender finanzieller Reichtum oder z.B. die alljährliche Weihnachtsaufführung des Gesangsvereins. Erst unter solchen Bedingungen scheint Singen einen Nutzen darzustellen. Für die Singende / den Singenden selbst besteht der Nutzen darin, sich ihr / sein Auskommen zu sichern oder ein intensives Hobby mit Gleichgesinnten zu pflegen. Für das Publikum besteht der Nutzen darin, für sie hochstehende Musik zu genießen.

4.2.4 Singen in der Sozialen Arbeit

Und was hat das nun mit Singen als Methode in der Sozialen Arbeit zu tun? Singen als Arbeitsinstrument in der Sozialen Arbeit eingesetzt, bedeutet, Singen als Mittel zur Kommunikation zu nutzen. Nicht um des Singens willen, sondern um der Kommunikation, der Ausdrucksmöglichkeit der Klientin / des Klienten willen. Singen bedeutet hier absichtsloses, leistungsfreies Verhalten. Singen bedeutet schlicht Handeln. Singen bedeutet Kommunikation ohne Sprechen. Singen bedeutet Ausdruck von sowohl positiven wie negativen Gefühlen. Singen bedeutet, sich selber Gehör zu verschaffen. Singen bedeutet kreativer Umgang mit sich selbst, seinen Gedanken und Erlebnissen. Singend können auf spielerische Art und Weise Themen aufgegriffen und Beziehungen aufgebaut werden. Dies alles setzt voraus, dass Sozialarbeitende, die Singen als Methode einsetzen, sich auf ihr Gegenüber einlassen, dass sie eventuell sichere Pfade verlassen, sich in Spontanität üben und selbstbewusst ohne Legitimationsdruck gegen aussen agieren können. Dies im Bewusstsein, nichts Produktives im Sinne von gegen aussen Sichtbares, herstellen zu müssen. Es bedeutet einfach nur zu singen.

Mittlerweile weiss man um die vielfältigen Wirkungen der Musik und des Gesangs auf den Menschen. Hier wird nur auf eine kurz eingegangen: Singen fördert nachweislich die Sozialkompetenz. Menschen, die gerne singen, sind sozial engagierter (vgl. Adamek, 2008, S. 186ff; Weber, 1993 und 2010 S. 159 - 161). In unserer auf Individualismus und Eigenverantwortung setzenden Welt mit all ihren daraus resultierenden Schattenseiten, kann diese Wirkung von Gesang, gezielt eingesetzt, im Zeichen der Weltwirtschaftskrise und verschuldeten Staatshaushalten, durchaus von Bedeutung sein. Das Bewusstsein der Wichtigkeit von Musik für das menschliche Dasein scheint langsam auch hierzulande zu entstehen. Dies zeigt sich beispielsweise in der kürzlich in der Schweiz stattgefundenen und mit grossem Mehr angenommenen Abstimmung bezüglich Bundesbeschluss über die Jugendmusikförderung. Sowohl das Volk wie auch der Bundesrat und das Parlament sind mit einer klaren Mehrheit der Meinung, dass Musik für die Entwicklung junger Menschen zentral ist. Durch Singen in einem Chor beispielsweise sammeln Kinder neue Erfahrungen, was zur Persönlichkeitsentwicklung beiträgt (Erläuterungen des Bundesrates zur Volksabstimmung vom 23. September 2012 betreffend Bundesbeschluss über die Jugendmusikförderung, S. 6). Diese Abstimmung setzt meines Erachtens ein klares Zeichen für die Wichtigkeit der Musik im Allgemeinen als fester Bestandteil unserer Kultur.

Meine persönlichen Erfahrungen mit Gesang und die oben erläuterten Überlegungen führten dazu, mich mit Gesang und deren Wirkung auf den Menschen auseinanderzusetzen und eine Lanze dafür zu brechen, dass niederschwelliges, leistungsfreies Singen, also scheinbar nutzloses Singen, einen grossen Nutzen haben kann. Damit diese Lanze in unserer vom Nutzen geprägten Gesellschaft, hin zum professionellen Einsatz von Gesang als Methode in der Sozialen Arbeit, gebrochen werden kann, erachte ich es als notwendig, die mittlerweile wissenschaftlich untermauerten Wirkungen von Gesang als Legitimation für etwaige „Gesangs-Projekte“ aufzuzeigen. Auch hinsichtlich Kostendrucks in der Sozialen Branche erweisen sich „harte Fakten“ als besseres Verkaufsargument, zumal Singen als Methode in der Sozialen Arbeit kostengünstig angeboten werden kann.

4.2.5 In der Schweiz umsetzbare ausländische Projekte

Folgende ausländische Projekte, welche als Praxisbeispiele im Kapitel 3.6 erwähnt werden, sind auch in der Schweiz anwendbar:

Das canto elementar und das canto primar-Projekt, bei welchem generationenübergreifend Singpatinnen und Singpaten mit Kindergartenkindern respektive Primarschulkindern in einer ungezwungenen Atmosphäre singen, würde sicherlich auch im Schweizer Bildungswesen einen Platz finden. Gerade hinsichtlich des bereits erwähnten neu angenommenen Bundesbeschlusses über die Jugendmusikförderung, bei welchem der Bund, zusammen mit den Kantonen, Grundsätze für den Zugang der Jugend zum Musizieren festlegen wird, gäbe es Möglichkeiten, dass Sozialarbeitende, z.B. im Bereich der Schulsozialarbeit, solche Singpatenprogramme initiieren oder fördern könnten. So ginge es darum, einen Kontakt zwischen Lehrpersonen und Seniorinnen und Senioren, welche als Singpatinnen und Singpaten fungieren, herzustellen und das Basiswissen zu vermitteln, welches notwendig ist, um ein solches Projekt erfolgreich umzusetzen. Da Sozialarbeitende als Netzwerkerinnen und Netzwerker im Auftrag ihrer Klientel oftmals Kontakt zu unterschiedlichen Generationengruppen und deren Beratungs- und Anlaufstellen haben, könnte dies entsprechend genutzt werden. Meines Erachtens wäre die Schulung der Singpatinnen und Singpaten durch ausgebildete Musikpädagoginnen und Musikpädagogen nicht zwingend notwendig, dies könnte auch durch Sozialarbeitende mit entsprechenden musikalischen Kompetenzen, wie sie in dieser Arbeit bereits erläutert wurden, ausgeführt werden.

Das ebenfalls generationenübergreifende Projekt, bei welchem Schulkinder im Rahmen der Schulsozialarbeit mit Menschen im Pflegeheim singen, hätte auch in der Schweiz seine Berechtigung – sowohl in Pflege- wie in Altersheimen.

In der Kinder- und Jugendarbeit könnten Projekte, analog der Musikmobile in Deutschland (z.B. Jamliner), genauso auf Anklang stossen. So gäbe es in der Schweiz in grösseren Städten sicherlich Quartiere und Gebiete, in denen für viele Jugendliche sonst keine Möglichkeit besteht, musikalisch aktiv zu sein. Eine Übersicht über Musikmobile in Deutschland findet man unter www.rockmobil.de.

Musikalische Projekte in der Gemeinwesenarbeit, ähnlich wie beim mobilen Musiktreff in Siegen [D], wären für grössere Gemeinden auch in der Schweiz geeignet. Im Vordergrund könnte vor allem die Vernetzung und Verständigung der (multikulturellen) Quartierbewohnenden stehen, wobei gemeinsame musikalische Aktivitäten als Mittel hierzu eingesetzt werden.

Projekte wie Chorsingen im Strafvollzug könnten auch in Schweizer Massnahmenzentren realisiert werden. Hier könnte, als Institution mit Erfahrung in einem ähnlichen Bereich, das Jugendheim Aarburg kontaktiert werden (siehe Praxisbeispiel „Chor auf Bewährung“, Kapitel 3.6.3.3).

In der klinischen Sozialarbeit gäbe es Möglichkeiten mit Patientinnen und Patienten so genannt „lauschendes Singen“, analog dem Projekt „Kultur im Krankenhaus“ an der Klinik in Münster [D], einzuführen. Diese gesangliche Entspannungsmethode hat eine nachweislich gesundheitsfördernde Funktion und kann nach Adamek (2008, S. 175) erlernt werden. Er appelliert gar an (sozial-)pädagogische Berufsfelder, sich mit diesem Bereich auseinanderzusetzen.

4.3 Eigene Ideen

4.3.1 Singen mit sozial benachteiligten Kindern

a) Stationäre Variante

Eines meiner persönlichen Projektideen handelt vom niederschweligen, leistungsfreien Singen mit so genannt „sozial benachteiligten Kindern“ zwischen 6 und 11 Jahren. Kinder aus Familien mit wenig finanziellen Ressourcen und häufig mit Migrationshintergrund haben oftmals keine Möglichkeiten, ihre Freizeit abwechslungsreich zu gestalten, was eine ganze Reihe von Nachteilen, auch hinsichtlich Bildung, mit sich bringen und sich je nach dem auch in auffälligen Verhaltensweisen der Kinder äussern kann. Gemeinsames Singen könnte diesen Kindern eine Plattform bieten, sich kreativ auszudrücken, was im Sinne einer Selbstentfaltung zu mehr Selbstbewusstsein und ebenso zu vermehrten sozialen Kontakten führen kann sowie die physische wie psychische Gesundheit fördert. Wöchentliches, ritualisiertes Singen in der Gruppe kann einerseits als wiederkehrende Beschäftigung helfen, den Alltag zu strukturieren und zur Ruhe zu kommen und andererseits den Austausch und die Zusammenarbeit mit Gleichaltrigen zu fördern. Auf ungezwungene Weise kann Selbstwirksamkeit und Kooperation erlebt werden, sei es durch das Singen an sich in der Kleingruppe oder im Hinblick auf eine Aufführung am Ende eines Schuljahres mit allen Gruppen zusammen, was als zusätzlicher Ansporn zum Mitmachen gesehen werden kann.

Damit Kinder ökonomisch schwächer gestellter Familien mitmachen könnten, wäre das angestrebte Ziel, das Projekt zumindest teilweise durch das Sozialamt oder über die Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde (bis Ende 2012 Vormundschaftsbehörde) zu finanzieren. Dies setzt voraus, dass der Behörde die Wirkungen, die Gesang auf den Menschen haben kann, bekannt sind bzw. bekanntgemacht werden. So könnte diese Bachelorarbeit als Grundlage dienen, dieses Sing-Projekt einer Behörde als niederschwellige und durchaus kostengünstige Massnahme im Kindeschutzbereich zu unterbreiten. Interessant wäre dieses Projekt ausserdem, weil hier Menschen in einem frühen Entwicklungsstadium erreicht werden könnten, was sich nicht nur hinsichtlich musikalischer Sozialisationserfahrungen als Vorteil erweisen, sondern einen grundsätzlich präventiven Charakter verschiedener Art beinhalten könnte, ganz im Sinne der Aussage von Hüther (2010, S. 19): „Singen ist Krafftutter für Kinderhirne“.

Zur konkreten Gestaltung eines solchen wöchentlichen Angebots braucht es entweder einen Raum mit vorhandenem Klavier oder es könnte eine der Kursleiterinnen mit Gitarre begleiten. Vorgesehen wären bei meinem Projekt zwei Kursleiterinnen, eine davon hat einen sozialarbeiterischen, die andere einen pädagogischen Hintergrund. Beide sind seit Jahren musikalisch aktiv und spielen Instrumente, die Begleitcharakter, wie Klavier oder Gitarre, aufweisen. Eine andere Möglichkeit bestünde darin, nur eine Kursleiterin zu haben, dafür die musikalische Begleitung mit einer Studierenden / einem Studierenden der Musikhochschule zu besetzen. Das Angebot würde sich in der Anfangsphase auf maximal 5 - 10 Kinder bei zwei Leitenden, und auf 4 - 8 Kinder bei einer Leitenden pro Kurs beschränken. Die jeweilige Gruppengrösse ist stark abhängig davon, was für Kinder diesen Kurs besuchen. Die Kindergruppen würden ihrem Alter entsprechend in zwei Gruppen aufgeteilt (6 – 8jährige und 9 – 11jährige).

Das Liederrepertoire müsste altersgerecht angepasst sein und einerseits aus wiederkehrenden Liedern mit rituellem Charakter (z.B. spezifische Begrüssungs- und Verabschiedungslieder) und jahreszeitlichen Liedern bestehen, andererseits hätten auch Liederwünsche der Kinder Platz. Die Texte der Lieder wären vorerst hauptsächlich in deutscher Sprache und Mundart, da es auch darum geht, das Erlernen der deutschen Sprache zu fördern, wozu das Singen nachweislich beiträgt. Folgende Gesichtspunkte sollten bei der Auswahl des Liedgutes im Hinblick auf den Text ebenfalls berücksichtigt werden: keine religiösen Lieder und keine Kriegslieder respektive gewaltverherrlichenden Lieder. Volkslieder, auch solche aus den jeweiligen Kulturen/Ländern der Kinder, sollten textlich in den entsprechenden Kontext gesetzt, respektive nach ethischen Kriterien beurteilt werden können. Anfangs und insbesondere bei jüngeren Kindern gilt beim Liedergut klar der Grundsatz, dass weniger mehr ist, denn ein überschaubares Liederrepertoire kann regelmässig wiederholt werden und lässt Raum für Bewegungs- und Rhythmusimprovisationen. Mit den Orff-Instrumenten, wie z.B. Rasseln oder Trommeln, könnten die Kinder einfache Begleitungen spielen. Das Liedgut kann mit der Zeit und den gemachten Erfahrungen erweitert, respektive verändert werden. Bezüglich Melodie der Lieder muss der Tatsache Rechnung getragen werden, dass der Tonumfang der Kinder, vor allem der jüngeren, zumindest am Anfang beschränkt ist. Die physische Form und das Layout des „Liederbuches“ könnten zusammen mit den Kindern gebastelt werden, so dass jedes Kind ein individuelles Exemplar besitzt.

b) Aufsuchende Variante

Eine Abänderung des eben vorgestellten Projekts als aufsuchende Variante würde bedeuten, dass Sozialarbeitende mehrmals oder einmal wöchentlich Kindertagesstätten oder auch Kinderspitäler besuchen und nach den gleichen Kriterien, angepasst an das jeweilige Alter respektive die Situation der Kinder, mit dem Personal und/oder den Kindern singen. Dies setzt entweder voraus, dass ein Raum mit Klavier vorhanden ist oder die Sozialarbeitende / der Sozialarbeitende mit Gitarre oder einem vergleichbaren, portablen Instrument begleitet, dies insbesondere im klinischen Bereich. Eine Finanzierung könnte sich bei den Kindertagesstätten durch die Kommunen oder den Kanton ergeben, dies auch im Zusammenhang mit dem oben bereits erwähnten Bundesbeschluss über die Jugendmusikförderung. Im Klinikbereich könnten Stiftungen, Krankenkassen oder der Staat um finanzielle Unterstützung angefragt werden, insbesondere wenn die gesundheitsfördernde Wirkung von Singen entsprechend belegt werden kann.

4.3.2 Singen im Altersheim

Eine weitere Projektidee wäre das Singen mit alten Menschen. Auch hierzu bräuchte es einen entsprechenden Raum mit Klavier, respektive eine Kursleitung, welche mit Gitarre begleiten kann. Bei älteren Menschen würde sich ein Akkordeon auch gut als Begleitinstrument eignen. Wichtig bei der Auswahl des Liedguts ist, dass es Lieder sind, die der jeweiligen Generation entsprechen und solche, die ohne viel Aufwand gesungen werden können. Je nach dem müsste auch hier in mehrere Altersgruppen ev. auch hinsichtlich Gesundheitszustand aufgeteilt werden.

Einen weiteren Aspekt, den es zu berücksichtigen gilt, falls ein Gesangsbuch gestaltet wird, ist die Schriftgrösse der Liedertexte. Die Wirkungen des Gesangs bei alten Menschen, insbesondere Demenzkranken zeigen, dass Singen dazu führen kann, mit Menschen, die kaum mehr in der Lage sind zu sprechen, singend Kontakt aufzunehmen. Ausserdem können Ängste während des Singens vergessen und depressive Stimmungen vermieden werden (persönliche Mitteilung, Manuela Wegmüller, 26.09.2012).

Bei genaueren Abklärungen betreffend eines möglichen Gesangsprojekts erläuterte Hans Peter Rüttener, Heimleiter des Seniorenzentrums Region Sulgen, Kanton Thur-

gau, dass je nach Heimgrösse entweder die Heimleitung oder die zuständige Person für den Bereich Heimaktivitäten für das Projekt angefragt werden müsste. Es könne aber auch sein, dass, je nach Heimgrösse, eine ausgebildete Aktivierungstherapeutin / ein ausgebildeter Aktivierungstherapeut bereits mit Menschen im Altersheim singe, ein solches Angebot also bereits bestünde. Ein Raum hierfür stehe praktisch immer zur Verfügung. Bei der Finanzierung komme es darauf an, ob das Projekt eine gezielte Aktivierung der Heimbewohnerinnen und -bewohner mittels Gesang darstelle, respektive ob die Projektunterlagen dieses Ziel glaubhaft vermitteln könnten. Wenn dies der Fall wäre, könnte eine Finanzierung über die Heimtaxen erfolgen, wie beispielsweise für das Turnen mit alten Menschen. Grundsätzlich würde ein solches Projekt auf Anklang stossen, da seiner Meinung nach die meisten alten Menschen gerne singen (persönliche Mitteilung 23.10.2012).

4.3.3 Kursangebot ritualisiertes Singen

Ein weiteres Projekt wäre ein Kursangebot für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern (in Anlehnung an das Praxisbeispiel „Eltern-Kind-Singen“ von Weber, Kapitel 3.6.2.3), in welchem Sozialarbeitende ritualisiertes Singen vermitteln. Dieses, der Prävention dienende Kursangebot, könnte dem Bereich der Mütter- und Väterberatung angegliedert werden. Der Kurs würde einerseits die Eltern anleiten für ihre Kinder zu singen (z.B. Schlaflieder), respektive mit ihren Kindern eine aktive familiäre Gesangskultur zu pflegen und andererseits dazu führen, dass Eltern Kontakte zu Familien mit gleichaltrigen Kindern knüpfen können. Ein weiterer Aspekt eines solchen Kurses würde die Vermittlung der Wichtigkeit von Ritualen für die gesunde Entwicklung der Kinder beinhalten.

4.3.4 Weiterbildung Musik als Methode in der Sozialen Arbeit

Als letztes, am wenigsten konkretisiertes Projekt könnte ich mir ein Vorhaben im Bereich Weiterbildung für Sozialarbeitende, analog den Fachhochschulen in Deutschland vorstellen. Dies würde heissen, Musik als Methode in der Sozialen Arbeit offiziell zu legitimieren, was dem Inhalt dieser Bachelorarbeit eine zusätzliche Bedeutung über die Abschlussarbeit hinaus verleihen würde. Hier gäbe es die Möglichkeit, analog der Fachhochschule Würzburg-Schweinfurt, innerhalb des Sozialpädagogikstudiums als Studienschwerpunkt, ausgewählte Techniken der Musiktherapie zu erlernen. In Frank-

furt am Main und anderen Fachhochschulen, wie in Hamburg beispielsweise, werden Zusatzausbildungen teilweise berufsbegleitend angeboten, die sich als praxisnahe, sozialpädagogische Musiktherapiestudiengänge verstehen (Hartogh & Wickel, 2004d, S. 449 – 451). An der Alice Salomon Hochschule in Berlin (2012) wird, innerhalb des Bachelorlehrgangs für Soziale Arbeit, das Modul Kultur, Ästhetik und Medien der Sozialen Arbeit angeboten. Die Lehrinhalte sind unterteilt in Vorlesung und Seminare, wobei auch musikpädagogische Seminare besucht werden können, die oftmals in Musikprojekte münden. In der Schweiz könnte ich mir am ehesten einen CAS-Lehrgang in praxisnaher sozialpädagogischer Musiktherapie vorstellen. Hierbei könnten auch Gastdozenten aus Deutschland engagiert werden. Der Zugang zu einem solchen CAS könnte durchaus interdisziplinär gehalten werden, so dass auch Studierende aus pflegenden Berufen zugelassen werden. Dies wiederum würde den Finanzierungsrahmen eines solchen Lehrgangs dahingehend vergrössern, als dass, aufgrund der gesundheitsfördernden Wirkung von Gesang auf den Menschen, auch das Gesundheitswesen einen solchen CAS-Lehrgang mitfinanzieren könnte. Ein erster Schritt in eine solche Richtung wäre beispielsweise ein Seminar im Bachelorstudiengang anzubieten, das Singen als Methode der Sozialen Arbeit vorstellt.

4.4 Schlusswort

„Singen ist das Fundament zur Musik in allen Dingen“. Für den deutschen Komponisten Georg Philipp Telemann (1681 – 1767), zitiert von Yehudi Menuhin (2006, S. 12), bedeutete Singen die Basis der Musik. Gesang erhält, als Ausgangspunkt für alle Arten von Musik, als starker Kommunikationsträger mit weltumspannendem Charakter, nicht nur durch diesen Satz, jedoch mit Nachdruck, existenzielle Bedeutung für den Menschen. Singen mit all seinen Auswirkungen auf das Individuum, als effektive Methode im sozialen Bereich eingesetzt, verdient meiner Meinung nach einen Platz im Methodenkanon der Professionellen Sozialen Arbeit in der Schweiz.

Literaturverzeichnis

- Adamek, K. (2006). Vorwort. In W. Bossinger, *Die heilende Kraft des Singens. Von den Ursprüngen bis zu modernen Erkenntnissen über die soziale und gesundheitsfördernde Wirkung von Gesang*. (2. Aufl.). (S. 13 – 15). Battweiler: Traumzeit-Verlag.
- Adamek, K. (2008). *Singen als Lebenshilfe. Zu Empirie und Theorie von Alltagsbewältigung*. (4. Aufl.). Münster: Waxmann Verlag.
- Alice Salomon Hochschule Berlin. (2012). *Modulhandbuch Bachelor Studiengang Soziale Arbeit*. Abgerufen am 12.10.2012 unter: http://www.ash-berlin.eu/fileadmin/user_upload/pdfs/Studienangebot/Bachelor/Soziale_Arbeit/Modulhandbuch_BA_7.Auflage_final_13.9.12..PDF
- Altenmüller, E., Grewe, O., Nagel, F. & Kopiez, R. (2007). Der Gänsehaut-Faktor. *Gehirn & Geist*, 5, (1-2), 58 – 63.
- Bauer, J. (2008). *Prinzip Menschlichkeit. Warum wir von Natur aus kooperieren*. (5. Aufl.). München: Heyne Verlag.
- Biegl, T., (2004). *Glücklich singen – singend glücklich? Gesang als Beitrag zum Wohlbefinden. Serotonin, Noradrenalin, Adrenalin, Dopamin und Beta-Endorphin als psychophysiologische Indikatoren*. Diplom-Arbeit unter Betreuung von Univ.-Prof. Dr. Erich Vaneck, Universität Wien. Abgerufen am 05.09.2012 unter: <http://www.thomasbiegl.gmxhome.de/1Diplomarbeit.html>
- Biermann, B., Bock-Rosenthal, E., Doehlemann, M., Grohall, K.-H. & Kühn, D. (2006). *Soziologie. Studienbuch für soziale Berufe*. (5. Aufl.). München: Reinhardt UTB.
- Blank, T. & Adamek, K. (2010). *Singen in der Kindheit. Eine empirische Studie zur Gesundheit und Schulfähigkeit von Kindergartenkindern und das Canto elementar-Konzept zum Praxistransfer*. Münster: Waxmann Verlag.
- Bossinger, W. (2006). *Die heilende Kraft des Singens. Von den Ursprüngen bis zu modernen Erkenntnissen über die soziale und gesundheitsfördernde Wirkung von Gesang*. (2. Aufl.). Battweiler: Traumzeit-Verlag.
- Bourdieu, P. (1982). *Die feinen Unterschiede. Kritik der gesellschaftlichen Urteilskraft*. Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Breukelgen, M. & Schlarman, K. (2004). Musik in der Schulsozialarbeit. In T. Hartogh & H. H. Wickel (Hrsg.), *Handbuch Musik in der Sozialen Arbeit*. (S. 387 – 394). Weinheim: Juventa Verlag.
- Bruhn, H. (2004). Musikpsychologische Grundlagen. In T. Hartogh & H. H. Wickel (Hrsg.), *Handbuch Musik in der Sozialen Arbeit*. (S. 57 – 69). Weinheim: Juventa Verlag.
- Bullman, J. (2010) *Singen gegen das Vergessen. Eine musikalische Begegnung mit Alzheimer Kranken*. Abgerufen am 28.09.2012 unter: <http://www.sendungen.sf.tv/reporter/Sendungen/Reporter/Archiv/Sendung-vom-16.02.2011-EK-Singen-gegen-das-Vergessen>
- Brühlhart, S. & Höfler A. (2011). *Menschenbilder & Jugenddelinquenz*. [DVD] Fachhochschule Nordwestschweiz. Jugendheim Aarburg. Mit Bildmaterial aus „Chor auf Bewährung“. Schweizer Radio und Fernsehen, lizenziert durch Telepool GmbH

- Casseé, K. (2010). *Kompetenzorientierung. Eine Methodik für die Kinder- und Jugendhilfe. Ein Praxisbuch mit Grundlagen, Instrumenten und Anwendungen.* (2. Aufl.). Bern: Haupt Verlag.
- Chor auf Bewährung. (2007). Abgerufen am 13.10.2012 unter:
<http://www.farotv.ch/de/farotv/tv-formate/formate?title=Chor+auf+Bew%C3%A4hrung>
- Decker-Voigt, H.-H. (2000). *Aus der Seele gespielt. Eine Einführung in die Musiktherapie.* München: Goldmann.
- Fröhlich, W. (2011). Musikalische Förderung. Wie wird an der PHTG im Fach Musik heute ausgebildet? *Schulblatt des Kantons Thurgau*, 53, (4), 8 - 9.
- Gardner, H. (1994). *Abschied vom IQ. Die Rahmen-Theorie der vielfachen Intelligenzen.* Stuttgart: Klett.
- Gerrig, R. J. & Zimbardo, P. G. (2008). *Psychologie.* (18. Aufl.). München: Pearson Studium.
- Harrer, G. (1982). Das Musikerlebnis im Griff des naturwissenschaftlichen Experiments. In G. Harrer (Hrsg.), *Grundlagen der Musiktherapie und Musikpsychologie.* (S. 24 – 25). Stuttgart: Gustav Fischer.
- Hartogh, T. & Wickel, H. H. (2004a). Musik und Musikalität. Zu der Begrifflichkeit und den (sozial-) pädagogischen und therapeutischen Implikationen. In T. Hartogh & H. H. Wickel (Hrsg.), *Handbuch Musik in der Sozialen Arbeit.* (S. 45 – 55). Weinheim: Juventa Verlag.
- Hartogh, T. & Wickel, H. H. (2004b). Musik in der Behindertenarbeit. In T. Hartogh & H. H. Wickel (Hrsg.), *Handbuch Musik in der Sozialen Arbeit.* (S. 373 – 385). Weinheim: Juventa Verlag.
- Hartogh, T. & Wickel, H. H. (2004c). Musik im Strafvollzug. In T. Hartogh & H. H. Wickel (Hrsg.), *Handbuch Musik in der Sozialen Arbeit.* (S. 435 – 440). Weinheim: Juventa Verlag.
- Hartogh, T. & Wickel, H. H. (2004d). Zur musikalischen Professionalität in der Sozialen Arbeit. In T. Hartogh & H. H. Wickel (Hrsg.), *Handbuch Musik in der Sozialen Arbeit.* (S. 443 – 451). Weinheim: Juventa Verlag.
- Hill, B. (2004a). Soziale Kulturarbeit und Musik. In T. Hartogh & H. H. Wickel (Hrsg.), *Handbuch Musik in der Sozialen Arbeit.* (S. 83 – 100). Weinheim: Juventa Verlag.
- Hill, B. (2004b). Musik in der Jugendarbeit. In T. Hartogh & H. H. Wickel (Hrsg.), *Handbuch Musik in der Sozialen Arbeit.* (S. 329 – 344). Weinheim: Juventa Verlag.
- Hillig, A. (1996). *Schülerduden. Die Psychologie. Ein Sachlexikon für die Schule* (2. Aufl.). Mannheim: Dudenverlag.
- Hurrelmann, K. (2002). *Einführung in die Sozialisationstheorie* (8. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Hüther, G. (2010). Würdigung. In T. Blank & K. Adamek. *Singen in der Kindheit. Eine empirische Studie zur Gesundheit und Schulfähigkeit von Kindergartenkindern und das Canto elementar-Konzept zum Praxistransfer.* (Buchrückseite). Münster: Waxmann Verlag.
- Jamliner. Musikmobil. Konzept. Abgerufen am 14.08.2012 unter:
<http://www.jamliner.de/konzept/index.php>
- Kapteina, H. & Kröger, M. (2004). Musik in der Suchttherapie und Drogenarbeit. In T. Hartogh & H. H. Wickel (Hrsg.), *Handbuch Musik in der Sozialen Arbeit.* (S. 427 – 433). Weinheim: Juventa Verlag.

- Kapteina, H., Schreiber, B. & Klug, H. D. (2004). Musik in der stadtteilorientierten Sozialen Kulturarbeit. In T. Hartogh & H. H. Wickel (Hrsg.), *Handbuch Musik in der Sozialen Arbeit*. (S. 415 – 426). Weinheim: Juventa Verlag.
- Klusen, E. (1989). *Singen. Materialien zu einer Theorie. Perspektiven zur Musikpädagogik und Musikwissenschaft 11*. Regensburg: Gustav Bosse Verlag.
- Köster, H. (2010). Singpaten in der Grundschule – Erfahrungen mit Canto primar. In T. Blank & K. Adamek (2010). *Singen in der Kindheit. Eine empirische Studie zur Gesundheit und Schulfähigkeit von Kindergartenkindern und das Canto elementar-Konzept zum Praxistransfer*. (S. 154 – 162). Münster: Waxmann Verlag.
- Kraft, U. (2007). Musik: Sex-Appeal und Sozial-Kitt. *Bild der Wissenschaft*, 44, (9), 55 – 59.
- Maier-Karius, J. (2010). *Beziehungen zwischen musikalischer und kognitiver Entwicklung im Vor- und Grundschulalter. Beiträge zur Musikpsychologie*. Münster: Lit Verlag.
- Menuhin, Y. (2006). Zur Bedeutung des Singens. In W. Bossinger, *Die heilende Kraft des Singens. Von den Ursprüngen bis zu modernen Erkenntnissen über die soziale und gesundheitsfördernde Wirkung von Gesang*. (2. Aufl.). (S. 9 – 12). Battweiler: Traumzeit-Verlag.
- Minkenberg, H. (2004). Singen. In T. Hartogh & H. H. Wickel (Hrsg.), *Handbuch Musik in der Sozialen Arbeit*. (S. 103 – 111). Weinheim: Juventa Verlag.
- Morgenegg, R. (2011). Einblicke in den Musikunterricht von vier Lehrpersonen der Volksschule. *Schulblatt des Kantons Thurgau*, 53, (4), 10 - 13.
- Müller, R. (2004). Musiksoziologische Grundlagen. In T. Hartogh & H.H. Wickel (Hrsg.), *Handbuch Musik in der Sozialen Arbeit*. (S. 71 – 82). Weinheim: Juventa Verlag.
- Neumann, F. (2004). Hip-Hop. Entstehung, Gestaltungsprinzipien und Anwendung in der sozialpädagogischen Praxis. In T. Hartogh & H. H. Wickel (Hrsg.), *Handbuch Musik in der Sozialen Arbeit*. (S. 183 – 196). Weinheim: Juventa Verlag.
- Oerter, R. & Montada, L. (2008). *Entwicklungspsychologie*. (6. Aufl.). Weinheim: Beltz Psychologie Verlags Union.
- Pleiner, G. (2004). Musikmobile. Rock- und Hip-Hop-Mobile, Soundtrucks, Jamliner. In T. Hartogh & H. H. Wickel (Hrsg.), *Handbuch Musik in der Sozialen Arbeit*. (S. 197 – 209). Weinheim: Juventa Verlag.
- Rauber, A. & Kopsch, F. (1987). Innere Organe. Untere Luftwege. Band II. In H. Leonhardt, B. Tillmann, G. Töndury & K. Zilles (Hrsg.), *Anatomie des Menschen. Lehrbuch und Atlas*. (S. 139 – 154). Stuttgart: Thieme Verlag.
- Romberg, J. (2007). Singen. *GEO. Das Reportage-Magazin*, 31, (03), 31 – 52.
- Schweizer, A. (2011). Musikalische Förderung. Musikschulen und Volksschule – sie ergänzen sich und nutzen Synergien immer besser. *Schulblatt des Kantons Thurgau*, 53, (4), 4 - 6.
- Schweizer, R. (2006). Die Bedeutung des musikalischen Gestaltens im Leben des Kindes. Das Singen ist ein wesentlicher Faktor in der Menschenbildung. *CS-Journal. Zeitschrift des Christlichen Sängerbundes e.V.*, 123, (1), 8 – 9.
- Singers of the street. Homeless Choir. Abgerufen am 04.07.2012 unter: <http://www.singersofthestreet.org/p/links.html>
- Stadler Elmer, S. (2004). „Wo man singt, da lass dich ruhig nieder...“ Erziehung und Verführung durch Lieder. In K. Schärer (Hrsg.), *Königswege, Labyrinth, Sackgassen* (S. 215 – 233). Zürich: Chronos Verlag.

- Staub, B. (2011). Wer singt und musiziert, lernt! Musikalische Bildung und Förderung an der Sprachheilschule Romanshorn. *Schulblatt des Kantons Thurgau*, 53, (4), 14 - 16.
- Weber, E. W. (1999). *Die vergessene Intelligenz. Die Musik im Kreis der menschlichen Anlagen*. Zürich: Pan.
- Weber, E. W. (2010). Eltern-Kind-Singen und erweiterter Musikunterricht in Schulen – Zwei Praxisprojekte in der Schweiz. In T. Blank & K. Adamek (Hrsg.), *Singen in der Kindheit. Eine empirische Studie zur Gesundheit und Schulfähigkeit von Kindergartenkindern und das Canto elementar-Konzept zum Praxistransfer*. (S. 154 – 162). Münster: Waxmann Verlag.
- Weber, E. W., Spychiger, M. & Patry, J.-L.-L. (1993). Musik macht Schule. Biografie und Ergebnisse eines Schulversuches mit erweitertem Musikunterricht. Essen: Verlag die blaue Eule.
- Widmer, M. (2004). Musik in der Elementarerziehung. In T. Hartogh & H. H. Wickel, (Hrsg.), *Handbuch Musik in der Sozialen Arbeit*. (S. 313 – 327). Weinheim: Juventa Verlag.
- Züst, P. (2008). Mit Herzblut zum Erfolg. Positive Gefühle für junge Straftätige im «Chor auf Bewährung». *QUER. Personalzeitschrift des Kantons Aargau*, 1, 20.

Abbildungs- und Tabellenverzeichnis

Abb. 1:	Paramedianschnitt durch Gesichtsschädel.....	12
Abb. 2:	Kehlkopfspiegelung	13
Abb. 3:	Das menschliche Nervensystem	22
Abb. 4:	Rahmen-Theorie der vielfachen Intelligenzen mit Musik im Zentrum	34
Abb. 5:	Schulfähigkeit von Kindergartenkindern	36
Abb. 6:	Arbeitsform, Verfahren, Methode.....	45
Abb. 7:	Musikpädagogik und Musiktherapie.....	48
Abb. 8:	Soziale und individuelle Wirkungen des Singens.....	50
Tab. 1:	Wirkungen von ergotroper und trophotroper Musik.....	23
Tab. 2:	Übersicht Praxisbeispiele	51

Anhang

Persönliche Erklärung Einzelarbeit

Erklärung des/der Studierenden zur Bachelorarbeit

Studierende/r: Schweizer Jasmin
(Name, Vorname)

Bachelorarbeit: Singen als Methode in der Sozialen Arbeit
(Titel)
Die Wirkungen von Gesang und deren Umsetzung in der Sozialen Arbeit

Abgabe 17. Dezember 2012
(Tag, Monat, Jahr)

Hiermit bestätige ich, dass ich die oben genannte Bachelorarbeit selbständig verfasst habe.

Wörtliche Zitate und Paraphrasierungen sind durch die Angabe der entsprechenden Quellen gekennzeichnet.

Ort, Datum: Unterschrift:

Frauenfeld, 12.11.2012
