

"Singing together"

Projektidee für das Schuljahr 24/25



Projektidee - Kurzbeschreibung (SAQ):

- *jeden zweiten Montag in der Aula gemeinsam 1-2 Lieder singen; Plan mit Daten wird erstellt und liegt mit Schulstart auf
- *Mappe mit Liedgut für das ganze Jahr liegt am Schulanfang bereit - bis Schulschluss kann jede Lehrkraft Lieder etc. hinein reklamieren; zu jedem Lied gibt es einen youtube-link bzw. einen Singsalasing CD Verweis
- * Musikplanung für das Schuljahr ist damit ✓ ; einzelne Kinder/Klassen können sich gerne auch mit Instrumenten/Begleitung beteiligen
- * Es wird versucht, möglichst viele Bereiche des LP damit abzudecken
- * bunte Mischung (Kanon, jahreskreisspezifische Lieder, Rhythmik, Standtänze/ Bewegungen ...)
- * Kinder/Lehrer*innen/gute Ideen/Projekte/Taten... vor den Vorhang holen - Positives herausheben und ins Zentrum stellen
- * erinnern, gemeinsam an Regeln arbeiten, wichtige Daten/Termine verlautbaren
- ...

Warum ?

Gerald Hüther/Bossinger/Adamek etc. führen an: Es kommt beim Singen:

- zu einer Aktivierung emotionaler Zentren und einer gleichzeitigen positiven Bewertung der dadurch ausgelösten Gefühle - lustvollen, glücklichen, befreienden emotionalen Zustand verkoppelt („Singen macht das Herz frei“).
- gemeinsame Singen führt zu sozialen Resonanzphänomenen. Die Erfahrung von „sozialer Resonanz“ ist eine der wichtigsten Ressourcen für die spätere Bereitschaft, gemeinsam mit anderen Menschen nach Lösungen für schwierige Probleme zu suchen

- gemeinsames Singen mit anderen aktiviert die Fähigkeit zur „Einstimmung“ auf die Anderen und schafft so eine emotional positiv besetzte Grundlage für den Erwerb sozialer Kompetenzen (Rücksichtnahme, Einfühlungsvermögen, Selbstdisziplin und Verantwortungsgefühl).
- Beim Singen kommt es individuell zu sehr komplexen Rückkopplungen zwischen erinnerten Mustern (Melodie, Tempo, Takt) und dem zum Singen erforderlichen Aufbau sensomotorischer Mustern (Wahrnehmung und Korrektur der eigenen Stimme). Singen ist also ein ideales Training für Selbstreferenz, Selbstkontrolle, Selbststeuerung und Selbstkorrektur. Zusätzliche, sich ebenfalls automatische einstellende „Nebeneffekte“ des Singens sind:
 - Erleichterung von Integrationsprozessen ,
 - salutogenetische Wirkungen (Singen heilt Wunden),
 - Erleichterung des Spracherwerbs (Singtherapie bei Sprachentwicklungsstörungen)
- Beim Singen werden Glückshormone ausgeschüttet. Sie heißen Endorphin, Serotonin, Dopamin und Adrenalin und verbessern den Gefühlszustand der Singenden. Bossinger hält fest, dass freies Singen für ein Gleichgewicht im Gehirn sorgen kann. „Musik ist in der Lage, die gehirneigenen Belohnungssysteme zu aktivieren und eignet sich aufgrund der Ausschüttung entsprechender Botenstoffe (Endorphine, Oxytocin, Dopamin, etc.) in idealer Weise dazu, positive Erfahrungsmuster in das emotionale Gedächtnis »einzubrennen«. Neben anderen beschäftigt sich Bossinger mit den Effekten des Singens und führt an:
 - Singen hilft bei der Wahrnehmung, Bewältigung und Regulierung von Gefühlen
 - Singen bewirkt positive Stimmung und Lebenszufriedenheit
 - Singen stärkt soziale Begegnungen und zwischenmenschliche Verbundenheit
 - Singen stärkt das Selbstwertgefühl und das Selbstbewusstsein
 - Singen weckt Erinnerungen und ermöglicht einen Zugang zu den eigenen Ressourcen
 - „Flow“-Erfahrungen durch Gesang fördern kognitive und kreative Kompetenzen
- Da zeitgleich Stresshormone wie Cortisol abgebaut werden, verringern sich Ärger und Stresssymptome. Dabei spielt es keine Rolle, ob richtig oder falsch gesungen wird. Jedoch scheint der Effekt bei Chören ohne Aufführungsdruck größer zu sein.
- Das Gefühl der Gemeinschaft tut gut Dreißig Minuten Singen reichen. Dann produziert das Gehirn das sogenannte Kuschel-Hormon Oxytocin. Die Folge: Die Singenden fühlen sich richtig wohl. Chorsängerinnen und -sänger bauen eine innige Beziehung zu den Mitsingenden auf.

- Singen ist für den Körper so anstrengend wie Dehnübungen oder leichter Sport. Zehn bis 15 Minuten bewusst und laut singen reichen aus, um das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen. Die vielleicht wichtigste Sache dabei ist das Atmen. Organe und Gehirn werden besser durchblutet und die Konzentrationsfähigkeit steigt. Der Brustkorb entspannt sich und die Rückenmuskulatur wird gestärkt. Wer singt, ist fitter. Beim Singen werden die Abwehrkräfte gestärkt, das belegt eine Studie, bei der Speichelproben von Kirchenchormitgliedern genommen wurden. Nach der Chorprobe war die Anzahl der Immunglobuline A stark gestiegen. Immunglobuline A sind Eiweiße, die zum Immunsystem gehören. Sie bilden an den Schleimhäuten einen Schutz gegen Krankheitserreger. Singen schützt also vor Krankheiten.
- Singen schafft schnell Freundschaften. Es gibt einen Grund dafür, dass Chorsängerinnen und Chorsänger einander so nahe kommen. Denn wenn wir zusammen singen, entwickeln wir eine enge Verbindung, ähnlich wie beim gemeinsamen Essen oder bei längeren Gesprächen. Das macht Chöre zu einem großartigen Ort, um Freundschaften zu schließen. Und es ist ein Argument für mehr gemeinsames Singen in mehr Bereichen unseres Lebens.
- Singen im Chor hat sich als eine gute Möglichkeit erwiesen, Teil einer großen Gemeinschaft zu werden. Laut einer weiteren Studie erzeugt das Singen in einer großen Gruppe von Menschen ein starkes Gefühl der Verbundenheit. So ergibt sich eine starke Bindung zu vielen Menschen – das Gegenmittel zu einem Leben in Einsamkeit ohne viele soziale Kontakte.
- Hinsichtlich der psychischen Funktion des Singens werden durch das Singen innerpsychische Spannungen nach außen abgeführt. Das Singen bringt einen Ausgleich mit sich und kann als Ventil für aufgestaute Emotionen genutzt werden

(Quelle: Zusammenfassung aus div. Studien und Artikeln)