

🎵 „**Wo man singt, lass dich ruhig nieder,  
böse Menschen haben keine Lieder**“ 🎵

**Auch häufiges Singen kann uns und unseren Kindern helfen, seelisch gesund durch diese Krise zu kommen!**

Es kostet nichts, man muss nichts besorgen, die Stimme haben wir immer dabei - wir brauchen uns nur immer wieder daran zu erinnern. Wir müssen nicht zahlreiche Lieder auswendig können, wir können auch einfach nur auf „na na na“ eine eigene Melodie erfinden und vor uns hinsingen oder alte Lieder, die wir von früher her kennen, singen. Selbst wenn jemand von sich denkt „Ich kann nicht singen“ - darauf kommt es jetzt überhaupt nicht an. 🎵

Was ist so heilsam am Singen und warum ist es gerade in dieser Zeit so wertvoll?

**Singen verbessert und harmonisiert die Atmung.** Wir spüren, wie wir tiefer atmen und das ist auch physisch gesund, denn tiefes Atmen schützt vor respiratorischen Erkrankungen.

Angst und Schrecken lassen aber auch den Atem stocken und das Singen bringt ihn wieder in einen Fluss. Blockaden lösen sich, Einengendes kann losgelassen werden und Stress und Angst werden abgebaut.

**Singen spendet Trost und Singen fördert die Lebensfreude.** Antriebssteigernde und stimmungsaufhellende Botenstoffe wie Serotonin, Oxytocin und Beta-Endorphin werden ausgeschieden - Singen ist daher ein wahres Antidepressivum.



**Singen stärkt unser Selbstvertrauen und unser Selbstbewusstsein,** dadurch, dass wir tief durchatmen und uns mit der eigenen Stimme selbst im Raum ausdrücken. Wir dürfen uns äußern! Wie wichtig ist das in einer Zeit, in der wir oft mit Maske vor dem Mund zum Schweigen verurteilt werden!

Eine kräftige und klare Stimme hinterlässt bei anderen einen positiven Eindruck und vermittelt Kompetenz und Durchsetzungsvermögen. Mit einer warmen, resonanzfähigen Stimme erreichen wir spielerisch viel mehr im Leben und werden als sympathischer, herzlicher und offener wahrgenommen. Das alles schulen wir, indem wir einfach singen.

**Wenn ein Mensch singt, wird die ganze Umgebung in Rhythmus, schöne Sprache und Melodie eingetaucht.** Wenn wir jemanden singen hören, werden wir sofort froher. Die Schallwellen und die Schwingungen wirken in die Umgebung hinein und verändern sie auf positive Weise. Und die Schwingungen wirken auch in die Atmosphäre und in die geistige Welt. Und ich bin überzeugt: Auch das hat eine Wirkung.

Es wird gerade wenig gesungen in der Welt. Nicht einmal in Kindergärten und den Schulen wird gesungen: „wegen Corona“. Diesen Mangel für unsere Kinder und für die Erde können wir ausgleichen, indem wir häufiger und lauter singen als sonst.

Singen wir also! Singen wir mit unseren Kindern! Und auch wenn wir alleine singen, schwingt das Kind innerlich mit und wird mit in diese schöne Stimmung eingetaucht. Es können jeden Tag dieselben ein oder zwei Lieder sein, das ist egal. Und wir können überall singen: im Auto, beim Spazieren gehen, beim Putzen...

Setzen wir den Bedrängnissen dieser Zeit unsere Stimme und ihre melodischen Schwingungen entgegen!


**Durch Singen kommt man in die eigene Mitte.**

**Wer singt, hat keine Angst.** Die Angst ist nicht triggerbar. Singen und Tanzen sind Ausdruck der Lebensfreude und schaffen diese auch. Und Singen eint und schafft Gemeinsamkeit. Deshalb singen Kinder ja auch so gerne miteinander: im Kindergarten, in der Schule.

Nun ist Singen in Kindergarten und Schule verboten, "wegen Corona".

Vergesst also das Singen nicht! Singen macht froh.

Es ist eine günstige Zeit, um ein altes Liederbuch im Bücherregal hervorzukramen und dessen Inhalt wieder neu lebendig werden zu lassen.

 Singen kann man immer und überall - und v.a. auch altersübergreifend. Die "Tante aus Marokko" eignet sich auch hervorragend für gemeinsames Singen in Lerngruppen, zumal wenn man dabei noch Gesten macht: "hipp hopp" (Reiten), "gluck gluck" (Trinken) usw.

Kinder lieben Lieder mit sprachlichen Besonderheiten wie "simsaladim bambasala dusala dim", mit einer lustigen Geschichte, mit Gesten und/oder mit pfiffigen Aufpass-Stellen.

Mit Spaß und auf spielerische Weise schult Singen das Sprachvermögen und das Gedächtnis und fördert das Gemeinschaftsgefühl.

Normalerweise lernen Kinder und Jugendliche pro Schuljahr ungefähr 15 Lieder: je drei bis vier im Musikunterricht, in Religion, in Englisch und im Grundlegenden Unterricht bzw. Deutsch bei der Klassenlehrerin.

Wie viele Lieder hat unser Sohn/unsere Tochter im vergangenen Schuljahr gelernt?

Hier eine tolle Website mit über 2000 Liedern und Songs mit Flöten-, Klavier- und Gitarrennoten und jeweils einem Hörbeispiel nach Alphabet sortiert:

<https://www.vrijeschoolliederen.nl/de/>

Ich wünsche euch viel Freude beim Singen!