



1/2015

esb-netzwerk

Singt dem Herrn

Foto: foto lia



Musik und Gesundheit

VON ANDREA LINTERMANN, CELLE

Keine Kunst wirkt auf den Menschen so unmittelbar, so tief, wie die Musik. (Arthur Schopenhauer)

Das Urmodell der rezeptiven Musiktherapie, in der ein Mensch nicht aktiv musiziert, sondern Musik wahrnimmt, finden wir schon im AT. Im 1. Buch Samuel, Kap.16,23 heißt es: „Immer, wenn der böse Geist über Saul herfiel, griff David zur Harfe und begann zu spielen. Und immer wieder brachte die Musik Saul Erleichterung. Er fühlte sich besser und der böse Geist ließ ihn in Ruhe.“ (Hfa) Hier wird Musik „nur“ gehört, was nachweislich die Stimmung des Zuhörers verändern, genauso aber eine körperliche Reaktion hervorrufen kann. Jeder von uns hat schon erlebt, dass bestimmte Musik Erinnerungen hervorruft, positive wie auch negative und damit verbundene Stimmungen wachrüttelt. Musik kann stimulieren, aber auch lähmen, sie kann erfreuen und entspannen, aber auch aggressiv machen.

Die Wirkungen der Musik beim Hören, Singen und Musizieren, betreffen den gesamten Organismus. Musik geht „unter die Haut“. Schon das Baby im Mutterleib nimmt Stimmen, Töne und Melodien wahr und erkennt das Vertraute nach der Geburt wieder. Umstritten ist, wie lange dieses Gedächtnis hält. Musik beinhaltet viele Aspekte, nicht nur das reine Wahrnehmen, also Hören von Musik, sondern auch Rhythmus und Tanz, Bewegung der Hände, Muskeln, die die Stimme stützen u.a. Weiterhin gehören unsere Reaktionen auf Musik dazu, unsere Emotionen und Erinnerungen an Menschen und Erlebnisse.

An Musik sind die unterschiedlichsten Gedächtnissysteme beteiligt. Daher kann man sagen, dass Musik vom ganzen Gehirn gemacht und verarbeitet wird, wie es in der

folgenden Übersicht (siehe nächste Seite) deutlich wird. Dr. Mark Tramo ist Neurologe und Direktor des Institutes für Musik- und Gehirnforschung in den USA. Es gibt also nach neuesten Forschungen nicht das Musikzentrum in unserem Gehirn. Fast jeder Mensch kann beim Hören von Musik ohne Anstrengung Melodien, Harmonien und Rhythmen erkennen.

Dabei helfen ihm gespeicherte Informationen früherer Musikerlebnisse, die manchmal auch eine bestimmte Stimmung auslösen können. Die kanadischen Neurologen Anne Blood und Robert Zatorre untersuchten die Wirkung von Musik näher. Ihre Probanden wählten solche Musik aus, die ihnen „Schauer den Rücken hinunterschickte“.

Mittels Positronenemissionstomografie (PET), die lokale Hirndurchblutungsänderungen erkennt, bildeten die Forscher dann die beim Hören dieser Musik aktiven Hirnareale ab. Das Ergebnis: Musik hat tiefgreifende Wirkung auch auf das so genannte limbische System, das auch „Tor zur Emotion“ genannt wird. *(Fortsetzung nächste Seite...)*



Andrea Lintermann
Lebens- und
Sozialberaterin
Celle

Termine

April - Juli 2015

APRIL

- 11. Singtag in Buchenau
- 17. bis 19. Projektchor „Highlife“ in Frankfurt Nied (Stadtmission)
- 18. bis 25. Singwoche auf Baltrum
- 21. bis 22. Chorproben RV Hinterland
- 24. bis 26. Chorwochenende in Bad Harzburg

MAI

- 4. bis 7. Chorbesuche RV Berlin-Brandenburg (B.-Neukölln, B.-Westend, Spremberg, Wittenberge)
- 8. bis 10. Chorworkshop in Berlin-Neukölln
- 15. bis 17. Chorschulung in Altenberge
- 26. bis 31. Singwoche in Obertrubach

JUNI

- 14. RV-Fest RV Rhein-Ruhr in Kierspe
- 19. bis 21. Chorschulung in Oberissigheim
- 23. bis 24. Chorabende RV Hinterland
- 29. bis ...

JULI

- ... bis 5. Seniorensingwoche in Bad Harzburg
- 10. bis 12. Chorschulung in Allendorf
- 23. bis ...

AUGUST

- ... bis 2. Jugendchorcamp in Bülow

Nähere Infos zu unseren Veranstaltungen finden Sie unter www.esb-netzwerk.de oder telefonisch unter 0202-752440

Angedacht

WAS LÄSST MICH FRÖHLICH SINGEN?

Das sind die großen Taten Gottes in Geschichte und Gegenwart, in der Welt und in meinem Leben. Daran erinnern die großen christlichen Feste Weihnachten, Ostern und Pfingsten.

Was hat Gott in Jesus Christus nicht alles an uns getan. Schon im Buch des Propheten Jesaja wird in der Hoffnung auf Gottes erlösendes Handeln gesagt: „Zu der Zeit wird man sagen: »Siehe, das ist unser Gott, auf den wir hofften, dass er uns helfe. Das ist der HERR, auf den wir hofften; lasst uns jubeln und fröhlich sein über sein Heil.« (Jesaja 25,9).

Wie schön das Jubeln und Fröhlichsein doch in der Musik und durch die Musik ausgedrückt werden kann. Der Komponist Joseph Haydn hat gesagt: „Da mir Gott ein fröhliches Herz gegeben hat, wird er mir es schon verzeihen, wenn ich ihm fröhlich diene.“ Auch seine geistliche Musik hinterlässt oft einen fröhlichen und jubelnden Eindruck. Dazu hat Haydn selbst einmal bemerkt: „Ich bin halt so froh, wenn ich an den lieben Gott denke.“

Anders kann ich das auch nicht ausdrücken. Deshalb singe ich fröhlich zu Ehren Gottes und zum Zeugnis für die Menschen.



Bundesvorsitzender
Pfr. Uwe Hasenberg,
Gevelsberg

Pfingst-Singwoche des
Evangelischen Sängerbundes
vom 26. bis 31. Mai 2015
Bildungshaus-Obertrubach



Evangelischer Sängerbund e.V.
Regionalverband Bayern

Es sind noch Plätze frei!!

Fortsetzung des Leitartikels von der Titelseite...

„Schöne Musik aktiviert Zentren im Gehirn, die glücklich machen“, sagt Blood. Es handele sich dabei um dieselben Hirnregionen, die auch beim Essen, beim Sex oder bei Drogenkonsum aktiv würden, so die Forscherin.

Alle Bereiche, die für Bewertungsvorgänge, Aufmerksamkeit und Bewegungskontrolle zuständig sind, waren aktiver. Gleichzeitig verminderte sich die Aktivität beispielsweise in den so genannten Mandelkernen, die bei Angst oder unangenehmen Erfahrungen aktiviert werden.

Musik stimuliert das körpereigene Belohnungssystem, das mit der Ausschüttung von Dopamin und endogenen Opioiden einhergeht. Da gleichzeitig Angst und Aversion vermindert werden, wirkt Musik doppelt angenehm.

Zusätzlich führt Musik zur Aktivierung von Wachheit und Aufmerksamkeit und kann so positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit der Menschen haben. Schon im 17. Jh. schrieb der portugiesische Arzt Rodericus de Castro (Hamburg, 17. Jh.) ein Werk über die Pflichten des Arztes. Die letzten drei Kapitel widmete er der Musik:

- Musik als Sedativum
- Musik bei Schmerzen
- Musik bei Schlaflosigkeit

Eduardo Arraist, Leibarzt des port. Königs Johann IV. schrieb: „Wir wissen aus täglichen Erfahrungen, dass die Reichen und Vornehmen, wenn sie krank sind, Musiker bei sich haben, um durch Musik die Krankheit zu lindern.“ Erst gegen Ende des 20. Jh. hat man begonnen, Wirkungen der Musik genauer zu untersuchen. Festgestellt wurde

bei frühgeborenen und auch behinderten Kindern eine positive Beeinflussung der Entwicklung durch musikalische Stimulation in Verbindung mit menschlicher Zuwendung.

Ebenso nachgewiesen ist die Möglichkeit mit Hilfe von Musik in Arztpraxen oder im OP Angst abzubauen, die Anaesthetie zu unterstützen und den Patienten während oder nach Eingriffen zu beruhigen.

Prof. Dr. med. Robert Charles Behrend (AKH Hamburg-Harburg) entwickelte

gemeinsam mit Prof. Dr. Hermann Rauhe (damals Leiter der

Hochschule für Musik in Hamburg) 1970 eine Therapie auf dem Gebiet der motorischen Antriebsförderung Gelähmter durch Musik. Anwendung fand diese Therapie bei Halbseitenlähmung, Parkinson und anderen motorischen Krankheitsbildern. Bewährt hat sich hier bei der Wahl der Musik besonders die Populärmusik. Sie verbreitet ein günstiges therapeutisches Klima und vermittelt Impulse und neue Bewegungsantriebe, da sie harmonische Melodien mit einem pointierten Grundrhythmus verbindet.

Viele Kranke berichteten, auch wenn die Musik längst abgeschaltet war: „Es singt weiter in mir und der Takt schlägt innerlich nach.“ Auch in der Aphasietherapie (Aphasie = Verlust des Sprachvermögens) hat sich die Anwendung von Melodie und Rhythmus bewährt. Im Umgang mit Alzheimerpatienten kann man Erstaunliches beobachten. Wird in einem Altersheim ein Chorkonzert gegeben, das vorwiegend alte Volks-, und Kirchenlieder enthält, singen gerade die dementen Bewohner mit, klatschen und bewegen sich zu den Liedern.

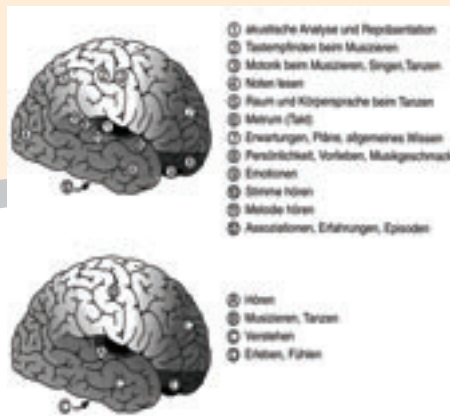
Pflegekräfte stellen fest, dass Bewohner, die sich sonst verbal nicht mehr äußern, durch die Lieder motiviert werden, kurze Sätze zu bilden.

Zur Entspannung und zum Ausgleich dienen kleine Andachten, Gebete und die Bibelarbeit. Aber das Wichtigste in dieser Woche ist natürlich die Arbeit an neuem Liedgut.

Jürgen Groth hat es wunderbar verstanden mit Stimm- und vor allem Klangübungen viele Facetten der Klangentstehung erfahrbar zu machen, einzuüben und dann auch bei der Anwendung abzurufen. So erhielten die völlig neuen Lieder Klangfarbe und -fülle.

Das Abschlusskonzert war dann der Höhepunkt dieser faszinierenden Woche.

Diese neuen Erfahrungen (Klang- und Körpererfahrung), die hier gemacht wurden, sind nachhaltig und tragen zu einem ausgeglichenen, glücklichen und beinahe unaufhörlichen Wohlfühlen bei.



Schönblick-Singwoche 2015 - ein Hoffnungszeichen für die alternde Stimme... (von Irmitraud Fleischhut)

Im Freizeitheim Schönblick findet jedes Jahr die Singwoche statt. Auch als "Erst-Teilnehmer" ist jeder herzlich willkommen und die vielen Teilnehmer, die schon zimal dabei waren, sorgen für eine freundliche, entspannte Atmosphäre.

Die Unterbringung und Verköstigung ist ausgezeichnet. Es gibt einen klaren Ablauf, aber auch genügend Ruhepausen.

Mit Musik können Sie an Demenz erkrankte Menschen auf einer sehr individuellen und emotionalen Ebene ansprechen. Denn die Reaktion auf klangliche Außenreize und die emotionale Ansprechbarkeit bleiben ihnen im Krankheitsstadium bis zum Tod erhalten. Musik ist daher bestens geeignet, um die Lebensqualität von an Demenz erkrankten Menschen zu verbessern und bestimmte Kompetenzen und somit ein selbstbestimmtes Leben zumindest in Teilen länger zu erhalten.

Musik kann den Kontakt und die Beziehung zu den Pflegekräften oder Angehörigen erleichtern, eine emotionale Entlastung auf beiden Seiten schaffen, sprachliche Kompetenzen vorübergehend reaktivieren, Aufmerksamkeit bündeln, innere Unruhe und Anspannung herabsetzen, von der Konfrontation mit Defiziten



Foto: fotolia

weg- und zu einer Haltung der Begegnung hinführen, den Kranken helfen, Krisen und Trauer zu bewältigen und Trost zu finden. Sie kann die Erinnerung aktivieren und so zum Erhalt von Identität beitragen, Ereignisse und Erlebnisse aus der Vergangenheit in Erinnerung rufen und sie als Anknüpfungspunkt für die Gegenwart nehmen.

Musik kann Ängste und Depressionen mindern, Schmerzen lindern oder vorübergehend vergessen lassen, Schlaf fördern, Stimmung aufhellen, passive Kranke aktivieren und zur Bewegung anregen. Sie kann aggressive Kranke beruhigen, Menschen, die sich nur durch unruhiges Hin- und Herlaufen spüren, dazu animieren, sich mit anderen koordiniert zur Musik zu bewegen. Sie kann dazu beitragen, sich ohne Worte auszudrücken zu können und das soziale Verhalten verbessern.

Musik ist ein Hilfsmittel, das dem nur noch begrenzt kommunikationsfähigen Menschen Möglichkeiten bietet, sich mitzuteilen. Der demente Mensch findet Sicherheit und Orientierung, weil er sich an etwas erinnert und sich damit in der Situation besser zurechtfindet. Wer hier mehr wissen möchte, dem empfehle ich das Buch von Simone Willig und Silke Kammer: „Mit Musik geht vieles besser“ Der Königsweg in der Pflege bei Menschen mit Demenz, erschienen im Vincentz Verlag. Menschen, die Kontakt zu Dementen haben und aufrechterhalten möchten, finden hier gute Impulse, um mit Musik eine Kommunikation aufzubauen.

In immer mehr Bereichen der Medizin findet Musik ihren Platz. Ein noch größeres Wirkungsspektrum entfaltet Musik, wenn Menschen aktiv musizieren, ein Instrument spielen, oder singen und dies gemeinsam

mit anderen Menschen tun. Hier kommt das Gemeinschaftsgefühl, ein Teil des Ganzen zu sein, dazu. Das gemeinsame Musizieren fördert das Hören auf die Anderen und das Eingliedern meiner Stimme, oder meines Instrumentes in den Gesamtklang, ohne zu laut oder zu leise zu sein.

Klaus Heizmann, Komponist und Dirigent, schreibt dazu: „Wer singt, der hört. Wer hört, der lernt, wird nachdenklicher, besonnener, abwägender und ausgewogener. Der Hörende sieht und denkt nicht nur an sich

selbst. Das aufrichtig hörende Ohr wird immer in der Lage sein, das richtige Gleichgewicht zwischen sich und dem Gegenüber herzustellen. Das Ohr trennt nicht, sondern eint [...]. Gemeinsames Musizieren verbindet, schafft Gemeinschaft, fördert Kommunikation und die Wahrnehmung der Musizierenden untereinander.

Hier kann ich ein freiwilliges und sinnvolles Einordnen lernen, was für jede funktionierende Gemeinschaft in unserer Gesellschaft notwendig ist. Um die Musik in ihrer ganzen positiven Wirkung zu erleben, ist die Motivation des Einzelnen wichtig. Musik ist keine Zeitverschwendung, sondern gut für Körper und Geist.

In der heutigen Zeit findet eine Dauerbeschallung mit Musik statt. Hier fehlt oft das bewusste Hinhören und Kommunikation ist kaum möglich. Es gibt keine Stille mehr, in der unser Gehör und Gehirn sich erholen können. Dieses Verhalten hat fast „Suchtcharakter“, da bei Abschalten der Musik sofort etwas fehlt und manchmal sogar Unbehagen auftritt. Um Musik mit all ihren positiven Eigenschaften entdecken zu können, muss ich eine Willensentscheidung treffen: keine Dauerberieselung mehr, sondern ein bewusstes Ausprobieren, Wahrnehmen und Hinhören. Wie reagiere ich auf welche Musik? Erst wenn ich selbst den positiven Effekt der Musik erlebe, kann ich andere Menschen auf dem Weg dahin begleiten.

Wagen wir es doch, unser natürliches musikalisches Potential zu benutzen. Wenn es lange brachlag, braucht es etwas Übung, aber wer sprechen kann, ist auch in der Lage zu singen. Es muss keine Opernarie sein! Die einfachsten Lieder reichen, um festzustellen, dass der ganze Körper beteiligt ist. Gott hat die Schöpfung mit Musik erfüllt und damit auch uns Menschen mit Musik verbunden. Nehmen wir doch diesen Teil der Schöpfung bewusster wahr und teilen diesen musikalischen Weg mit anderen Menschen.

(Die BTS-Abschlussarbeit von Andrea Lintermann „Musik - ein Ausdruck des Lebens und ein Hilfsmittel in der Beratung“ finden Sie in der ungekürzten Fassung hier: www.lebensberatung-celle.de)

Singen ist Leben

„Singen“ hatte in meinem Leben von früher Kindheit an einen Platz und erlangte im Laufe der Zeit eine immer umfassendere, ja am Ende sogar eine heilende Bedeutung. Singen ist Leben!

Singen mit Mama am Adventskranz, im Kindergottesdienst, Konfirmandenunterricht, Mitsingen zur Cassette, damals zu den Liedern von Joan Baez, später dann im Braunschweiger Domchor, Kammerchor, Oktett...

Eines Tages riet mir eine musikalische Freundin, doch Gesangsunterricht zu nehmen... gesagt, getan. An der Musikschule in Braunschweig erhielt ich meine ersten Stunden, viele weitere bei diesem und jenem Gesangslehrer folgten. Musik studierte ich lediglich im Rahmen meiner pädagogischen Ausbildung, die Konkurrenz im harten Solisten- und Bühnengeschäft schreckte mich schon immer zu sehr ab, um eine Sologesangskarriere ernsthaft in Betracht zu ziehen – was keineswegs heißen soll, dass ich von der oft feindlichen und von Neid geprägten Atmosphäre in Chören und vor allem unter Profis am Theater, verschont geblieben wäre.

Eine zeitlang wirkte ich an einem kleineren Theater im Opernchor mit, sang in verschiedensten Produktionen und erlebte hautnah und schmerzhaft, dass Musik Menschen bei weitem nicht nur eint und meine Mitsänger durchaus nicht immer mein Bestes im Sinn hatten. Ich habe damals zeitweilig sehr unter wirklich schlechter Behandlung durch Ensemblemitglieder gelitten und konnte dieses wichtige Gefühl, beim Chorsingen Teil eines großen Ganzen zu sein, nicht mit der dort vorherrschenden Feindseligkeit unter einen Hut bringen.



Katrin Leck ist Lehrerin für geistig behinderte Kinder in Celle.

Mein ursprünglicher Enthusiasmus wurde mehr und mehr von Misstrauen und Angst überdeckt. Die Lebensfreude, die Singen schenken kann, war dabei, mir abhanden zu kommen.

Diese Erfahrungen ließen mich vorsichtig werden und ich machte mir viele Gedanken darüber, ob und wie ich „mein Singen“ erneut so in mein Leben integrieren kann, dass es seine segensreiche Wirkung entfalten kann.

Der entscheidende Impuls kam schließlich von unerwarteter Seite: mein Sohn trat dem Chor unserer Gemeinde bei und berichtete schon bald Wundersames. Als ich meinen Mut zusammennahm und mir selbst ein Bild machte, erlebte ich von der ersten

Probe an ganz viel echte Freundlichkeit, Warmherzigkeit, gegenseitiges Interesse und ein wirkliches Füreinander-da-sein. Dort bin ich nicht um der musikalischen Herausforderungen willen, sondern weil es einfach Freude macht, in diesem Kreis zu sein und über das Singen Gemeinschaft zu erleben. Singen ist Leben!

Im Laufe meines Lebens erkrankte ich zweimal an einer Depression und konnte anhand dieser die Seele verdunkelnden Krankheit deutlich merken, wie sehr Psyche und Stimme zusammenwirken. In den Tiefen der Krankheit fehlte nicht nur die Lust zum Singen, sondern tatsächlich konnte der Körper keinen einzigen Ton produzieren; es kam nichts aus mir heraus. Da war keine Kraft in den Singorganen, aber vor allem nicht in meiner Mitte – dort, wo jeder Ton herkommt, gestützt wird und entsteht.

Der Mensch in einer Depression, Trauer oder auch in einem anderen Krankheitsprozess, ist häufig aus seiner Mitte herausgerissen und tut sich u. U. schwer, sich selbst wiederzufinden. Es sind Anpassungsleistungen von Körper und Psyche zu leisten, die einige Zeit in Anspruch nehmen können.

Am Anfang eines Krankheitsprozesses ist es in der Tat schwer möglich, innere Widerstände zu überwinden, da diese zunächst durch tatsächliches Krankheitsgeschehen befördert werden. Meist kommt jedoch im Verlauf, z.B. eines Depressionserlebens, eine Phase, in der der Körper bereits gesundet, der Schlaf wiederkommt, die Symptome milder werden... an dieser Stelle darf eingehakt werden, um erste Versuche mit der Stimme zu machen.

Dies mag zunächst schwer sein und auch nicht sofort ganz große Freude produzieren, aber ich bin fest davon überzeugt, dass genau dort das Singen eine Wechselwirkung in Gang setzt. Singen, und sei es nur zum Radio, setzt positive Energie frei und diese kann dann für viele Dinge genutzt werden... und! auch für MEHR Singen. So wird der Prozess immer einfacher und befruchtet sich sozusagen selbst. In dieser Phase einem Chor oder einer Singgruppe beizutreten, wo es vielleicht noch nicht so sehr auf das einwandfreie Funktionieren der Stimme ankommt, sondern mehr Wert auf die Entstehung von Gruppengefühl und Klang gelegt wird, wo der Rekonvaleszente vielleicht

noch ein wenig Schutz in der Menge finden, kann die heilende Wirkung des Singens trotzdem schon spürbar werden.

Ich selbst habe einen Weg aus der Depression herausgefunden und führe erstmals ein vollständig stabiles Leben. Dieses Leben hat verschiedene tragende Säulen und eine davon ist ganz sicher die Musik und die Tatsache, dass ich meine Stimme und mein Singen wiedergefunden habe.

Auf diesem Weg haben mich mein wunderbarer Chor und verschiedene liebe Menschen begleitet. Ohne sie hätte diese Metamorphose so nicht stattfinden können. Mittlerweile durfte ich einige solistische Aufgaben in meinem Chor übernehmen, singe regelmäßig in einer kleineren Gruppe, auch im Duo, und habe angefangen, gemeinsam mit meinem Sohn Kammerkonzerte in kleineren Kirchen zu musizieren, wo ich einen großen Solopart zu bewältigen habe.



Foto: fotolia

Dies gelingt von Mal zu Mal besser, das Lampenfieber ist fast verschwunden und es wächst mir aus diesen Erfahrungen und den unglaublich positiven Rückmeldungen eine große Kraft zu.

Ich habe lange Zeit keinen Gesangsunterricht mehr gehabt, dennoch hat sich meine Stimme allein durch das Wiederfinden und stabile Bewohnen meiner Mitte weiter entwickelt und gewinnt zunehmend eine gewisse Sicherheit und Selbstverständlichkeit im Einsatz.

Ich habe Vertrauen in meine Stimme entwickelt, so wie ich auch Vertrauen in mich gewonnen habe. In einem stetigen Kreisprozess befruchten sich diese beiden Vertrauen gegenseitig. Singen ist Leben!

Für Fragen oder einen evtl. Austausch hier meine Email: katrin.leck@gmail.com

Betreute Konzerte für Patienten in der Klinik - Wie viel und welche Musik braucht der Mensch?

VON PROF. DR. DR. CLAUS KÖPPEL, BERLIN

Fortsetzung des Artikels aus *esb-netzwerk* 3/2014...

1989 wurde die Kirchenmusikschule in Berlin-Spandau geschlossen und die Klinik erhielt dankenswerter Weise eine der Orgeln mit 11 Registern auf zwei Manualen und Pedal zum Geschenk für den Kirchsaal im Krankenhaus. Dies war der Anlass, wöchentlich betreute Konzerte für unsere hochbetagten Patienten durchzuführen. Dankenswerter Weise wurde unser Vorhaben auch von der Yehudi-Menuhin-Stiftung unterstützt, die in jedem Monat ein Konzert mit ausgewählten jungen Stipendiaten organisierte. Anliegen der Yehudi-Menuhin-Stiftung und ihres Stifters ist es, Musik für Menschen in schwierigen Lebensumständen, wie z.B. in Krankenhäusern, Altenpflegeheimen und Gefängnissen, nahe zu bringen.

Mit Durchführung eines derartigen betreuten Konzertangebotes stellten sich einige ganz wichtige und grundlegende Fragen: Ist die Akzeptanz des Musikangebots vom Bildungsstand des Patienten abhängig? Welche Programme kommen bei den Hörern am besten an? Gibt es bestimmte Vorlieben des Geschmacks? Welche Resonanz findet Musik, die nicht unmittelbar an „übliche“ bildungsbürgerliche Hörgewohnheiten (Klassik, Romantik, Jazz) anknüpft?

Menschen, die in die Klinik für Innere Medizin-Geriatrie aufgenommen werden, haben meist einen Schlaganfall oder ein anderes einschneidendes Krankheitsereignis erlitten, das ihre weitere Lebensperspektive und vor allem ihre bisherige Lebensqualität in Frage stellt. Das Anliegen der Klinik ist es, in einer Frührehabilitation eine maximale Kompetenz in den Aktivitäten des täglichen Lebens wieder herzustellen und eine möglichst geringe Abhängigkeit von anderen sicherzustellen.

In einer derartigen Lebenssituation, in der die bisherige Lebensqualität für die weitere Zukunft nicht mehr aufrecht zu erhalten sein wird, spielt Musik bzw. ein Angebot von betreuten Konzerten für den betroffenen

Außerordentliche BHV am 03.01.2015 in Hannover

Die Bundeshauptversammlung hat sich in der Abstimmung dafür ausgesprochen, das ausgearbeitete Konzept für eine Internet-Plattform zu den vereinbarten Konditionen umzusetzen.

Hierzu lesen Sie bitte weiter...

„Neues wagen“

...war das Thema beim Gnadauer Kongress Anfang 2013. Der *esb* geht mutig daran. Die Internetplattform „für alle, die an christlicher Musik interessiert sind“ nimmt Gestalt an. Im Herbst soll sie fertig sein. Sie enthält dann weit über den *esb* hinaus, aber unter einem Dach:

- einen großen Marktplatz mit Kleinanzeigen in zahlreichen Rubriken
- einen Veranstaltungskalender Angebote für Seminare, Workshops, Singwochen
- Gelegenheit zum Austausch untereinander

– Möglichkeiten für eigene Chor-Internetseiten

– Werbe-Unterstützung für Chöre und Musikgruppen

– und natürlich das vollständige *esb*-Angebot.

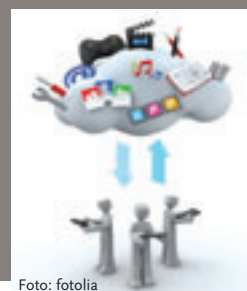


Foto: fotolia

Forts. des Artikels „Betreute Konzerte...“

Patienten eine ganz wichtige Rolle. Die überraschende Erfahrung zeigte, dass nicht der Bildungsgrad, sondern unabhängig vom Programm ausschließlich das Niveau der künstlerischen Darbietung für die Akzeptanz bei den Patienten eine Rolle spielte. Auch zeitgenössische Musik, mittelalterliche Musik und Tanzperformances fanden eine positive Resonanz, wenn die Musik den Hörern vorher erläutert wurde.

Eine Veranstaltung mit Schlagern der 20er Jahre, bei der z.B. die Interpretin nicht intonationssicher singen konnte, zeigte eine bemerkenswerte Unruhe bei den Zuhörern, obwohl jedes der dort vorgetragenen Musikstücke allen wohlbekannt war.

Zu den Höhepunkten gehörte die Darbietung von Bach-Kantaten, die auch bei Patienten mit weit fortgeschrittenem geistigen Abbau bei Alzheimerscher Demenz zu völlig überraschenden Lebensäußerungen führte. Diese Menschen, die z.T. schon monatelang kein Wort mehr gesprochen hatten, blühten auf und verlangten, dass man derartige Musik regelmäßig aufführen sollte.

Ein bemerkenswertes Highlight war ein Konzert mit dem Mendelssohn-Klaviertrio d-moll in einer phänomenal inspirierten Interpretation, nach dem fast alle dementen Patienten völlig in Tränen des Glücks aufgelöst waren.

Es ist eindrucksvoll mitzuerleben, wie Musik auch von schwerster Krankheit betroffene Patienten erreichen kann. Es ist eine Erfahrung, dass auch bei Patienten, die sich in einem fraglichen Wachkoma (apallisches Syndrom) befinden, allein die vegetative Reaktion auf Musik als empfindlichster Indikator wichtige Hinweise

auf ein möglicherweise bestehendes Rehabilitationspotential liefern kann.

Nach Kurt Tucholsky hat der Mensch „zwei Weltanschauungen, eine, wenn es ihm gut geht, und eine, wenn es ihm schlecht geht, letztere nennt man Religion“. Analog gilt dies auch für die Musik. Solange es uns gut geht, sind wir relativ unbekümmert in der Auswahl der Musik, die wir konsumieren. Sobald es uns nicht gut geht, kann Musik zu einem ganz wichtigen und unverzichtbaren Bestandteil unseres Lebens werden, aus dem wir in vielleicht für viele ungeahnter Weise Kraft und Stärke beziehen.

Dies gilt auch in besonderer Weise für solche Musik, die in ihrer Thematik Trauer und Tod zum Gegenstand hat und uns durch die künstlerische Überhöhung der Thematik in schwierigen Lebenssituationen berührt und auffängt. Dies gelingt in manchen



Foto: fotolia

Situationen besser, als dies vielleicht das Medium der Sprache kann.

Conclusio

In einer stetig älter werdenden Gesellschaft braucht es vielfältige Angebote der Musik und der Musikausübung wie dem gemeinsamen Singen in Chören. Zumeinander werden bei immer längerer krankheitsfreier Lebenserwartung Seniorenchöre gefragt sein.

Aber auch der von schwerer Krankheit oder dauerhafter Behinderung betroffene alte Mensch kann von der Musik für sich profitieren. Trotz Zeiten wirtschaftlicher Probleme und finanzieller Engpässe sollte man sich in schwierigen Lebenssituationen der besonderen Bedeutung der Musik sowohl für den gesunden als auch kranken, alten Menschen bewusst sein. Hier sind in besonderer Weise Kreativität und

Einfühlungsvermögen in der Auswahl geeigneter Musik gefragt.

Ein vorauseilender Gehorsam gegenüber einem vermeintlichen Publikumsgeschmack und eine Häppchenkultur sind beim alten Menschen ebenso wie Kompromisse in Fragen der künstlerischen Qualität nicht gefragt.

Bei Fragen oder Diskussionsbedarf steht Prof. Dr. Dr. Claus Köppel gerne zur Verfügung und gab uns die Erlaubnis, bei Bedarf seine Kontaktdaten herauszugeben. Bitte melden Sie sich in diesem Fall in der Geschäftsstelle des esb. Vielen Dank!

Mitarbeit am neuen esb-Internetportal

Der esb startet ein sehr umfangreiches Internetportal „für alle, die im christlichen Bereich Musik machen“ (s.u.). Ein solches Angebot ist nur sinnvoll, wenn es möglichst viele Nutzer findet. Zur Einführung will der esb eine Werbekampagne durchführen. Eine professionelle Firma soll die Kampagne gestalten. Wer uns aber fehlt, sind eventuell Sie als Mitarbeiter(in), denn...

1. der esb liegt Ihnen am Herzen.
2. Sie erstellen oder bearbeiten Texte und redaktionelle Beiträge.
3. Ihnen ist das Internet nicht fremd.
4. Sie sind bereit, sich in einem kleinen Team auf einen Gestaltungs- und Lernprozess einzulassen.

Kommuniziert wird vorwiegend über E-Mails, Telefon oder Skype. Das Meiste können Sie zuhause erledigen. Das Projekt ist auf ein Jahr begrenzt. Die Arbeit geschieht ehrenamtlich. Kosten werden selbstverständlich erstattet. Wenn Sie daran Interesse (oder auch Fragen dazu) haben, wenden Sie sich bitte an die esb-Geschäftsstelle.

Bitte heben Sie diese Anfrage an geeignete und interessierte Personen weiter.

Ihr
esb-Team

Die Erstellung der Seite durch eine externe Firma hat schon begonnen. Wir werden über den Fortschritt weiter informieren. Ab Mitte des Jahres könnte sich auch ein Blick auf die vorhandene esb-Internetseite lohnen.

Das esb-Angebot ist seit einigen Jahren ausgesprochen gut, aber weitgehend unbekannt. Damit die neue Seite bekannt wird, werden wir intensiv dafür werben. Dafür bieten sich an:

- Werbung im Internet und in Medien
- Artikel und Anzeigen in christlichen Zeitschriften
- Werbung unter Kirchenmusikern und

Leitern von Musikgruppen

- Sponsoring, z.B. durch bezahlte Anzeigen
- Fundraising, d.h. geplante Einwerbung von Mitteln jeder Art, die für die Plattform förderlich sind
- Das neue Mittel „Crowdfunding“: Viele kleinere finanzielle Gaben mit Gegenleistung durch den esb
- Persönliche Empfehlungen

Was dafür notwendig ist, wollen wir in der nächsten Zeit bereitstellen. Und wenn Ihnen die Zukunft des esb am Herzen liegt, können Sie uns dabei unterstützen. Wir

denken dabei an Ihre Gebete, aber auch an finanzielle Gaben und – wo möglich – an Ihre Mitarbeit. Unser Spendenaufruf an die esb-Mitglieder ist also weiterhin aktuell.

Über Ihre Fragen freut sich unsere esb-Geschäftsstelle.

Ihr Hans-Victor Reuter



Foto: fotolia

Bundessängerfest 2016 – im Herzen (der Natur) in Hessen

Das nächste Bundessängerfest kommt bestimmt! – und findet am 18. und 19. Juni 2016 in der Lahnauhalle in Lahnau-Waldgirmes/Wetzlar statt! Die Regionalverbände Wetzlar und Dill laden herzlich dazu ein und freuen sich, wenn sich viele auf den Weg in das schöne Lahntal machen.



Lahnau ist eine aus drei Ortsteilen „Waldgirmes“, „Dorlar“ und „Atzbach“ bestehende Gemeinde im Lahn-Dill-Kreis und liegt zwischen den Städten Wetzlar (ca. 5 km) und Gießen (ca. 10 km). Mit dem „Römischen Forum Waldgirmes“ verfügt die Gemeinde über ein besonderes touristisches Ziel, welches zuletzt durch den Fund eines vergoldeten bronzenen Pferdekopfes einer Reiterstatue des Kaisers Augustus in einem im Jahr 2009 freigelegten Brunnen für eine Weltsensation sorgte.

In der näheren Umgebung kann man viele weitere Sehenswürdigkeiten entdecken wie z. B. den Simultandom in Wetzlar, die historische Altstadt Wetzlar mit Lottehaus, Palais Papius und Jerusalemhaus, LEICA, die Burg Greifenstein mit Glockenmuseum, die Grube Fortuna in Solms-Oberbiel, Schloss Braunfels, Mathematikum Gießen und vieles mehr.

Doch das Singen und Musizieren wird an diesem Wochenende natürlich im Vordergrund stehen: mit Konzerten, Aktionen, lauten und leisen Tönen und dem eigenen Engagement, dabei mitzumachen oder zuzuhören.

Wir freuen uns auch auf eine gute Zusammenarbeit mit dem erf., der am Samstag besucht werden kann, der für die technische Ausstattung verantwortlich ist und der uns als Festredner Michael vom Ende zur Verfügung stellt.

Noch ganz bei Trost?! – dieses Thema wird uns an diesem Wochenende beschäftigen und begleiten.

Weitere Informationen zum Bundes-sängerfest 2016 erscheinen im nächsten **esb**-netzwerk und auf www.esb-netzwerk.de

Stell dir vor, es ist Bundessängerfest, und DU bist dabei! Wir freuen uns auf dich!

Margit Hartmann
für den Vorbereitungskreis

Wir trauern um

Es gibt nichts, was uns die Abwesenheit eines lieben Menschen ersetzen kann und man soll es auch gar nicht versuchen. Man muss es einfach aus halten und durchhalten. Das klingt zunächst sehr hart. Aber es ist zugleich ein Trost: Denn, indem die Lücke unausgefüllt bleibt, bleibt man durch sie miteinander verbunden. Es ist verkehrt, wenn man sagt, Gott füllt die Lücke aus. Er füllt sie gar nicht aus, sondern hält sie vielmehr gerade unausgefüllt und hilft uns dadurch - wenn auch unter Schmerzen - unsere Gemeinschaft miteinander zu bewahren. Je schöner und voller die Erinnerung, desto schwerer die Trennung. Aber die Dankbarkeit verwandelt die Qual in eine stille Freude. Man trägt das Vergangene in sich wie ein kostbares Geschenk, wie einen Schatz, dessen man gewiss ist. Dann gehen Kraft und dauernde Freude von dem Vergangenen aus. (Dietrich Bonhoeffer)



Mit diesem tröstenden Wort möchten wir allen Trauernden unserer verstorbenen Freunde und Mitglieder unser tiefes Mitgefühl ausdrücken. In großer Dankbarkeit für ihren segensreichen Dienst verabschieden wir uns von:

Herrn Arnold Heymann aus Schwelm, verstorben am 4. Dezember 2014 im Alter von 88 Jahren. Er war Sänger und Einzelmitglied im RV Rhein-Ruhr.

Herrn Klaus-Dieter Offermann aus Herne, verstorben am 15. Januar 2015 im Alter von 78 Jahren. In großer Treue hat er den **esb** unterstützt, war langjähriger Sänger und Mitarbeiter im RV Rhein-Ruhr.

Herrn Alfred Hief aus Lautzenbrücken, verstorben am 17. Januar 2015 im Alter von 79 Jahren. Er gehörte seit 65 Jahren zum **esb** und leitete 25 Jahre lang den Chor Lautzenbrücken / Nisterberg.

Frau Anni Niederhöfer aus Holzhausen am Hünstein, verstorben am 28. Januar 2015 im Alter von 80 Jahren. Seit 65 Jahren sang sie in ihrem Chor und war davon 56 Jahre als Schriftführerin und Kassiererin tätig.

Wir gratulieren

In diesem Jahr konnten in der Jahreshauptversammlung des Evang.- kirchl. Gemeinschaftschores Herzhausen sieben Chormitglieder für ihre langjährige, aktive Chormitgliedschaft geehrt werden:

Frau Edelgard Ortmüller für 40 Jahre
Frau Hannelore Herrmann für 50 Jahre
Herr Dieter Mankel für 55 Jahre
Frau Hildegard Reuter für 60 Jahre
Frau Anne Schmidt für 65 Jahre
Herr Hansfried Nispel für 65 Jahre und
Herr Willi Herzog für 70 Jahre.

Frau Elisabeth Jochum feiert in diesem Jahr ihr 70-jähriges Chorjubiläum. Sie wünscht ihrem Chor, weiterhin glaubwürdig von Gott zu singen.

Wir wünschen allen Jubilaren Gottes reichen Segen. ER möge ihnen allen die Freude am Singen erhalten und Gesundheit dazu schenken. Wir bedanken uns für die langjährige Treue, mit der sie an ihren Orten in ihren Chören gedient und den **esb** unterstützt haben und dies noch weiter tun.

IMPRESSUM

esb-netzwerk, Info des Evangelischen Sängerbundes e.V., Bremer Straße 2, 42109 Wuppertal
Telefon 0202 752440 · Fax 0202 754467 · E-Mail: info@esb-netzwerk.de · www.esb-netzwerk.de

Bankverbindung: KD-Bank eG, Dortmund · Kto.-Nr. 1 011 532 019 · BLZ 350 601 90 · IBAN DE48 3506 0190 1011 5320 19 · BIC GENODED1DKD
Redaktions-Anschrift: Ev. Sängerbund e.V., Elke Wicke, Bremer Straße 2, 42109 Wuppertal · Telefon 0202 752440 · Fax 0202 754467 · E-Mail: elke.wicke@esb-netzwerk.de
Erscheint dreimal pro Jahr · **Layoutkonzept:** unikat · www.unikat.net