

Manual zu

„Musikalische Selbstfürsorge im Familienalltag“

Caroline Wagner

Vorstellung meiner Arbeit

Mein Name ist Caroline Wagner, ich bin 37 Jahre alt, Mutter und arbeite in verschiedenen Settings als Sozial- und Kulturpädagogin sowie als Musiktherapeutin.

Als Schwerpunkt in der Arbeit als Musiktherapeutin hat sich über viele Jahre Berufspraxis entwickelt, „musikalische Selbstfürsorgeräume“ für und mit Menschen zu kreieren, zu öffnen und die entsprechenden Strategien erlebensnah zu vermitteln.

Dabei ist mir die Arbeit mit Stimme und Gesang, unter Einbeziehung von Atem-, Körper- und Rhythmusarbeit, zum wichtigsten Instrument geworden.

Neben der Begleitung von Erwachsenen im Einzel- und Gruppensetting arbeite ich mit Schwangeren und Eltern mit ihren Kindern verschiedenen Alters, schwerpunktmäßig aber in den ersten Lebensjahren der Kinder.

Die einzelnen Phasen des Elternwerdens und Elternseins zu würdigen, Übergänge zu gestalten und selbstfürsorgliche Strukturen in den Alltag zu integrieren ist mir dabei ein großes Anliegen geworden.

Herausforderungen des Eltern-Seins

Eltern sein bedeutet in vielerlei Hinsicht besonders gefordert zu sein, zum Beispiel wenn es darum geht, die Bedürfnisse der einzelnen Familienmitglieder in Einklang zu bringen. Für viele Eltern entsteht hier eine „Reibfläche“ zwischen eigenen Bedürfnissen, deren Versorgung und den Bedürfnissen der anderen Familienmitglieder. Oft schrumpft die Zeit für Selbstfürsorge auf ein Minimum zusammen, oder fällt zeitweise ganz weg. Dies birgt ein Belastungspotential, welches je Person und je Familie individuell hoch ist.

Kommen dann neben den individuellen innerfamiliären Faktoren noch äußere Faktoren, wie fehlende Kinderbetreuung oder Isolierung z.B. während der Corona-Pandemie hinzu, so wird es umso bedeutsamer, Strategien an der Hand zu haben, so für sich zu sorgen, dass ein konstruktives Miteinander möglich bleibt. Anhaltender Stress und in Kombination fehlende Selbstfürsorgeräume führen dazu, dass die Schwingungsfähigkeit, also die Möglichkeit empathisch zu sein mit sich und dem gegenüber, deutlich abnimmt oder ganz wegfällt. Dies hat im Zusammensein mit den Kindern, aber auch mit sich selbst Folgen, die sich auf lange Sicht negativ auf die Entwicklung der Kinder aber auch auf die Dynamik in der Familie und die Gesundheit aller auswirken kann.

Selbstfürsorge heißt an dieser Stelle, dem durch Stress und Erschöpfung schwindenden Handlungsspielraum zu begegnen, indem die Beteiligten Wege finden, mit den eigenen Ressourcen in Kontakt zu kommen und aktiv Kraftquellen in den Alltag zu installieren.

Dabei erscheint es mir wichtig, Selbstfürsorge nicht auf die lange Bank zu schieben oder nur sehr begrenzte Zeiträume dafür zur Verfügung zu haben, wie zum Beispiel einen Kurs einmal die Woche, sondern vielmehr Strategien an die Hand zu bekommen, zeitnah und alltagsnah für sich sorgen zu können, also vor allem situativ reagieren zu können.

Selbstfürsorge und Wirkungen von Gesang und Körpermusik¹

Wie kann Selbstfürsorge so funktionieren, dass zum einen langfristige Erholungseffekte angestoßen werden und zum anderen akute Stress-, Anspannungs-, Erschöpfungs- und Überforderungsmomente abgefangen und reguliert werden können?

Hier kommen Stimme, Gesang und der Körper als Instrument ins Spiel, da musizieren nachgewiesenermaßen sowohl einen direkten als auch einen langfristigen Effekt auf das bio-psycho-soziale System² hat. Singende, Klang für sich nutzende Eltern können dadurch nicht nur ihre eigenen Bedürfnisse und Emotionen gut versorgen und regulieren, sondern der musikalische Raum hat auch Einfluss auf die Stimmung der Kinder, was unter anderem die Selbstwirksamkeit bei den Eltern erhöht. Wie kommt das zustande?

Im Folgenden wird die Wirkung von Gesang nach außen und innen dargestellt. Die Nutzung von Körpermusik, und als Teil davon Bewegung, im Zusammenspiel mit Gesang verstärkt jeweils die Effekte und wird daher in den Audiobeiträgen ebenfalls als Selbsterfahrungsfeld vorgestellt.

Die Wirkung von Stimme und Gesang nach außen kommt weitestgehend durch Resonanzphänomene zustande. Wenn gesungen wird, kommt beim gegenüber etwas in Schwingung und gleichzeitig schwinde ich mich singend auf die/ den Andere/n ein. Kurz gesagt: Wenn ich singe, hat das eine Wirkung auf mich selbst und auf andere. Diese Tatsache wird genutzt, wenn wir Gesang als anregendes oder beruhigendes Ritual mit den Kindern nutzen, zum Beispiel innerhalb von Wiegen- oder Trostliedern. Wenn Eltern mit und für Kinder(n) singen, lernen diese musikalische Selbstfürsorge zu nutzen, also den u.a. beruhigenden Effekt von Gesang später auch selbst anzuwenden. Zudem werden Kinder durch das musikalische Miteinander im Besonderen gefördert. Nachgewiesen sind sensorische, emotional-kognitive und sozial-kommunikative Effekte³. Gleichzeitig können Eltern, wenn sie für ihre Kinder oder mit ihren Kindern singen, währenddessen für sich sorgen. Dabei können sie nutzen, dass Gesang nicht nur einen Effekt nach ‚außen‘ hat, sondern auch nach ‚innen‘.

¹ Unter Körpermusik wird hier verstanden, über den Körper zum Beispiel durch Klatschen, streichen, klopfen, trippeln, schnipsen oder ähnliches, Klang zu erzeugen, und so sowohl rhythmische als auch unrythmische Klangräume zu gestalten.

² Vgl. Plahl 2008, 99

³ Vgl. Plahl 2008, 65-81

Singend und musizierend entfalten sich Wirkungen auf die Atmung, das Herz-Kreislauf-System, das Vegetative Nervensystem, das Hormonsystem, das Immunsystem, den Schlaf-Wachrhythmus und den Muskeltonus⁴. Singen hat hier sowohl multidimensionale, synchronisierende und vor allem ausgleichende Effekte im System. Zudem wird dem Singen eine zentrale Bedeutung in Bezug auf die Wahrnehmung als auch auf die Regulierung von Emotionen zugesprochen⁵.

Ziele der hier präsentierten Audiobeiträge

Es gibt Strategien, Stimme und Gesang so einzusetzen bzw. auf eine bestimmte Art zu singen, die diese Wirkung gezielt auslösen und verstärken können. Diese sollen hier anhand von Audio-Aufnahmen in Selbsterfahrungsform vorgestellt werden.

Hier eine Übersicht der Audio-Aufnahmen:

1. Fenster auf- Lauschmoment
2. Körperklangraum
3. Rhythmuskörper
4. Geräusche mit der Stimme nachahmen
5. Spiellied ‚Kleine Igel‘
6. Selbst Kind sein
7. Singmassage
8. Einen Einfühlungsraum mit der Stimme gestalten
9. Gesang und Bewegung
10. Wiegenlied-Fürsorgelied
11. Lieder als Kraftquelle

Sich der Wirkung von Stimme und Gesang auf sich selbst und andere durch Selbsterfahrung bewusst zu werden und sie für sich selbst oder das Zusammensein mit anderen, z.B. der eigenen Familie, zu nutzen, ist das Ziel der veröffentlichten Audiobeiträge.

Eltern sollen eingeladen werden, mehr zu singen und Singen auf eine selbstfürsorgliche Art zu nutzen und so selbstfürsorgliche Strukturen langfristig in das mit-sich-sein und mit-den-Kindern-sein zu integrieren.

Selbstfürsorge durch Stimme, Gesang und Körpermusik helfen im dichten Familienalltag zu sich zurückzukehren, indem zum einen die Wirkungen von Stimme und Gesang genutzt werden und man zum anderen mit den eigenen Emotionen und Bedürfnissen in Kontakt kommt, sie wahrnimmt und dann regulativ darauf einwirken kann. All dies beugt

⁴ Vgl. Bossinger 2006 und Adamek/Blank 2010

⁵ Vgl. Adamek/Blank 2010 und Bossinger 2006.

Überbelastung vor, schafft neuen Handlungsspielraum für alle Beteiligten und ermöglicht den Eltern wieder Zugang zu ihren Ressourcen.

Die einzelnen Audiobeiträge sind gezielt so gestaltet worden sind, dass möglichst viele der Wirkweisen von Stimme und Gesang, zum Teil in Kombination mit Körpermusik und Bewegung, erfahren werden können. Jede Person wird dann individuell wählen, welche Strategien, Singen selbstfürsorglich zu nutzen, sich am besten und einfachsten in den jeweiligen Familienalltag integrieren lassen. Dabei spielen das Alter der Kinder, Vorerfahrungen mit Stimme und Gesang, sowie die aktuelle Familiendynamik etc. eine Rolle.

Stimme, Gesang und Körpermusik eignen sich im Besonderen als Selbstfürsorge-Instrument im Familienalltag, weil sie niederschwellig, also jederzeit verfügbar im Alltag eingesetzt und integriert werden können.

Für die Nutzung

Dies ist kein therapeutisches Angebot. Die Nutzung ist bei Bedarf mit dem behandelnden Therapeuten oder Arzt abzuklären.

Die Autorin gibt mit der Veröffentlichung der Audiobeiträge weder ein Erfolgsversprechen ab, noch ein Patentrezept weiter. Das Ziel ist es vielmehr, Erlebisanregungen und Impulse zu geben, die dann als ‚Zutaten‘ für ein eigenes Rezept der Selbstfürsorge genutzt werden können. Zudem sollen die Audiobeiträge als Einladung gelten, Selbstfürsorge mehr in den Alltag zu integrieren und Selbstfürsorge dabei in selbstverantwortlicher Weise aktiv zu gestalten.

Die Ausrichtung der Audiobeiträge ist so, dass viele der Übungen zunächst alleine durchgeführt werden, um eine eigene Erfahrungsebene zu schaffen und den Forscherraum zu vergrößern. Viele der Erfahrungen können dann ins Zusammensein mit der Familie integriert werden, indem man in Anwesenheit der Kinder singend für sich sorgt oder gemeinsam mit den Kindern und/ oder dem Partner/ der Partnerin in einen musikalischen Raum eintaucht.

Die einzelnen Beiträge sind in sich geschlossen, bauen jedoch auch aufeinander auf.

Sie können sowohl von Eltern, als auch von Fachkräften genutzt werden.

Eltern können die Beiträge in Eigenregie nutzen.

Fachkräfte können entweder auf die Beiträge verweisen oder einzelne Beiträge als Audio oder selbst gesprochen in Präsenzkurse oder Online-Veranstaltungen integrieren. Die Audiobeiträge können auch Fachkräften, die nicht-musikalische Angebote machen, einen Zugang zum Potential von der Arbeit mit Stimme, Gesang und Körpermusik geben.

Die Übungen sind sowohl für musikalisch eher unerfahrene Teilnehmende als auch für musikalisch erfahrene Teilnehmende geeignet.

Jede Übung beinhaltet Titel, Aufwärmsequenz, Hauptteil mit Selbsterfahrungssequenz, Abschluss mit Zeit zum Ausklingen-Lassen und Impuls für den Alltag.

Es lohnt sich, die einzelnen Übungen nicht nur einmal durchzuführen, sondern nach einer Weile zu wiederholen, da sich jedes Mal neue Erlebensqualitäten öffnen können.

Viel Freude beim Forschen wünscht

Caroline Wagner

Caroline Wagner
Sozial- und Kulturpädagogin und Musiktherapeutin
www.kraft-klang-raum.com

Literatur:

Adamek, Karl/ Blank, Thomas: Singen in der Kindheit. Eine empirische Studie zur Gesundheit und Schulfähigkeit von Kindergartenkindern und das Canto elementar-Konzept zum Praxistransfer. Münster u.a. 2010.

Bossinger, Wolfgang: Die heilende Kraft des Singens. Von den Ursprüngen bis zu modernen Erkenntnissen über die soziale und gesundheitsfördernde Wirkung von Gesang. 2., überarb. Und erw. Aufl. Battweiler 2006

Plahl, Christine: Musiktherapie mit Kindern. Grundlagen- Methoden- Praxisfelder. (Musiktherapie). 2., aktual. Aufl. Bern 2008.