



1. SINGGRUPPE

Elemente im Miteinander

- der Leiter leitet musikalisch und ordnet die Beiträge aus der Gruppe
- gemeinsam Wörter sammeln - passend zum Themenwort der gemeinsamen Singzeit-
- diese Wörter in einer Art "Wortschale" zusammen tragen- sich dabei Zeit lassen (siehe unten: "Ein einziges Wort mitbringen")
- der Leiter bitte die Gruppe auch mal, passende zu einem bestimmten Thema auszusuchen-
- einen Liedtext auch mal lesen lassen, bevor er gesungen wird-
- gemeinsam aufstehen und im Stehen singen- wenn Platz ist, auch im Raum bewegen
- Teilnehmer schildern kurz einen Gedanken zum Thema, auch direkt aus dem Alltag
- sich gegenseitig Lieder zu singen- dabei in die Augen schauen
- auch mal stille sein, und andere singen Ihnen eine Melodie zu

2. LEITER DER GRUPPE

Wer leitet

Wer leitet? So hat es sich für mich bewährt: Ein Singleiter leitet durch den Abend. Außerdem kann es auch noch eine weitere Person geben, die den Anfang und das Ende des Abends leitet. Sicherlich kann man auch die Leitung und die instrumentale Begleitung voneinander trennen.

Leitung und Werkzeuge wirken:

- Werkzeuge individuell einsetzen: Pausen, Liederauswahl, Beträgen Raum geben, im Stehen singen usw.
- gut vorbereitet in den Abend gehen und sich dann dem anvertrauen, was kommt
- wenn ein „Gestaltungs-Loch“ käme: ist es mit der Zeit der Erfahrung einfacher zu wissen, welche Werkzeuge "gerade jetzt" passen können
- jede Gruppe ist pro Treffen anders: das nimmt den hauptsächlich Einfluss auf den Ablauf
- sich der Gruppe anvertrauen



3. LIEDERAUSWAHL

Lieder sammeln

Liederrepertoire sammeln: Zu Beginn wird sich vermutlich die Liederauswahl aus dem Liederrepertoire des Leiters ergeben, wichtig ist mir persönlich, dass ich alle Lieder aus dem "ff" kann. Gelassenheit beim Leiter hilft der Gruppe ungemein sich zu entspannen. Mit der Zeit kommen automatisch neue Lieder hinzu. So habe ich gestartet: Mit rund 20 Liedern lässt es sich am Anfang schon gut singen.

Das hat sich bewährt:

- kurze Lieder- bei unbekanntem Liedern: nur den Refrain eines Liedes singen- Strophen einfach weglassen
- einfache Lieder
- tief gesetzte Lieder - alle Lieder sind mindestens eine Terz tiefer gesetzt- das hilft den Männerstimmen!
- langsam singen
- rhythmisch singen, aber trotzdem leise
- schwungvoll singen- auch mal mit Rhythmusinstrumenten: Chicken-Egg, Klangholz- keine Trommel (kann zu laut werden)
- Lied-Texte die Fragen stellen
- Texte die etwas wünschen: Segenslieder
- Mutmach-Lieder
- Texte, die Sorgen wunderbar in Worte fassen und dadurch eine neue Perspektive öffnen können
- Lebenslieder
- Taizé Lieder
- Gospels
- Kanons
- Jahreszeitenlieder
- ich schätze die Liedtexte und Melodien von vielen Liedern vom CS: Verlag singende Gemeinde



4. LIEDERDYNAMIK

Dynamiktools

Meine Erfahrungen und Dynamik-Tools zu den Liedern :

- gemeinsam gebildeter Klang überrascht, wenn man hinhört...
- summen
- leise Singen, und sehr leise singen
- sehr wichtig!! alle Lieder einzeln vorher ein mal mit der Gitarre vorsingen: das bringt Klangqualität durch Vor- und Nachmachen
- Lieder mit einfachen Texten wählen
- sich beim Singen sich auch mal in die Augen schauen
- eine Gruppenhälfte singt der anderen Gruppenhälfte ein Mutmachlied zu
- in einer kleinen Gruppe singen alle einer Person, die wirklich gerne möchte: ein Mutmachlied zu
- in die 2-Stimmigkeit kommen: durch "Verführung" - auch mit Kanons > vorher nicht sagen- oder bewusst vorher sagen, dass es ein Kanon ist
- so wenig wie möglich Regieanweisung geben
- Auf- und Abbau von Dynamik: Wechsel von leise und Stille: bis zu rhythmisch und bewegt, beschwingt und wieder zurück, bis dahin, dass keiner etwas sagt
- Fürbittend Singen für andere: Singen wegen einem akuten Leid von Freunden, bis zum Leid in der Welt: benennen und besingen

5. INPUT

Der Input kommt wie „von selber“ aus den Liedern

Der Input kommt wie von selber aus den Liedern, und von den Teilnehmern mit Ihren spontanen persönlichen Beiträgen. Er wird von mir bewusst eingeflochten in die gemeinsame Zeit. Ein Beispiel für einen Input kann sein:

- Lieder die als "Bitte" gesungen werden erleben manchmal eine herbe Enttäuschung! Es trifft nicht ein, was ich in meiner Not so sehnlich bitte. Wenn ich dann später sauer und enttäuscht bin, wird sichtbar: Es was keine Bitte sondern eine Art "Bestellung". **Aber eine Bitte ist keine Bestellung.** Ist mir das bewusst, singe ich irgendwie anders, weil ich

Angela Krüger → instagram: @fotoausgleich → www.beiwerk3-freude-zum-anfassen.blogspot.com <
→ papier-ausgleich4all.blogspot.de → www.websites-krueger.de → www.beratungszeit-krueger.de



immer in der Abhängigkeit bin, ob sich etwas erfüllt oder nicht. Mir ist bewusst es gibt außerhalb etwas größeres als mich.

- Anliegen aus der Gruppe bekommen Raum, bringen zum Nachdenken und anschließend passt oft ein Lied
- Anliegen, auch Tagesnachrichten, aktuelle Geschehen in der Welt regen zum Nachdenken an und können mit Liedern kombiniert, für alle eine Wertigkeit bekommen, die kostbar ist.

6. HEILSAM

Definition

Definition, Wikipedia: *Wenn etwas heil wird, dann ist es nutzbringend, förderlich, heilkräftig*

Ist es nicht so: das kann vermutlich nur jeder für sich sagen, ob etwas heilsam ist. Meine Erfahrung ist: ich kann schon manches beeinflussen. Ich kann mich manchmal bewusst innen drin umzuschwingen: ich bewege mich aktiv weg, von einem Bereich der offensichtlich gerade nicht sehr heilsam für mich ist.

Manche Menschen singen gerne und wissen es nicht. Daher mache ich heilsames Singen: genau das ist meine Zielgruppe:-) Elemente des heilsamen Singens, finden Sie hier auf dieser Seite: [Klicken Sie hier >>>](#)

heil·sam

/'hailza:m,heilsam/

Adjektiv

1. 1.

nutzbringend, förderlich

"eine heilsame Ermahnung, Ernüchterung"

2. 2.

veraltend

heilkräftig



7. EIN EINZIGES WORT MITBRINGEN

Ein Wort mit Dynamik

Ich bringe jedes mal ein einziges Wort mit: Ideen finden Sie unterhalb. So gehe ich vor: Passend -zu dem jeweiligen Wort der gemeinsamen Singzeit- sagen die Teilnehmer ihre Wörter, die nach Ihrer Meinung zum Kernwort passen. Ich nenne das: Wörter in eine "Wortschale" sammeln. Langsam, spontan, aus dem Raum heraus, bildet sich ein Inhalt. Manchmal wird es dabei auch lustig, weil tolle Verknüpfungen kommen, die sich einer alleine (zB der Leiter) hätte nie ausdenken können...

- obschon! wirklich, tatsächlich, dem zuwider, auch
- Sinn -haft,-los, un-
- Schutz -los-Raum - be-
- fallen - auf-um-über-gefällt, befällt
- Acht -sam,-tung, -haben, m-acht
- usw.

8. RAUM WÄHLEN

Architektur beeinflusst die Gruppe

Der Raum selber beeinflusst die Gruppe. Ist er sehr groß, kann man auch herumlaufen beim Singen. Ist er klein, bleibt man die ganze Zeit sitzen, oder kann beengt im Stehen singen. Die Architektur hat auch Einfluss: ein Raum in einer Schule, also ein Klassenzimmer ist anders als ein ausgebauter Dachboden eines Altbaus. Ich möchte behaupten, kein Raum ist ungeeignet zum Singen.

Vielleicht ist es so: Wenn der Leiter Wärme und das Glück im Augenblick sehen und schätzen kann, kann man auch im Kellerraum singen. Das habe ich schon mit Flüchtlingen gemacht und es hat keinen Abbruch getan! Habe ich die Wahl, dann nehme ich den Dachstuhl, oder eine große Kirche. Ein großer Raum schafft auch vermutlich mehr Luft nach oben, dass die Gruppe wachsen kann.

Der kleine Raum mit wenig Menschen schenkt Intimität und Achtsamkeit. Man sitzt sich näher,



sieht die Augen des anderen und kann viel mehr voneinander wahrnehmen. Ich selber habe zwei Gruppen und kenne beides: die Größe und die Beengtheit. Ich schätze beides.

- wir sitzen im Kreis
- der Raum hat nur so viel Licht, dass man die Liedtexte gut lesen kann
- in der Mitte ist eine Kerze oder Sand in die man Kerzen stecken kann
- drumherum ist manchmal etwas schönes zum Anschauen: passend zur Jahreszeit: mal etwas Moos, oder Zweige, Früchte: alles unkomplizierte und einfach zu beschaffendes Material
- auf jedem Platz liegt das Textheft mit 20-40 Liedern
- manchmal lege ich die Beiwerke (s.o.) in die Mitte um die Kerze- oder ich verteile sie jedem in die Hand im Laufe des Abends

9. ABSICHT

Teilnehmer als Mitgestalter

Ganz ohne Absicht geht es wohl nicht. Ich schätze die Mischung aus: "gut vorbereitet" und demgegenüber, "eventuell alles über Bord werfen", wenn es sich anders ergibt. Dabei mache ich schöne wertvolle Erfahrungen für mich selbst. So gibt es nicht einen Dompteur, ähnlich wie im Chor, sondern die Gruppe gestaltet mit. Das ist ein Risiko. Andererseits, wird es so vielfältiger. Die Teilnehmer fühlen sich als Gestalter, das ist kostbar.

Gleichzeitig kann sich die Gruppe drauf verlassen, dass ich eingreife, wenn eine Person, beispielsweise plötzlich ins Erzählen kommt und gerade schwer zum Ende findet. Dann helfe ich, indem ich kurz um Gehör bitte: Ich fasse zusammen, was ich verstanden habe und mit einem neuen- eventuell passenden- Lied geht es weiter. Vielleicht hilft mir auch die Gruppe gerade dann ein passendes Lied zu finden.

10. ZEITRAUM

Zeitelemente

Was füllt die Zeit, was sind die Hauptelemente!



1. Lieder **singen**
2. **zuhören**, wenn andere singen- selber mal aussetzen mit Singen
3. Gruppenbeitrag- aus der Gruppe ein **passender Gedanke** den er mit allen teilt
4. **Innehalten: nichts tun**, nur ins Licht **schauen**
5. **Input** vom Leiter -kurzes Intervenieren nach Beiträgen oder zu Liedern
6. **stille sein** und hören auf das, was sonst immer untergeht- Minimalgeräusche
7. **nur atmen**- ausatmen: reflektorisches Atmen in der Gruppe abwarten

zu dem Abatmen möchte ich etwas Interessantes erklären: wenn ich als Leiter eine Pause mit dem Singen mache, braucht das meine ganze Kraft und Konzentration. Der Umschwung vom Aktiven zum Passiven kostet mich als Leiter Kraft. Ich verzichte auf Aktionen und halte aus, wenn ich im Raum spüre, die anderen Sänger würden anscheinend gerne weiter machen. Ich halte das aus und warte im Nichtstun ab weil ich weiß, es kommt Gutes nach.

Nach einer Weile kann man deutlich hören, wie einer nach dem anderen "abatmet" oder "aufatmet". Das ist ein reflektorisches Vorgehen, und passiert passiv. Wenn ich das aufnehme, weiß ich: jetzt sind wir zusammen angekommen: Im Raum indem man nichts mehr singt, sondern hören kann, was vorher gar keine Möglichkeit hatte "gefasst" zu werden. Wenn Sie og. lesen und dazu einen Kommentar geben möchten, freue ich mich über eine kurze Nachricht!

11. STOLPERSTEINE

Was bremst

Manches bremst und wirkt störend. Man möchte es man am liebsten "weghaben" und alles gehört doch ganz dazu:

- jemand Neues versucht im Vorfeld zu Beginn zu erfahren, was hier gesungen wird und geht dann wieder
- ein anderer sitzt drin und hält irgendetwas nicht aus: er steht auf ohne ein Wort zu sagen, und geht
- ein Teilnehmer ist vielleicht ein Profisänger, und sagt: "Ich erwarte hier beste Töne, wo sind die Noten, ich bin Sänger und bin hier nicht zufrieden. Ich singe nur nach Noten!"
- ein festes Schema- oder unflexibler Ablauf kann starr wirken
- ein bestimmter Raum ist wirklich zu klein- man sitzt sich auf der Pelle und traut sich nicht Neue Sänger einzuladen

Angela Krüger → instagram: @fotoausgleich → www.beiwerk3-freude-zum-anfassen.blogspot.com <
→ papier-ausgleich4all.blogspot.de → www.websites-krueger.de → www.beratungszeit-krueger.de



- Der Organisator hat zu wenig Stühle gestellt, immer wenn jemand neues kommt, muss improvisiert werden
- ein Sänger singt so laut in der Bruststimme, dass er die Leitung übernommen hat, und sieht dabei sehr zufrieden aus
- ein Teilnehmer verfällt ins Erzählen und hört nicht auf, obwohl die ganze Gruppe unruhig wird

Zusammengefasst: alles passiert, und hat seinen Platz. Manchmal ist es wirklich ein Abenteuer. Mit der Zeit wird es eine Art Spielwiese: Alle werden bereichert. Alles darf sein.

12. ZIELGRUPPE ERREICHEN

Zielgruppe sichten

Wer ist die Zielgruppe und wie erreichen Sie diese:

Zu Beginn war unsere Gruppe sehr klein. Meine Meinung ist: ab 3 Sänger ist man eine Kleingruppe und es lohnt allemal zusammen die Zeit zu verbringen.

Meine Erfahrung: Bisherige Teilnehmer. zwischen 9 und 85 Jahren. Im Schnitt 55 Jahre. Mehr Frauen als Männer

Die Gruppengröße ist zwischen 10 und 30 Sängern- im Schnitt 20 Sänger

Meine zwei Gruppen, beide im Rahmen der Katholischen Kirche:

1. Katholische Erwachsenenbildung: Bruckner Forum FFB
2. Erneuerungsbewegung in der Katholischen Kirche (Germering)

Starten mit wenig Kapital... Starten Sie mit 2 Leitungen (s.o) damit braucht es nur einen weiteren Sänger und es klingt schon- sogar ein Kanon ist möglich!! Die Anfangszeiten sind kostbar, unbedingt genießen: hier ist guter und kostbarer Raum um Wichtiges zu lernen.

Die ersten 2 Jahre sind eine Art Aufbauarbeit: das ist immer wieder meine Erfahrung! Und hier kann man noch nicht meckern, wenn es nicht so rund läuft. Jetzt nach 3 Jahren... kommen bei uns manchmal neue Teilnehmer, die sagen: "Waaas das gibt es schon drei Jahre?!"

Werbewege, die stetig von uns bedient werden: Das Einpflegen der aktuellen Termine ist essentiell. Im Internet gefunden werden hilft sehr, dass neue Sänger kommen können. Haben Sie

Angela Krüger → instagram: @fotoausgleich → www.beiwerk3-freude-zum-anfassen.blogspot.com <
→ papier-ausgleich4all.blogspot.de → www.websites-krueger.de → www.beratungszeit-krueger.de



dazu Fragen sprechen Sie mich an. Ich weiß welche Stellschrauben wichtig sind um [im Internet gefunden zu werden >>>](#)

- durch Empfehlung: Creme de la Creme- die schönste Art der Werbung!
- Zeitung: Münchener Merkur usw.
- Pfarrbrief
- Handzettel mit allen Terminen zB Postkartengröße
- mein Weg, ein Blog: Heilsames Singen- wichtig immer mit aktuellen Terminen
- Google my business mit Veranstaltungshinweis
- Aushang in der Kirche
- Beiwerk- auf der Rückseite den neuen Terminvermerken
- im Hinterkopf behalten: Dahin gehen wo Menschen sind

13. JETZT STARTEN

Kurze Übersicht

Sie möchten starten und:

1. selber eine Gruppe ins Leben rufen
2. Initiator sein, aber ein anderer zB Kantor möchte diese neue Art umsetzen: Musik mal anders zu teilen
3. Sie möchten den musikalischen Teil übernehmen und suchen eine weitere Person, die Sie unterstützt

Ich bin sehr dankbar, in beiden Gruppen einen zweiten Leiter zu haben, der einen Teil der Werbung übernimmt und den Raum vorbereitet. Um starten zu können, braucht es nur wenige Elemente

- einen musikalischen Leiter-Details dazu finden sie oberhalb
- eine Liedauswahl von ca 20 einfachen kurzen Liedern - Details dazu finden sie oberhalb
- einen Raum- Details dazu finden sie oberhalb
- Werbewege -Details dazu finden sie oberhalb
- mindestens 3 Sänger...
- eine gute Vorbereitung und inspirative, kreative Gedanken, die zwischen den Liedern als wertschätzender Input den Zeit-Rahmen fülle