
Sing mit!

Unser Chor hat jetzt einen Namen: „**SING MIT**“

Das spricht an und motiviert!

Seit fast einem Jahr finden unsere Chorproben montags nach der Vitaminbar im Großen Saal statt. Dabei sitzen alle Teilnehmer in einem Halbkreis um den Flügel herum. In den mitgebrachten Notenmappen werden Texte ordentlich und behutsam aufbewahrt.

Am Klavier: Chorleiterin Maria Mühlen-Skiebe, leidenschaftliche Musiktherapeutin und Konzertmeisterin.

Es kann nichts schief gehen - nur Mut!

Hier in unserem Chor erleben alle Teilnehmer wunderschöne emotionale Momente!

Wir machen unsere eigenen Erfahrungen wie wir die Töne und Rhythmen halten können. Wir singen uns gesund, behutsam und doch mit viel Spaß!

Alle Formen der Beteiligung im unseren Chor sind gleichermaßen wertvoll. Auch bei passivem Dasein der Teilnehmer (Zuhörer) werden musikalische Erfahrungen verschiedenster Art erzeugt.

Zum anderen stehen bei uns nicht nur Volkslieder auf dem Programm, sondern auch neuere Lieder, deren Refrain fast jeder mitsingen kann, beispielsweise: „Man ist so jung wie man sich fühlt“, „Was sind schon all die Jahre“ und viele andere schöne Lieder. Mit viel emotionaler Beteiligung singen wir uns in das aktive Leben hinein! Die dabei entstehende „soziale Resonanz“ ist eine der wichtigsten Ressourcen für die Bereitschaft gemeinsam mit anderen Menschen nach Problemlösungen – beim täglichen „älter werden“ – zu suchen.

„Wo man singet, das laß' dich richtig nieder [...] böse Menschen haben keine Lieder...“

(Johann Gottfried Seume)

Dass das Singen gesund und glücklich macht, wissen die Menschen schon sehr lange. Singst man allein beim Duschen, findet man weniger Resonanz und Anerkennung, als bei uns im Chor.

Hier entsteht etwas Gemeinsames – eine musikalische Leidenschaft die verbindet!

„Freude und Freunde, das ist unser Gewinn!“

Die emotionale Kraft des Gesangs, welche aus dem Herzen kommt, fasziniert alle Teilnehmer und Zuhörer immer wieder aufs Neue!

Die Forscher der Universität Frankfurt/Main fanden heraus, dass Gesang das Immunsystem stärkt. Die Experten halten das Chorsingen für vergleichbar mit leichtem Fitnessstraining oder Meditation.

Es stellt sich dauerhaft ein Gleichgewicht her: wer aufgedreht ist, kommt zur Ruhe, der Ärger baut sich ab, die Müdigkeit und Antriebslosigkeit entfliehen. Unerwünschter Gedankenstrom wird unterbrochen; Probleme und Sorgen, kleine Wehwehchen und sogar Schmerzen werden für eine Weile vergessen.

Alle sind beim Singen aufmerksam und konzentriert. Die Stimmen der Nachbarn geben uns das Gefühl von **Sicherheit**.

„Selbstbewusst tun wir das, was uns Freude macht!“

Sich mit Anderen einstimmen zu können, Rücksichtnahme und Selbstdisziplin, Selbstbewusstsein und freies Auftreten - **das sind unsere Ziele!**

Solche Auftritte, wie bei unserem Sommerfest, wo wir gemeinsam mit anderen Bewohnern gesungen und geschunkelt haben, gehören zu einigen der schönsten Momente an die man sich gerne noch lange erinnert!

Das **gemeinsame produktive Erlebnis** ist uns wichtiger, als der perfekt getroffene Ton, denn von keinem wird erwartet fehlerfrei zu singen.

Unser Bestreben ist **gute Laune und Lebensfreude!**

Sing mit!

(..gereimte Gedanken..)

Hier kann ein böser Mut nicht sein

Sing mit und Freude werdet dein!

Denn Singen lockert und bewegt

Sing mit solange dein Herz noch munter schlägt!

Stets neue Lieder - Witz davor -

so gehts bei uns im Lazarus Chor!

*Vergiss die Sorgen, Leid und Schmerz
Kein Ton ist schief, nimms mit nem Scherz
Und wirds uns heute nicht gelingen
Das alle Lieder sauber klingen
Dann wiederholen wir`s noch mal
Am Montag beim Klavier in dem Saal!*

*„**Sing mit**“ ist ein gemischter Chor
Wir meistern alles mit Humor
Weiß jetzt ein jeder der uns kennt -
Ne Hälfte singt - die Andere pennt
Noch einer singt nen falschen Ton
Da reißen wir ein Witz davon*

*Kein Ton ist uns zu hoch, zu tief
Bei uns - **nicht lächeln - das ist schief!**
Wir sind nicht Profi - Mag schon sein
Wird schnell verziehen, stimme ein!
Uns ist egal, ob laut ob leise
Hellwach und je auf eig`ne Weise*

*Mit viel Humor und guter Dinge
Wir lachen, und wir **singen! Singen!**
Füllt sich der Saal mal proppenvoll
dann singen wir besonders toll!
Sing mit allen deinen Sinnen!
Wirst Freunde und viel Spaß gewinnen!*

Maria Mühlen-Skiebe
Chorleiterin, Musiktherapeutin