

Bewerbung um den AGpR-Förderpreis Gemeindepsychiatrie 2017

Einfach Gemeinsam Singen in der Bergischen Volkshochschule in Solingen- ein inklusives Angebot zur Förderung der seelischen Gesundheit und der Gemeinschaft unterschiedlicher Menschen

1. Daten zum Bewerber:

Entwickler und Leiter des Angebots „Einfach Gemeinsam Singen“ in Solingen ist Hajo Oetmann, seit vielen Jahren leidenschaftlicher Sänger und Singleiter, Diplom-Pädagoge, Krankenpfleger, Bildungsreferent in der LVR-Akademie für seelische Gesundheit. Eines seiner „Herzensprojekte“ ist und war seit langem, die Freude am einfachen, nicht an Leistung orientierten Singen auch Menschen mit seelischen Leiden und/ oder Psychiatrieerfahrung näherzubringen.

2. Daten zu Kooperationspartnern:

Das Angebot „Einfach Gemeinsam Singen“ wurde in Solingen erstmals im Jahr 2010 als Angebot für NutzerInnen der gemeindepsychiatrischen Dienste und Einrichtungen des PTV Solingen e.V. eingeführt. Es fand einmal monatlich im SPZ in der Kölner Straße in Solingen-Mitte statt, das dafür einen optisch und akustisch sehr schönen Raum sowie Getränke zur Verfügung stellte und das Angebot in seinen Einrichtungen bewarb. Parallel entstand im Herbst 2012 aus der Vorbereitung einer Veranstaltungsreihe zum Tag der Seelischen Gesundheit heraus die Idee, auch in der Bergischen VHS einmal im Monat ein „Einfach Gemeinsam Singen“ zur Förderung der seelischen Gesundheit interessierter Solinger BürgerInnen anzubieten. Die Bergische VHS stellte dafür einen Raum, das „Forum“ in der Mummstraße, zur Verfügung. Seither fanden beide Singangebote jeweils einmal pro Monat im SPZ und in der VHS statt.

Ende 2016 beschloss der Leiter des Angebotes, beide Angebote zusammenzuführen. Wichtig war ihm dabei, dass das Singangebot deutlicher „inklusiv“ wird, dafür den gemeindepsychiatrischen „Sonderraum“ verlässt und (bis auf weiteres) nur noch im viel stärker der allgemeinen Öffentlichkeit zugänglichen Raum der VHS stattfindet. Seit Anfang 2017 ist das der Fall.

3. Finanzierung

Das Angebot „Einfach Gemeinsam Singen“ benötigt bis heute keine Finanzmittel im engeren Sinne, da der Leiter unentgeltlich arbeitet und die Räumlichkeiten kostenfrei zur Verfügung gestellt werden. Die VHS erstattet dem Leiter einmal pro Jahr Parkgebühren des Parkhauses (ca. 50,- €), dessen Nutzung zur Anfahrt zur VHS bedingt durch doch recht umfangreiche Materialien notwendig ist. Entstehende Materialkosten trägt der Leiter selbst.

4. Zielsetzung

Die wichtigsten Ziele des Angebots „Einfach Gemeinsam Singen“ sind: Förderung der seelischen (u.a. Angst- und Spannungsminderung, Förderung von Verbundenheit und Beziehungsfähigkeit, Autonomie, Selbstwirksamkeit, Emotionalität) und körperlichen (u.a. Stärkung von Immunsystem, Atmung, Kreislauffunktion) Gesundheit, Förderung von Selbstaussdruck, Kreativität, Lebendigkeit und Lebensfreude, Förderung eines inklusiven Miteinanders von Menschen mit und ohne psychische Behinderungen, Förderung einer selbstbestimmten Teilhabe von Menschen mit psychischen Handicaps am gesellschaftlichen Leben.

5. Umsetzungskonzept

Gemeinsames Singen macht nicht nur Freude und „erwärmt“ das Herz, es fördert auch die Bewältigung von Belastungen und die physische wie seelisch-psychische Gesundheit. Inzwischen werden mehr und mehr positive Wirkungen des Singens auf Körper und Seele der Singenden auch von der wissenschaftlichen Forschung gefunden und bestätigt. Insbesondere das Singen in Gemeinschaft und ohne Leistungsanspruch wird von vielen Menschen als stützend und stärkend erlebt.

Die Gemeinschaft in der Gruppe bietet dabei den Teilnehmenden zum einen Schutz; die eigene Stimme wird von den Stimmen der anderen getragen, manchmal sogar verborgen. Teilnehmen, mitsingen, kann man auch verhalten, ohne laut hörbare Stimmäußerung, sogar passiv einfach nur zuhörend. Zum anderen bildet die Gruppe einen Verstärker der eigenen Stimme, gemeinsam klingt es so viel voller als allein.

Für Menschen, die negative Botschaften über ihre Stimme und ihr Singen in sich tragen, kann die Einladung und Erlaubnis, ohne Leistungsanforderung, mit musikalisch „einfachem“ Material und gemeinsam in einer Gruppe zu singen, sehr befreiend wirken. Manche entdecken so das Singen und ihre Stimme überhaupt wieder, nachdem sie sie in oftmals langen Lebensphasen voller Belastungen verloren hatten.

Als sehr förderlich haben sich dabei Lieder mit einfachen, oftmals aus verschiedenen Kulturen stammenden Melodien und Texten erwiesen. Diese Lieder ermöglichen recht schnell das Erlebnis, gemeinsam, ohne Vorkenntnisse und ohne zu große Konzentration auf die Texte sehr schön miteinander zu singen und zu klingen. Bei dieser Art des Singens geht es ausschließlich um das gemeinsame Tun und Wahrnehmen im Augenblick. Teilnehmende müssen nichts „können“ und nichts schon „mitbringen“. Entsprechend dieser Beschreibung kommen an einem Dienstag im Monat alle Interessierten zum offenen und kostenlosen „Einfach Gemeinsam Singen“ in der Bergischen VHS in Solingen zusammen. Um das Angebot für alle Interessierten frei von finanziellen Zugangsschwellen zu halten, wird es von Beginn an kostenfrei angeboten. Eine Voranmeldung ist ebenfalls nicht erforderlich. Von 18.00 bis 20.00 Uhr werden, nach einigen einleitenden Warm Up-Übungen, gemeinsam einfache Lieder aus unterschiedlichen Kulturen gesungen.

6. Ergebnisse/ Zielerreichung

Das Angebot findet kontinuierlich und verlässlich einmal monatlich statt. Der Kreis der Teilnehmenden wächst, mit Schwankungen, da das Angebot offen und ohne Voranmeldung ist, doch kontinuierlich an. Bis jetzt nehmen pro Termin etwa zwischen 15 und 35 Menschen teil. Besonders positiv ist, dass die Zahl der Teilnehmenden, die psychische Beeinträchtigungen haben und/ oder NutzerInnen gemeindepsychiatrischer Angebote sind, nach dem Eindruck des Leiters ebenso konstant ist und sogar zunimmt wie die der davon nicht betroffenen Teilnehmenden (wobei die Unterschiede in vielen Fällen gar nicht so deutlich sind). Das Miteinander der Teilnehmenden ist von Freundlichkeit und Respekt geprägt, auffälligeren Eigenarten im Äußeren oder in den Verhaltensweisen von Teilnehmenden wird mit hoher Toleranz und Humor begegnet. Das gemeinsame Singen steht im Mittelpunkt, und das verbindet alle Teilnehmenden auf eine entspannt-selbstverständliche Art miteinander. Und schließlich erhält der Leiter immer wieder Feedback von diversen Teilnehmenden, dass ihnen das Singen in diesem Rahmen sehr gut tue.

Dem berühmten Violinisten und Dirigenten Yehudi Menuhin werden folgende Worte zugeschrieben: „Das Singen ist die eigentliche Muttersprache aller Menschen: denn sie ist die natürlichste und einfachste Weise, in der wir ungeteilt da sind und uns ganz mitteilen können- mit all unseren Erfahrungen, Empfindungen und Hoffnungen. (...) Im Singen würdigen wir uns und die Welt, die Natur und die Menschen, die mit uns sind.“