# Singen im Popchor als unterstützende Maßnahme in der Suchttherapie

von Manuela Gebetsroither

Im Zuge des letzten Studienabschnittes am Institut für Musik der Hochschule Osnabrück für Vokalpädagogik Popularmusik konzipierte und installierte ich folgendes musikvermittlelndes Projekt: „Singen im Popchor als unterstützende Maßnahme in der Suchttherapie". Das definierte Ziel dieser Hochschulveranstaltung war es, Weitblick im Berufsfeld des Instrumental- oder Vokalpädagogen zu beweisen und sich damit neben dem klassischen Aufgabengebiet der Lehre ein weiteres Tätigkeitsfeld zu erschließen. Ein äußerst erfolgsstiftender Kurs (Leitung: Martin Behrens), da sich auf dieses Fach u. a. bereits eine seit nunmehr zehn Jahren sehr erfolgreiche Musikschule in Osnabrück (Bobeats) und diverse publizierte Lehrwerke zurückführen lassen. Ich konzentrierte mich bei meinem Projekt auf den Mehrwert des Singens und mögliche dafür geeignete Bereiche.

## Ideenfindung & Motivation

Die grundsätzliche Überlegung des Projekts stützt sich darauf, dass Musik nachweislich hilfreich sein kann, um nonverbale und emotionale Erlebnisinhalte auszudrücken und zu bearbeiten. Hinzu kommen beim Singen im Chor weitere Komponenten wie u. a. die Eingliederung in ein soziales Gefüge, die Förderung des Körpergefühls und des Selbstbewusstseins sowie Atmung und Rhetorik.

## Kurzbeschreibung des Projekts

Geplant war ein regelmäßig (wöchentlich) stattfindender Popchor mit Klienten/Patienten aus der Suchttherapie.
Musikalische Arbeit im Chor bietet die notwendige inhaltliche Flexibilität bei variierenden, teilweise nicht vorhersehbaren Teilnehmerzahlen. Bereits ab drei bis vier Teilnehmerinnen kann ein Lied mehrstimmig erarbeitet werden. Bei weniger Teilnehmern kann an Einzel- und Gruppenstimmbildung als auch an der Sprechstimme, der Atmung oder an Songwriting gearbeitet werden. Jede Chorprobe kann eine in sich geschlossene Einheit sein, um die Zugangsbarriere für neue Teilnehmer gering zu halten und speziell in der erste Projektphase jeder Teilnehmerin zu jedem Termin zu ermöglichen, einzusteigen und aktiv mitzuwirken. Langfristig ermöglicht ein solches Vorgehen, eine stabile Chorgruppe zu bilden und die damit verbundenen sozialen Komponenten der Chorarbeit noch besser transportieren zu können.

## Innovationspotential

Recherche und Gespräch mit den verschiedenen, möglichen Kooperationspartnern haben gezeigt, wie sparsam in der deutschen Suchttherapie mit musik- und kunsttherapeutischen Programmen umgegangen wird. Besonders bei der Behandlung von substanzbezogener Suchtproblematik und der damit zusammenhängenden Gesundheitsgefährdung stützt man sich hauptsächlich auf bereits langfristig etablierte, messbare medizinische Maßnahmen in Kombination mit einer umfassenden Gesprächstherapie. Musiktherapie wird größtenteils – wenn überhaupt – als passive Maßnahme angedacht und umgesetzt. Die passive Anwendung kann mit der passiven Persönlichkeitsstruktur von Suchterkrankten in Verbindung gebracht werden. Die Klienten verhalten sich allgemein „konsumierend" und eher passiv. Dadurch wird ein aktives, gemeinsames Musizieren und/oder Singen wenig bis gar nicht in Erwägung gezogen.
In dieser Hürde steckt das Innovationspotenzial eines solchen Projekts: Begeisterung steckt an und überträgt sich mit bewusst gewählten Methoden auf andere. Der Projektpartner des Caritasverbands erkannte das Innovationspotential und bekam mit der Installation des Popchors bereits zu Projektstart einen Innovationsfont des Landes Niedersachsen zugesprochen, der die Finanzierung des Chores für ein Jahr sicherte. Der Popchor fand im Jahr 2014 wöchentlich mit 90-minütigen Einheiten im Hauptgebäude des Caritasverbands Osnabrück Stadt statt.

## Beschreibung der Adressatinnen

Das Popchor-Projekt richtet sich durch die Auswahl des Kooperationspartners an dessen Klienten und Patienten in der ambulanten Suchttherapie. Es handelt sich um eine hochschwellige, abstinenzorientierte Einrichtung. Platz in der Maßnahme bekommt nur, wer *„clean"* ist und es langfristig bleibt. Rückfälle gehören zum Fortschritt – müssen von den Patientinnen in der Therapie aber offen angesprochen werden, sonst droht der Verlust des Therapieplatzes.
Das ambulante Programm begleitet die Klienten nach einer stationären Therapie (Entgiftung o. Ä.) auf ihrem Weg zurück in einen selbstbestimmten Alltag (Berufsfähigkeit, Familie, …). Die ambulante Suchttherapie des Caritasverbands beinhaltete bislang einzeltherapeutische Sitzungen in angemessener Anzahl und 20 gruppentherapeutische Sitzungen. Durch das Popchor-Projekt wird das Angebot um diese wöchentlich stattfindende musik- und kunsttherapeutische Maßnahme erweitert.

## Zielsetzung

Zur Erläuterung der Zieldefinition bedarf es vorab grundlegend einer Klärung der Begrifflichkeit „Sucht": „Sucht ist die umgangssprachliche Bezeichnung für die Abhängigkeit von einer Substanz oder einem Verhalten. Der Betroffene hat keine Selbstkontrolle mehr.

Er steht unter dem Zwang, mit Hilfe von bestimmten Substanzen (z. B. Alkohol, Drogen) oder bestimmten Verhaltensweisen (z. B. Glücksspielen), belastende Gefühle zu vermeiden. Unterschieden wird in sogenannte substanzbezogene und verhaltensbezogene Abhängigkeiten. Sucht ist als Krankheit anerkannt" (www.caritas.de/glossare/sucht-definition; Stand 09.05.2014).

„Neben körperlichen Folgeschäden kommt es auch zu psychischen und sozialen Problemen. Nicht selten sind in Folge der Abhängigkeitserkrankungen und des damit verbundenen Lebenswandels Depressionen, Minderwertigkeitsgefühle, Angststörungen und Verzweiflung vorhanden. […] Viele Betroffene verlieren in Folge des sozialen Absturzes ihre Selbstachtung, verfallen in eine Depression und erleben oft eine tiefgehende Persönlichkeitsänderung" (lt. http://www.ichthys-mahlow.de/Themen/Was-ist-Sucht; Stand 10.05.2014). Man kann also zusammenfassen, dass Sucht aus einer Vermeidungsstrategie – einer Disbalance des emotionalen Haushaltes entsteht, und sich dieser während des Krankheitsverlaufs noch weiter verschlechtert. Negative Empfindungen überwiegen durch den stetigen Mangel und dessen Folgen, die durch die Abhängigkeit entstehen. Die Schuldfrage, Verlust der Selbstachtung und soziale Verwahrlosung sind oft weitere Folgen.

Sowohl in der Sozialen Arbeit als auch in der Musiktherapie ist die Ganzheit von musikalischen, psychischen und sozialen Lern- und Entwicklungsprozessen gegeben. Mit Musik bewegen wir uns an der Grenze zwischen Sozialer Arbeit und Psychotherapie, die dann überschritten wird, wenn durch das musikalische Erleben Widerstände unterlaufen und verdrängte Erlebnisinhalte aktualisiert werden. Musik trifft damit genau den zentralen Aspekt von nachhaltiger Suchttherapie: Wenn man Musik als „klanglichen Ausdruck einer Lebensweise" versteht, sie also als Metapher für die Art und Weise des Umgangs mit sich selbst sowie den Gegenständen, Personen, Räumen und Zeitabläufen unserer Lebenswelt auffasst, werden die psychosozialen Problemstellungen des Einzelnen und der Gruppe erkennbar und modifizierbar.

Ziel des Popchor-Projekts war es also, neue Wege im Umgang mit den eigenen Gefühlen, neue Möglichkeiten des Sozialverhaltens und der Konfliktfähigkeit zu lernen, Sinn zu finden und Schuld zu bewältigen. Der Chor schafft den Klientinnen Raum, sich auszuprobieren, die eigene Lernfähigkeit zu erleben und gemeinsam Erfolge zu verzeichnen. Sie lernen Musik und ihre Gesangsstimme als Ventil zu verstehen. Zudem steht die Freude am Singen im Zentrum: Puren Spaß an etwas zu empfinden, beflügelt den Alltag.

## Inhaltliche und methodische Überlegungen und Entscheidungen

### Musik in der sozialen Arbeit

"Musik entsteht nicht ohne den Menschen, der Mensch lebt nicht ohne Musik – beide bilden eine Einheit. Aus der wechselseitigen Verbundenheit zwischen der musikalischen Struktur und den Veränderungen im Leben eines Menschen wird der Einsatz von Musik in sozialpädagogischen und therapeutischen Zusammenhängen möglich. Dieser Einsatz ist jedoch komplex, denn Musik und Mensch ergänzen sich komplementär. Eine einseitig gerichtete Einflussnahme auf Denken und Fühlen durch die Anwendung einer bestimmten Musik ist nicht möglich, denn Musik ist keine Medizin, deren Wirkung man exakt vorhersagen kann. Man weiß jedoch:

- Musikhören und Musikmachen beinhalten Aspekte, die dazu führen, es zu ermöglichen, sich länger in einer Situation aufzuhalten (z. B. in einer Therapiesitzung).
- Musik wirkt motivierend, sich intensiver mit einer Situation, einem Problem oder einer Arbeit auseinander zu setzen (z. B. beim *Songwriting*).
- Musik erhöht die Bereitschaft, Bewusstsein und Aufmerksamkeit auf Teilaspekte einer Lernumwelt zu richten.
- Meist verstärkt Musik die positiv akzeptierende Umgebung.
- Musizieren fördert das Selbstbewusstsein durch Erfolgserlebnisse in einem vorher meist wenig erkannten Handlungsbereich.
- Gemeinsames Musizieren ist Probehandeln in sozialen Situationen.

Musik kann also Einfluss auf das Denken, Fühlen und Handeln eines Menschen und auf das soziale Gefüge einer Gruppe nehmen. Viele Menschen suchen sich selbstständig die Musik, die sie für ihre Lebenssituation brauchen. Sie setzen Musik intuitiv ein und schaffen eine Art von Selbsttherapie, um

- den Stimmungsalltag zu regulieren,
- schwierige Situationen zu bewältigen,
- sich zu belohnen,
- mit Musik Höhepunkte im Leben zu schaffen.

Wer die Wirkung von Musik an sich selbst bewusst erfahren hat und ausreichend Musik kennt, um sie zu nutzen, hat viel für sein Leben gelernt."[1]

### Die Stimme – Der Spiegel der Seele

Singen ist Musizieren mit dem körpereigenen Instrument, das wir immer mit uns tragen. Sie kommt ohne Hilfsmittel aus und ist nahezu überall verwendbar. Singen kann heilende Wirkung haben, zur Bewältigung von Alltagsproblemen beitragen und das emotionale Gleichgewicht verbessern. Gemeinsames Musizieren stiftet eine einzigartige Atmosphäre des Vertrauens und Kooperierens und das gilt für alle Altersgruppen, Gesellschaftsschichten und kulturübergreifend.

Die Ausdrucksmöglichkeiten der Stimme sind nahezu unbegrenzt. Von den Extremen des absolut bedeutungsfreien Klangs bis hin zur konkreten semantischen Aussage (Sprachkommunikation) lässt sich mit Hilfe der Stimme fast alles klanglich Vorstellbare realisieren. Die Stimme ist das vorrangigste und am häufigsten genutzte Kommunikationsmittel des Menschen und somit zweifellos auch der sozialen Arbeit. Sie sichert den sozialen Austausch und übernimmt die Überlebensfunktion innerhalb einer soziale Gemeinschaft und somit innerhalb eines Gesellschaftssystems.

[1] Herbert Bruhn: Die Bedeutung musikpsychologischer Erkenntnisse für Soziale Arbeit und Musiktherapie. In: Handbuch Musik in der Sozialen Arbeit, hrsg. von Theo Hartogh, Hans Hermann Wickel.

▶▶▶

### Singen als Methode

"Vor allem im Bereich des voraussetzungslosen Musizierens kommt dem Singen eine besondere Rolle zu, da das Instrument Stimme nahezu von jedem Menschen zumindest in den Grundzügen beherrscht wird und jede dieses Instrument immer einsatzbereit bei sich trägt."[2]

[2] Hubert Minkelberg: Singen. In: Handbuch Musik in der Sozialen Arbeit, hrsg. von Theo Hartogh, Hans Hermann Wickel.

### Warum ein Popchor?

Eine durch verschiedene Faktoren wie Alter, Geschlecht, musikalische Vorbildung, Singerfahrung, Hörerfahrung etc. sehr bunt gemischte Gruppe bedarf besonderen Einfühlungsvermögens, passenden Repertoires und passender Methoden. Im populärmusikalischen Kontext lassen sich jedoch viele Songs finden, die sowohl bei Erwachsenen als auch Jugendlichen bekannt und beliebt sind. Die Bandbreite an Möglichkeiten ist riesig und sehr individuell durch Rücksprache auf die Gruppe abzustimmen.

Es stehen immer drei Gesangsstücke für den Chor zur Auswahl, falls im Vorfeld der Probe keine bestimmten Songwünsche geäußert wurden. Spontanes und aktives gemeinsames Entscheiden der Liedauswahl ist in der Chorarbeit untypisch – im suchttherapeutischen Kontext aber eine zusätzliche Maßnahme. Respektvoller Umgang mit Wünschen und Bedürfnissen sowie gemeinsame Entscheidungsfindung sind essentielle soziale Kompetenzen, die damit unterstützt und gefördert werden.

Zeitgenössische, populäre Musik ist – und war immer – Reflexion sozialer, kultureller, wirtschaftlicher und technologischer Prozesse. Sie ist Repräsentantin einer flexiblen, kulturellen Auseinandersetzung zu einem bestimmten Zeitpunkt an einem bestimmten Ort zu bestimmten kulturellen Bedingungen. Pop ist also gekoppelt an ein gesellschaftliches Gefüge und repräsentiert somit durch Genres, Künstlerinnen und Songs gewisse Identifikationsprozesse. Diese Prozesse fördern die Verknüpfung der eigenen Emotionen mit populärem Liedgut. Musikalische Laien bewerten Musik nach emotionalen Komponenten, welche für sie untrennbar mit eigenem Erlebtem verbunden sind. Es sind all diese Vorgänge, die wir uns im musiktherapeutischen Feld in der Suchttherapie zunutze machen.

## Projektverlauf

### Der Kooperationspartner: Caritasverband

Mit dem Caritasverband Osnabrück Stadt wurde ein namhafter, international tätiger Kooperationspartner gefunden. Es handelt sich um einen freien Träger des Wohlfahrtsverbands der röm.-kath. Kirche. Mit in etwa 550.000 Angestellten und circa ebenso vielen ehrenamtlichen bzw. freiwilligen Helfern ist der Caritasverband der größte private Arbeitgeber in Deutschland. Die Sach- und Personalkosten wurden größtenteils aus öffentlichen Mitteln bezahlt. Andere Wirkungsbereiche wie Sozialberatung und psychosoziale Dienste werden aus eigenen Mitteln, Spenden und Kirchensteuerbeiträgen finanziert.

### Projektvorstellung in den Therapiegruppen

Das Popchor-Projekt wurde von der Chorleiterin persönlich in den Gruppentherapiesitzungen vorgestellt. Das war eine maßgeblich pädagogische Entscheidung: Etwas Neues zu probieren bedarf Mutes. Das persönliche Gespräch bot die Möglichkeit, Zweifel und Ängste direkt anzusprechen und diese zu entkräften. Die Vorstellung wurde vielmehr als persönliche Einladung kommuniziert, dem neuen Angebot eine Chance zu geben. Es stellte sich als überaus wichtig heraus, den Klienten die Chance zu geben, sich ein eigenes, persönliches Bild von der Chorleitung zu machen, da etwaige Sympathie maßgeblich zur Entscheidungsfindung beitragen konnte. Bei der Vorstellung wurde explizit betont, dass jeder Teilnehmer die Möglichkeit habe, bei seinem ersten Chorbesuch zu jedem Zeitpunkt die Probe ohne Rechtfertigungsbedarf wieder zu verlassen und mit einer einmaligen Teilnahme keine langfristige Verpflichtung einzugehen habe.

Eine Form der Solidarisierung wurde geschaffen, indem die Chorleitung den Klienten ins Bewusstsein rief, dass die nicht vorhersehbare Teilnehmerzahl auch für sie einen nicht vorhersehbaren Faktor bedeute. Das Bewusstsein, nicht „alleine“ mit dem „Beginnen“ zu sein, stimmte einige Klienten positiv, einen solchen ersten Schritt zu wagen. Ebenso wurde in der Vorstellungsrunde betont, dass die Freude am Musizieren das Kernthema des Chores sei und es sich um keine zusätzliche Therapiesitzung im konventionellen, gesprächstherapeutischen Maße handelte. Die Angst vor mangelnder Qualifikation wurde thematisiert und entkräftet, ein sensibilisiertes Bewusstsein für die Bedeutung von „Lernen“ und „Können“ angesprochen.

### Besonderheiten während des Projektverlaufs

- Positiv zu verbuchen war die verdoppelte Teilnehmerzahl von der ersten zur zweiten Probe. Durch das positive Feedback und die begeisterten Erzählungen der Teilnehmerinnen in den Gruppentherapien wurde die Neugier anderer geweckt. Nicht alle sind langfristig Teil des Chores geblieben, doch manche kamen so regelmäßig, wie es ihnen neben Beruf und Alltag möglich war, und zeigten große Freude am Singen.
- Beim Erarbeiten des Songs *„Man In The Mirror“* wurden Einzelsätze solistisch einstudiert. Diese Solopassagen waren für die Teilnehmerinnen eine Herausforderung. Das Gefühl von Nervosität wurde im Vorfeld gemeinsam besprochen und thematisiert. In dieser Situation zeigte sich das bereits entwickelte Gruppengefühl, Solidarität, Vertrauen und die Hilfestellung untereinander auf besondere Weise: Die Soloparts gingen reihum. Klientin X reagierte verunsichert, als ihr Satz an der Reihe war. Klient Y, der sich bis dato eher „verhaltensauffällig“ ins Gruppengefüge einbrachte, trat einen kleinen Schritt näher an Klientin X heran und summte leise die Melodie mit, um ihr Hilfestellung zu geben. Mit seiner Hilfe konnte sie den Solo-Teil singen. Ein solches Verhalten – ohne Fokus auf sich selbst – war bis dato nicht von seiner Person zu beobachten und zeigt die Entwicklung sozialer Kompetenzen durch die Chorarbeit.
- Die Chorleitung forderte die Sänger auf, ihre Noten in einer eigenen Chormappe aufzubewahren

und diese wöchentlich mit zur Probe zu bringen. Manche Mitglieder investierten Zeit und Liebe ins Detail in die Gestaltung dieser Mappe

- Zur 17. Woche wurde ein internes Vorsingen vor einer der Therapiegruppen, also in einem geschützten Rahmen, festgelegt: Das Erleben eines Auftritts mit Zuspruch, Unterstützung, Lob etc. könnte für die Gruppe zusätzlich ein heilsames Erlebnis darstellen, da Selbstreflexion und Selbstbewusstsein in den meisten Fällen durch die Krankheitsgeschichte gestört und/oder geschwächt sind. Dieses fand vor etwa 20 Personen statt. Mit Erfolg: Selbst kleine Choreografien, *Clap-Parts*, kurzfristig einstudierte *Soloparts* und Moderationen wurden mit kleinen *Supports* der Chorleitung von den Sängern erfolgreich übernommen.

## Ergebnisse

### Interviews

Nach dem Konzert am 14. Mai wurde ein Interview mit zwei Teilnehmern des Chors geführt. Die Teilnahme erfolgte freiwillig und anonym. Beide befragten Chormitglieder waren seit Beginn dabei und eigneten sich damit, um an ihren subjektiven Empfindungen zum Chorprojekt teilhaben zu lassen. Beide sind in etwa zwischen Mitte Dreißig und Vierzig. X ist weiblich, Y männlich.

#### Hast du das Gefühl, dass sich das Singen positiv auf dich und deine Suchtproblematik auswirkt?“

***Y:*** Also man rutscht ja in solche Situationen langsam rein. Erst entsteht ‘ne Unzufriedenheit und man kommt da nicht mit klar – irgendwie – verliert den Überblick und das Gefühl zu sich selbst. Also, ich hab' gemerkt, wenn ich gesungen hab', dann bin ich wesentlich gelassener mit vielen Sachen – so auf der Arbeit hab ich das gemerkt, bin ich also am nächsten Tag dann wesentlich gelassener mit irgendwelchen Problemen oder miesen Situationen und mir geht's einfach besser. Ich bin zufriedener.

#### Ist es also durch das Singen leichter für dich, abstinent zu bleiben?

***Y:*** Genau – richtig. Oder überhaupt erst mal in diese Lage reinzurutschen, dass man drüber nachdenkt: So – jetzt geht's mir so Scheiße irgendwie, dass ich wieder irgendwie zu was greifen würde.

#### Hast du das Gefühl, dass dir das Singen hilft, abstinent zu bleiben?

***X:*** Es ist weniger die Abstinenz – es ist eher der Allgemeinzustand. Ein bisschen mutiger wieder – ein bisschen selbstbewusster: ‚Ich kann das – ich schaff' das.‘

#### Was genau hat das Singen für dich verbessert?

***X:*** Eher das Selbstbewusstsein – das ist bei mir ein ganz großes Manko, dass das sich wieder aufbaut. Sich wieder was zuzutrauen aber auch 'ne Aufgabe haben, da hinzugehen und vor allem Spaß zu haben, denn Spaß haben wir ja immer ohne Ende … und den Zusammenhalt find ich auch toll. Ein fester Kern ist mittlerweile da, das ist für mich auch irgendwie was Wichtiges. Ich brauch' sowas.

***Y:*** Ich glaub', es ist ganz wichtig, dass man was hat – was Festes, also … 'ne Struktur hat, die einem Spaß macht, die auch Glücksgefühle freisetzt und sowas, was einen auch wirklich ein bisschen erfüllt und einem was bringt und so. Das ist bei mir so – das find ich total klasse. Ich fühl mich einfach pudelwohl dann, wenn ich gesungen hab. Auch wenn ich mal 'nen schlechten Tag hatte oder miese Laune – danach ist es gut.

*„Also, ich hab' gemerkt, wenn ich gesungen hab', dann bin ich wesentlich gelassener mit vielen Sachen …“*

### Der Fragebogen

Zur Evaluation des Projekterfolgs wurde in Abstimmung mit den Psychologinnen des Caritasverbands ein Fragebogen erstellt. Die Likert-Skala erschien als ideale Form der Befragung, um die Veränderung vor und nach der Chorprobe dokumentieren zu können. Von der dritten bis einschließlich zur zwölften Chorprobe wurde diese Evaluation durchgeführt. Jeder Teilnehmer sollte direkt vor und direkt nach der Probe die acht Skalen beurteilen:

- passiv/aktiv
- verspannt/entspannt
- unsicher/selbstbewusst
- traurig/fröhlich
- müde/wach
- negativ/positiv
- verschlossen/offen
- ängstlich/mutig

In einem weiteren Feld konnten die Klientinnen persönliche Anmerkungen angeben. Hier ein Auszug der Notizen:

- „ich fühle mich zufriedener, ausgeglichener“
- „Gute Laune, positives Denken“
- „singe unterwegs nach Hause fröhlich weiter“

### Auswertung der Fragebögen

Die Auswertung der Fragebögen zeigt ganz eindeutige Ergebnisse. Tabelle 1 und 2 (nächste Seite) zeigen das exemplarisch.

▶▶▶

Tabelle 1

| WOCHE | VORHER NEGATIV -2 | -1 | 0 | +1 | POSITIV +2 | NACHHER NEGATIV -2 | -1 | 0 | +1 | POSITIV +2 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | | | 44,44 | 22,22 | 33,33 | | | 11,11 | 33,33 | 55,56 |
| 4 | | | 28,59 | 42,86 | 28,59 | | | | 33,33 | 66,66 |
| 5 | 16,67 | | 33,33 | 33,33 | 16,67 | | | 16,67 | 50 | 33,33 |
| 6 | | | 25 | 50 | 25 | | | | 25 | 75 |
| 7 | | | 60 | 20 | 20 | | | | 40 | 60 |
| 8 | | 50 | 16,67 | 16,67 | 16,67 | | 16,67 | 33,33 | 16,67 | 33,33 |
| 9 | | | 25 | 75 | | | | | 75 | 25 |
| 10 | | | 40 | 40 | 20 | | | | 60 | 40 |
| 11 | 16,67 | | 16,67 | 50 | 16,67 | 16,67 | | | 33,33 | 50 |
| 12 | | | | 50 | 50 | | | 16,67 | 16,67 | 66,67 |

| WOCHE | VORHER ÄNGSTLICH -2 | -1 | 0 | +1 | MUTIG +2 | NACHHER ÄNGSTLICH -2 | -1 | 0 | +1 | MUTIG +2 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | | 11,11 | 44,44 | 22,22 | 22,22 | | | 22,22 | 22,22 | 55,56 |
| 4 | | | 43,86 | 42,86 | 14,29 | | | 16,67 | | 83,33 |
| 5 | | | 66,67 | 33,33 | | | | 16,67 | 50 | 33,33 |
| 6 | | | | 75 | 25 | | | | 25 | 75 |
| 7 | | 20 | 20 | 40 | 20 | | | 20 | | 80 |
| 8 | | | 50 | 33,33 | 16,67 | | | 50 | 16,67 | 33,33 |
| 9 | | | | 100 | | | | | 75 | 25 |
| 10 | | | 40 | 60 | | | | 20 | 40 | 40 |
| 11 | | | 16,67 | 83,33 | | 16,67 | | 16,67 | 16,67 | 50 |
| 12 | | | | 50 | 50 | | | 16,67 | 16,67 | 66,67 |

Tabelle 2

### Feedback seitens der Therapeuten und Sozialpädagogen

Eine Einschätzung zum Popchor-Projekt des Dipl. Sozialarbeiters und Suchttherapeuten (VDR) Jens Kirchhoff: „Diverse Patienten haben den Chor sowohl in der Einzel- und Gruppentherapie thematisiert. In der therapeutischen Auseinandersetzung ging es dabei zumeist um das Thema Selbstvertrauen vs. Hemmungen […].

- Singen kostet zwar Überwindung, da es den anderen Chormitgliedern jedoch ähnlich geht, fällt es leichter, eigene Hemmungen zu überwinden.
- Das gemeinsame Singen fördert die eigene Lebenszufriedenheit.
- Das Singen bietet die Möglichkeit, Emotionen anders auszudrücken.
- Musik macht glücklich.
- Der Chor hilft gegen Langeweile und fehlende Sozialkontakte.
- Das Singen in der Gemeinschaft fördert Kontakt- und Kommunikationsverhalten.

Die Resonanz auf den Popchor ist ausschließlich positiv. Die Atmosphäre wird als freundlich und angenehm beschrieben. Einige Patientinnen gehen derart gerne zum Chor, dass sogar Dienstpläne auf der Arbeit getauscht werden, um am Mittwoch teilnehmen zu können. Einige Patienten haben seit ihrer Chorteilnahme an Offenheit und Selbstvertrauen gewonnen."

## Resümee

Es handelt sich um ein repräsentatives Pilotprojekt eines Popchors, wie er in verschiedensten Therapieformen und -einrichtungen Einsatz finden kann. Die Ergebnisse sind nicht zwingend an die Besonderheiten von substanz- oder verhaltensbezogener Suchttherapie gekoppelt und können problemlos auch auf andere psychotherapeutische Bereiche übertragen werden: Die positiven Auswirkungen auf das emotionale Gleichgewicht, auf das Wohlbefinden, auf das Gemüt als auch den Körper und das subjektive Körperbewusstsein können somit nachweislich Verwendung in den verschiedensten sozialen Bereichen wie auch Frauenhäusern, stationären Kliniken als auch in der Angehörigenbetreuung u.v.m. finden.

Die positiven Auswirkungen des gemeinsamen Singens sind messbar, nachweislich und nachhaltig. Der Caritasverband ist und war Pionier in der Umsetzung solch innovativer, neuer Therapieformen und nimmt als international tätiger freier Träger seine diesbezügliche Verantwortung wahr. Die Realisierung eines solchen Projekts bedarf eines Kooperationspartners, der Innovation erkennt und Vision teilt. An dieser Stelle gilt dem Caritasverband Dank für die erfolgreiche Kooperation.

© Mick Morley

**Manuela Gebetsroither**

- 2010–2014 Studium Gesangspädagogik/Popularmusik bei Prof. Sascha Wienhausen am Institut für Musik der Hochschule Osnabrück
- seit 2014 Redaktionsmitglied der VOX HUMANA für den Bereich Popularmusik
- seit 2015 Lehrpraxis-Mentorin für Studierende der Anton Bruckner Privatuniversität in Linz
- seit 2017 *Figure Proficiency* für *Estill Voice Training (EFP)*
- seit 2021 *Authorized Teacher* für *Complete Vocal Technique*
- 2018–2022 Schriftführerin im Vorstand des BDG
- aktuelle Unterrichtstätigkeit: Oö. Landesmusikschulwerk und privat
- musikschaffend unter dem Synonym ELA RYNX
- YouTube und Instagram: ilovesinging.at | www.vocalcoach-austria.com | www.manuelagebetsroither.com