

# Konzept und Visionen der Singschulabteilung der Musikschule Luzern

**Andre Grootens, Luzern**

**Samstag, 26. Oktober 2002, 14.00 h**

*Die Überlegungen, die wir hinsichtlich einer intensiveren Pflege des Schulgesanges anstellen, sind keineswegs neu. Schon 1929 schreibt Zoltan Kodaly in einem Essay mit dem Titel „Kinderchöre“: Wem es nicht egal ist, wie es nach ein oder zwei Generationen um unsere Musik bestellt sein wird, kann nicht gleichgültig an einer Schule vorbeigehen, wenn Gesang heraufstönt.*



*Was sagt uns dieser Gesang? Meistens das: ‚Uns genügt es auch so! Die Zeit ist knapp, das Gehalt ist knapp, der Direktor liebt den Chorgesang nicht, ich selbst habe keinerlei Ambitionen und bin froh, wenn ich ungeschoren bleibe. ...‘*

*Das ist nicht der Text, und doch ist es genau das, was lauter als alles andere herausklingt. Was gesungen wird, erreicht nicht einmal die Schwelle der Kunst. Wie gesungen wird, liegt tief unter dem Niveau von begabten Natursängern.*

*Ein Blick auf den Lehrplan zeigt uns, dass diejenigen, die ihn aufstellten, sehr weit vom griechischen Erziehungsideal abgerückt sind, welches der Musik einen zentralen Platz einräumte. Die Praxis verwirklicht aber nicht einmal das vorgeschriebene Minimum.*

*...Wir dürfen aber nicht warten, bis der Lehrplan erweitert wird. Auch jetzt schon kann man zur Vorbereitung einer besseren Zukunft manches tun!*

*Singen ist heute das Aschenbrödel unter den Schulfächern. Dennoch wird seinetwegen der Prinz kommen, und nur auf Aschenbrödels Fuss wird der Schuh passen!*

*Kein anderes Fach kann soviel für das körperliche und seelische Wohl des Kindes tun. Bei uns weiss kaum jeder zwanzigste seine Sprech- und Atmungsorgane richtig zu gebrauchen. Auch das muss man in der Gesangsstunde lehren. Die disziplinierende Kraft des Rhythmus, das Training der Kehle und Lunge bringen den Gesang in engen Zusammenhang mit der Körpererziehung. Beides muss täglich geübt werden, weil es ebenso notwendig ist wie Nahrung.*

*...Reine Begeisterung, naiver Instinkt - seltene Gaben bei erwachsenen Künstlern - sind in jedem gesunden Kind vorhanden. Nach einer technischen Vorbereitung von einigen Jahren kann jedes Kind ein mit absolutem künstlerischem Massstab messbares Resultat erzielen.*

*Jeder Mensch ist unter 15 Jahren begabter als darüber. Nur die exzeptionellen Genies entwickeln sich immer weiter. Schade, wenn man dieses Alter der Begabung ungenützt verstreichen lässt. Wenn wir keine Kinderchöre ins Leben rufen, können sich unsere Erwachsenen-Chöre weder quantitativ, noch qualitativ verbessern. Der Erwachsene singt nämlich anders, wenn er die Erinnerung an das schwärmerisch begeisterte Singen seiner Kindheit mitbringt. Und das Kind sieht es sehr wohl und merkt es auch: Ohne gewissenhafte Arbeit gibt es keinen Erfolg!*

*...Viele sehen in der Instrumentalmusik den einzigen Weg zum Ziel.*

*...Führt denn der Weg auf den heiligen Berg der Musik einzig über Geigengekratze und Klavirdreschen? Oft führt gerade dieser Weg in die Wüste!*

*Was braucht ihr Geige und Klavier? Ihr habt ein eurer Kehle ein Instrument, das schöner klingt als jede Geige der Welt, wenn ihr es nur erklingen lassen wollt! Mit diesem Instrument könnt ihr in die belebende Nähe der grössten musikalischen Genies gelangen - es sollte nur einer da sein, der euch führt!*

*Bei uns pflegt man ein einziges Mittel gegen alle Krankheiten zu empfehlen: Der Staat soll Geld hergeben!*

*Ich glaube, ich habe auf einige Dinge hingewiesen, die geeignet wären, die Musikkultur in der Schule ein gutes Stück zu heben und die weder dem Staat noch sonst jemanden einen Heller kosten würden.*

*Man braucht nichts anderes dazu als einige Gesangslehrer, die, wenn es Mittag läutet, die Kelle nicht aus der Hand fallen lassen, für die das kleine Arbeitsplus, zu dem sie ihr Amt zwar nicht verpflichtet, das aber der amtlichen Arbeit den Reiz, die Seele, den Sinn gibt, Herzensbedürfnis ist.*

*Zum Glück gibt es solche Lehrer."*

Wie stellt sich die Situation heute dar? Sie hat sich ganz gewiss nicht verbessert. Die Zahlen, die Kodaly nennt, haben sich eher dramatisch verschlechtert.

Ich kann nur einen kleinen Eindruck meiner Schulbesuche vermitteln und schildern, in welchem stimmlichen Zustand sich die Schülerinnen und Schüler zum Teil befinden, die zu uns in den Chorunterricht kommen und wie ich die allgemeine Situation sehe:

- In den Elternhäusern wird fast gar nicht mehr gesungen.
- In den Schulklassen wird immer weniger gesungen.
- Das Lehrpersonal ist mit der Aufgabe der fachgerechten stimmlichen Betreuung und Pflege deutlich überfordert.
- In den Unterricht der Musikschule Luzern kommen nur Kinder, deren Eltern dieses Angebot auch nutzen möchten und vielleicht selbst einmal gute Erfahrungen mit dem Musikschulunterricht gemacht haben.
- Auf den Pausenhöfen der Schulen setzen die Kinder ihre Stimmen schonungslos zum Schreien ein. Folge: Stimmknötchen und zum Teil irreparable Schäden.
- Der Tonumfang nimmt in erschreckendem Masse ab, einfache Melodien können kaum noch nachgesungen werden.
- Die Vorbilder Elternhaus, Schule, vor allem Fernsehen und Populärmusik, etc. tragen nicht zur Verbesserung, eher zur Verschlimmerung bei.
- Kindgerechtes und zeitgemässes Liedrepertoire ist leider nur in sehr begrenztem Umfang vorhanden.
- Dadurch greift manche Lehrperson auf sogenannte populäre Musik zurück, wodurch sich die negativen stimmlichen Einflüsse leider noch mehr bemerkbar machen (flaches Singen).

- Der Stimme als Sprechinstrument wird zu wenig Beachtung geschenkt. Der Sprechapparat verkümmert und es leidet der Sprachgebrauch. (auch hier zu viele schlechte Vorbilder: vor allem durch das Fernsehen - Comics)
- Die Zusammenarbeit zwischen Schule und Musikschule findet bislang nur in wenigen Ausnahmefällen statt. Grund dafür ist einerseits das zu geringe Stundenkontingent auf beiden Seiten und andererseits eine fehlende Informationspolitik, bzw. ein fehlendes Informationsinstrument.
- Die zeitliche schulische Belastung in der Schweiz lässt kaum einen wünschenswerten Spielraum für die musikalische Betätigung und Entfaltung. Ausnahme bilden die in nächster Zukunft entstehenden Sport- und Musikklassen (man beachte die Reihenfolge!!!) an der Kantonsschule Luzern.
- Die Lobby für eine drastische Änderung dieser Situation ist leider noch nicht vorhanden oder zumindest nicht gut genug organisiert.

### **Situationsbeschreibung**

Es gibt in der Stadt Luzern eine ganze Reihe von kirchlichen Angeboten, die vom Kleinkindsingen bis zum Jugendchor reichen und es existieren auch private Einrichtungen, wie die sogenannten Quartierchöre für Kinder im Primarschulalter.

Das Angebot der Musikschule Luzern im Bereich Gesang lässt sich am Beispiel des Mädchenchores folgendermassen skizzieren:

Nach unseren Schulbesuchen, bei denen wir eine volle Lektion lang mit den Kindern der 1. Primarklassen einen Singunterricht durchführen, erhalten alle Kinder eine Einladung zu den Schnupperchören der beiden Chöre der Musikschule Luzern.

(in VOICE Mädchenchor Musikschule Luzern, Luzerner Singknaben Musikschule Luzern) Mädchen der Stadt Luzern im Alter zwischen 6 und 24 haben die Möglichkeit, in einem der sechs Ensemble mitzusingen. Ab der zweiten Chorstufe erhalten die Mädchen Einzelstimmbildung. Die Inhalte richten sich nach der jeweiligen Chorstufe und sind aufeinander aufbauend. Das Ensemblesingen ist Schwerpunkt. Die individuelle stimmliche Betreuung und Anleitung durch ausgesuchte Fachlehrkräfte steht dabei im Vordergrund.

### **Visionen: Konzept einer Singschule für alle Kindergarten- und PrimarschülerInnen in Luzern**

Meine Idee einer Singschule ist ebenfalls keineswegs neu. Die Singschulbewegung nahm in den 50er Jahren einen grossen Raum ein und fand fast überall interessierte Beachtung. Leider ist die Entwicklung bereits in den 80er Jahren stagniert und seitdem mehr als rückläufig. Erst in den letzten Jahren hat man das Problem vielerorts erkannt und so wird in immer mehr schweizerischen Städten eine Singschulabteilung eingerichtet oder zumindest Stimmbildung für Kinder und Jugendliche an den örtlichen Musikschulen eingerichtet. Dies ist sicher eine wünschenswerte Entwicklung, aber bestimmt noch nicht zufriedenstellend, da keineswegs flächendeckend.

Der oben beschriebenen stimmlichen Entwicklung in den Schulen kann nur durch eine flächendeckende Massnahme entgegengewirkt werden. Eine solche Massnahme habe ich mit einem denkbaren Konzept einer Singschule für die Stadt Luzern entwickelt. Sie sieht folgendermassen aus:

## Grundkonzept:

- Musikalische Früherziehung und Grundschulung am Instrument Stimme
- Für alle Kindergartenkinder der Stadt Luzern (1 Jahr)
- Für alle PrimarschülerInnen I 1.-3. Primarschulklasse im Stadtgebiet Luzern
- Im Idealfall in die Schulunterrichtszeit integriert (siehe MEZ-Klassen, Zürich)
- Das Singen wird wieder natürliches musikalisches Ausdrucksmittel
- Zusammenarbeit mit Schulbehörde
- Zusammenarbeit mit Eltern und Lehrpersonen
- Zusammenarbeit mit Phoniatrie und Logopädie

## Struktur/Aufbau:

- Musikalische Früherziehung in allen Kindergärten des Stadtgebietes Luzern
  - Kinder im Alter zwischen vier und sechs Jahren
  - Pro Kindergartenkurs eine Singvorschulklasse
  - Unterricht einmal wöchentlich (ca. 60 Minuten)
  - Lehrplan auf das Kindergartenjahr zugeschnitten
- Singschulklassen dezentral an jeder Primarschule im Stadtgebiet Luzern
  - Kinder im Alter zwischen sechs und neun Jahren
  - Drei aufbauende Singschulklassen (1./2./3. Primarklasse)
  - Unterricht zweimal 45 Minuten wöchentlich
  - Drei sich aufbauende und ergänzende Lehrplanrahmen
- Lehrpersonen
  - Speziell ausgebildete u. geschulte, engagierte Lehrkräfte
  - Profil: Stimmbildung mit Kindern, Bewegung, Grundschulung, Elternarbeit
- Zielgruppen
  - Kindergartenkinder jeden Jahrgangs (und deren Eltern)
  - PrimarschülerInnen der 1.-3. Primarklasse (und deren Eltern)
  - Kindergärtnerinnen
  - Primarschullehrpersonen
  - SingschullehrerInnen in Ausbildung

- Inhalte/Ziele
  - Atemrhythmisch angepasste Phonation
  - Tönende Lockerung: Singen und Bewegung
  - Ton- und Stimmbildung
  - Sprecherziehung und Phonetik
  - Notensingen und Rhythmus
  - Liedpflege
  - Regelmässiges Singen mit Eltern: Familiensingen
  - Empfehlung für weiterführenden Unterricht
  
- Weiterführende Möglichkeiten
  - Gruppenstimmbildung an der Musikschule Luzern
  - Einzelstimmbildung an der Musikschule Luzern
  - Ensemblesingen in den Chören der Musikschule Luzern
  - Instrumentaler Einzel- , Gruppen- und Ensembleunterricht an der MSL
  
- Vorteile/Möglichkeiten
  - Freude u. Spass an der Musik u. musikalischem Ausdruck erhalten, bzw. wecken
  - Die Lust am Singen erhalten
  - Für das Instrument Stimme sensibilisieren
  - Spass am musikalischen Lernen erhalten
  - Ganzheitliche Lernmethoden: Lern- u. Konzentrationsmöglichkeiten erkennen
  - Förderunterricht
  - Begabtenförderung
  - Von den fundiert angelegten musikalischen Grundkenntnissen profitieren alle Fachschaften der Musikschule Luzern
  - Modellcharakter mit Möglichkeiten zur Lehreraus- und -fortbildung (Zusammenarbeit mit MHS Luzern, Seminar, etc.)
  - Gesunderhaltung des Phonationsapparates
  - Schulübergreifende Projekte: Musiktheater, themenbezogene Projektwochen, etc.
  - Frühe Grundsteinlegung für das Luzerner Chorwesen

Durch die Einführung der 3. Musikstunde, die Pirmin Lang eingangs erwähnt hat, ist es zurzeit zu meinem grössten Bedauern nicht denkbar, ein solches Projekt zusätzlich einzuführen. Gründe dafür liegen unter anderem auf finanzieller und stundenplan-technischer Ebene.

Des Weiteren fehlt im Augenblick noch die obengenannte Lobby für eine solche oder ähnliche Massnahme.

Es gibt jedoch auch sogenannte Sofortmassnahmen, die mit weniger Aufwand zu realisieren wären:

- Aktives Singen und Musizieren in den Schulklassen
- Priorität des Singens
- Wertorientierte Literatur
- Singen als Unterrichtsfach und spontanes fächerbegleitendes Singen
- Kein Wahlzwang zwischen Kunst und Musik
- Keine Abwahlmöglichkeit des Faches Musik bei der Lehrerausbildung
- Die Lehrerausbildung konzentriert sich angesichts der mangelnden Voraussetzungen und des zeitlich sehr beschränkten Rahmens allein auf das Unterrichtsrelevante (Vermittlung des Singens, physiologische u. kindgerechte Stimmbildung, Liedbegleitung)
- Einbindung der vorhandenen Fachlehrpersonen in die Lehrerausbildung
- Gründung eines Kompetenzteams zur Entwicklung und Umsetzung von Sofortmassnahmen

Es gibt sicher noch wesentlich mehr Möglichkeiten im Rahmen von sogenannten Sofortmassnahmen, doch bin ich nach wie vor überzeugt, dass die beste Wirkung nur erzielt werden kann, wenn alle Kinder in den Genuss des richtigen Umgangs mit ihrer eigenen Stimme kommen können.

Kodaly's Bemühungen, die Situation in den Schulen Ungarns nach seinen Vorstellungen zu ändern, haben übrigens fast zwanzig Jahre gebraucht. Der Erfolg war und ist noch heute überwältigend. Ein solch langer Zeitrahmen steht uns heute leider nicht mehr zur Verfügung. Die Kinder, gerade in den unteren Primarklassen, sind sehr wohl noch für das Singen sehr zu begeistern. Nach einem 45 minütigen Unterricht finden meist selbst diejenigen SchülerInnen Gefallen am Singen, die zu Beginn der Lektion sagten, dass sie keinen Spass am Singen haben. Schon deshalb dürfen wir diese Chance jetzt nicht vertun.

## Bücher zur Stimmbildung / zum Gesangsunterricht

Buchtitel	Autor	Verlag	Inhalt	Bemerkung
Phoniatrie	G. Friedrich & W. Bigenzahn	Verlag Hans Huber	Einführung in die medizinischen, psychologischen und linguistischen Grundlagen von Stimme und Sprache. In Grundlage werden die normalen Funktionen und darauf aufbauend die entsprechenden Störungsbilder des Stimm- und Sprechapparates dargestellt.	Das Buch ist auch für Nichtmediziner verständlich geschrieben: ein ausführliches Glossar erklärt alle wichtigen Fachbegriffe
Stimmstörungen	Günther Wirth	Deutscher Ärzte-Verlag GmbH, Köln 1979, 1991		
Hals- Nasen- Ohrenheilkunde	H.-G. Boenninghaus	Springer Verlag (Berlin, Heidelberg, New York, Tokyo), 1983		
Die Sängerstimme	W. Seidner; J. Wendler	Heinrichshofen's Verlag, Wilhelmshaven, 1978	Phoniatrie Grundlagen für die Gesangsausbildung	
Unsere Stimme (ihre Funktion und Pflege)	Heinrich von Bergen	Musikverlag Müller + Schade AG Bern, 1990	Einfache Erklärung der Funktionsweise der Singstimme (mit Übungen)	
Stimme und Sprache	G. Habermann	Georg Thieme Verlag, Stuttgart, 1978	Eine Einführung in die Funktion und Hygiene der Stimme	Ausführliches, aber leicht verständliches Buch über Anatomie der Sprech- und Singstimme
Singen	F. Husler; Y. Rodd-Marling	B. Schott's Söhne, 1965	Untertitel: Die physische Natur des Stimmorgans	Wichtigster Teil des Buches sind die Stimmansatzpunkte.
Heiserkeit und Stimmchwäche	H. Grundermann	Gustav Fischer Verlag, 1995	Untertitel: Ein Leitfaden zur Selbsthilfe, wenn die Stimme versagt	
Stimmfehler Stimmberatung	P. Lohmann	Schott Verlag, 1938, 1966	Erkennen und Behandlung der Sängerfehler in Frage und Antwort	
Die Stimme des Sängers	Peter Michael Fischer	Verlag J.B. Metzler, Stuttgart, Weimar, 1993	Analyse ihrer Funktion u. Leistung – Geschichte u. Methodik der Stimmbildung	
Das grosse Buch von der Stimme	Annette Cramer	Walter Verlag Zürich, 1998	Ihre formende und heilende Kraft verstehen u. erfahren	

## Stimmbildungsmaterialien

Buchtitel	Alter (ca. Jahre)	Autor	Verlag	Inhalt	Bemerkungen
Stimmbastellieder	> 5 < 12	Werner Jocher	Fidula Verlag	Stimmbildungslieder für den Grundschulbereich	
Stimmbildungs-Kanons	> 10	Werner Jocher	Eigenverlag www.stimmbildung.at www.stimmbildung.net	Kanon zur Stimmbildung für Kinder (ab 10 Jahren), Jugendliche und Erwachsene	Stimmbildungsarbeit in Klein- oder Großgruppen; die Qualität einer Bewegung ist ein Spiegelbild der Stimmqualität
Jazz-Kanons	< 10	Ulrich Führe	Fidula Verlag	Rythmisch & melodisch dem angelehnte Kanons	Lieder – aber nicht nur zur Stimmbildung

<b>Stimmicals</b>	> 5 < 99	Ulrich Führe	Fidula Verlag	Übungen für das Ein-singen von Kinder- bis zu Erwachsenenchor	
<b>Sprech- und Sprach- erziehung mit Kindern</b>	> 5	Eva Pretzell	Schott	Anregungen, Übungen und Spiele zur Sprech- und Spracherziehung	
<b>Die Gesangsschule</b>	> 6	Sigrid Prosser- Bitterlich	Bundesverlag	Leitgedanken & Übun- gen für die stimmbildne- rische Arbeit mit Kin- dern & Erwachsenen.	Sehr interessant der Bereich der Aus- drucksschulung
<b>Musikalische Ausdrucksschulung</b>	> 6	Sigrid Prosser- Bitterlich	Bundesverlag	Steigerung der Konzen- tration. Einstellung einer eutoner Spannung durch autogenes Training	Anleitung zur Durch- führung autogenen Trainings mit Kindern und Kindergruppen
<b>Atem und Stimme</b>	> 6	H. Coblenzer F. Muhar	Bundesverlag	Übungen zur Stimm- bildung (vor allem zur Sprecherziehung) mit wichtigen Aussagen zwischen den Übungen.	<b>Das</b> Standardwerk zur Sprecherzie- hung. Es enthält viele Übungen, die sowohl mit Kindern als auch mit Jugend- lichen & Erwachse- nen umgesetzt werden können.
<b>Erfolgreich sprechen</b>	> 10	Horst Coblenzer	Bundesverlag	Übungen für die Verbesserung der Sprechstimme	Vor allem für die Einzelarbeit in der Sprecherziehung
<b>Handbuch der chori- schen Stimm- bildung</b>	> 6	Kurt Hofbauer	Bundesverlag	Wissenswertes über die Stimmfunktion mit Übungen	Das Standardwerk für chorisches Stimmtraining
<b>Sprechen, Singen, Gestalten</b>	> 5 < 99	H. Hein	Mösel-Verlag, Wolfenbüttel, 1996	Übungsbuch zur stimm- bildnerischen Arbeit mit vielen brauchbaren Übungen vor allem für Gruppenarbeit (ohne Erklärungen)	Ergänzungen zur ganzheitlich orien- tierten Buchstaben- erarbeitung in der Volksschule
<b>Die persönliche Stimme entwickeln</b>		Kristin Linklater	Ernst Reinhard Verlag, Basel, 1997		
<b>Handbuch der chorischen Stimm- bildung</b>		Ehmann / Haasemann	Bärenreiter, 1996		
<b>Handbuch der Kinderstimm- bildung</b>	ab 5	A. Mohr	Schott, 1997	Lieder zur Stimm- bildungsarbeit mit Kindern	
<b>Wege der Stimm- bildung</b>		Gerhard Schmidt-Gaden	Musikverlag Max Hieber, München, 1992	Für Kinder und Erwachsene	Sehr guter Übungsteil
<b>Die Kinderstimme – Ein systematischer Förderansatz</b>		Anke Nienkerke-Springer	Luchterhand, 2000	Kinderstimme: Ent- wicklung, Störungen, Diagnostik, Behand- lungsansätze, For- schung	
<b>Buchstabenlieder</b>	6 – 10	G. Wanker	Helbling	Je ein Lied zu jedem Buchstaben des Alpha- bets mit Hinweisen zur genauen Vokal- bzw. Konsonantenbildung	

<b>Hallo, Stimme!</b>	> 10 < 99	E. Schmid-T. R. Schmid	Eigenverlag www.bonavox.at	Trainingsbuch für Sprechen und Singen (mit CD)	Vermittelt Basiswissen in Zusammenhang mit eigens für den Übungsbereich geschaffenen Übungstexten
<b>Deutsch – richtig gesprochen</b>	ab 10	Hertha Korcak	Eigenverlag Tel./Fax: 0316-682100	Sprechtrainingsbuch in trad. Form (mit CD)	
<b>Si spreche ich richtig aus</b>	ab 10	Klaus Heizmann	Schott-Verlag, 2001	Eine Hilfe für Redner, Chorleiter und Sänger	ISBN 3-7957-0447-2
<b>Die Sprechwerkstatt</b>	ab 5	Marita Pabst-Weinschenk	Westermann Verlag	Sprech- und Stimmbildung in der Schule	ISBN 3-14-162046-6
<b>Die Macht der Stimme</b>	ab 16	Ingrid Amon	Redline Wirtschaft bei Ueberreuter	Ein Ratgeber (Trainingsbuch) für das Sprechen (mit CD)	ISBN 3-8323-0686-2

## Liederbücher und Kantaten

Buchtitel	Alter (ca. Jahre)	Autor	Verlag	Art	Inhalt
<b>Quix und Quax</b>	> 7	Günther Kretzschmar	Hänster-Verlag	Kantate	Menschliche Froschballade für zweistimmigen (oder einstimmigen) Chor und Klavier
<b>Chormusik für die Schule</b>	> 8	Herausgeber: Fanz Blasl und Heinrich Gattermeyer	Universal-Edition	Liederbuch	Leichte Chorsätze, variabel für gleiche bzw. gemischte Stimmen zu besetzen

## Weitere Literatur

Titel	Autor	Verlag	Inhalt	Bemerkung
<b>Musikpraxis Spezial</b>	diverse	Fidula	Unterrichtsmaterialien für Kindergärten und Grundschule	Erscheint vierteljährlich
<b>Musik-Sprache Bewegung</b>	Kaspar Gerg	Michael Prögel Verlag, Ansbach	Gestaltungsmodelle für den Unterricht in der Grund- und Hauptschule	Stundenbilder
<b>Locker sein macht stark</b>	Eric Franklin	Kösel-Verlag	„Denn Bewegung beginnt im Kopf und nicht im Muskel. Der fantasievolle Weg dorthin heißt Ideokinese. Mit Hilfe von Imaginationen können wir kraftvoll auf Körper und Geist einwirken, ungeahnte Energien frei werden lassen und spielerisch beweglich sein.“	Zahlreiche Übungen für mehr Wohlbefinden, Lockerheit und Bewegungsfreude im Alltag.
<b>PowerPausen</b>	Cl. Kretzel & M. Brink	Junfermann Verlag		
<b>Wege zur Musik</b>	Zoltan Kodaly	Corvina Kiado, Budapest, 1983		
<b>Diagnostik und Pädagogik der Stimmbildung</b>	Otto Iro	Rud. Erdmann, Wiesbaden, 1961		
<b>Körpersprache und Stimme</b>	Hermann Handerer, Christine Schönherr	R. Oldenbourg Verlag, München, 1994		