

A close-up photograph of piano keys, showing a row of black keys and a row of white keys. The keys are slightly out of focus, creating a sense of depth. A light blue curved line separates the image from the text below.

Integrative – partizipative Musikwerkstatt

Eine Möglichkeit zur Bewältigung und Hilfe zur Selbsthilfe



Warum eine integrative – partizipative Musikwerkstatt?

Die integrative Musikwerkstatt bietet schicksalsbetroffenen Menschen die Möglichkeit, gemeinsam und partizipativ zu musizieren. Das Musizieren am Klavier, Keyboard oder anderen Instrumenten - ist wissenschaftlich bewiesen - kann das Gehirn beeinflussen und den Menschen insgesamt aufmerksamer und wacher zu machen. Musik kann beruhigen, entspannen, positive Erinnerungen wachrufen und sogar Schmerzen lindern.

Musik bewegt Menschen auf ganz unterschiedlichen Wegen, Emotionen werden ausgelöst, Energien und Ressourcen geweckt.

Die Musikwerkstatt wird Menschen zusammen bringen und motivieren, sich inspirieren zu lassen und das Schöne durch Musik zu entwickeln.

Die Integration von Menschen mit psychischen und physischen Beeinträchtigungen gelingt über Partizipation.

Die Teilnehmer lernen und spielen nach eigenen Inspirationen und bringen in besonderer musikalischer Art ihre Gefühle zum Ausdruck. Musikalische Töne können leise, aber auch laut sein. In der Werkstatt werden die Teilnehmer gebeten, ihre Gefühle zuerst auf dem Instrument zu spielen und danach im Austausch mit anderen darüber zu sprechen.

Ablauf und Nutzen: regelmäßig * präventiv * gesundheitsfördern



- Über einen regelmäßigen Austausch wird Vertrauen der Teilnehmer aufgebaut. Dieses fördert wiederum die Entlastung und Stabilität.
- Durch das Musizieren werden die Teilnehmer ruhiger, heiterer und kommunikativer.
- Die Konzentration und der Stressabbau werden gefördert.
- Soziale Phobien werden durch gemeinsame Aktivitäten mit den jeweiligen Instrumenten / beim Musizieren minimiert.
- Depressive Stimmungen werden durch eigene musikalische Inspirationen und Interpretationen in angenehmes Empfinden und Lächeln umgewandelt.
- Die Teilnehmer werden integriert und entscheiden partizipativ im Projekt mit. Mit der Musik können positive Reize gesetzt werden und die Teilnehmer verbinden Situationen mit Musik, die sie mochten.
- Rhythmik und Bewegung wird gefördert - Menschen empfinden den Leidensdruck als leichter zu bewältigen.

Was wird in der Musikwerkstatt gemacht?

Die Teilnehmer üben / erwerben sich allgemeine Grundlagen:

- einzelne Noten * Akkorde * Akkordumkehrungen
 - Fingerstellungen * Fingerübungen
 - diverse Notenkombinationen
 - eigene kleine Stücke spielen
 - Spielen nach Notenblätter * eigene Improvisationen
- Dieses bringt Erfolgserlebnisse und "Entdecken" des Schönen im schicksalsbehafteten Leben.
- Das gemeinsame Üben macht Spaß, entlastet und fördert die psychische Stabilität.



Das gesundheitspräventive Projekt 2023

Vorbereitungsphase

12 – 2022 bis 03 - 2023

- erste Online-Austausch-Treffen wöchentlich finden in der Zeit aktiv statt
- Musikinstrumente werden gekauft
- der Ablauf und die Lernphasen werden besprochen

Durchführungsphase

03 – 2023 bis 11 - 2023

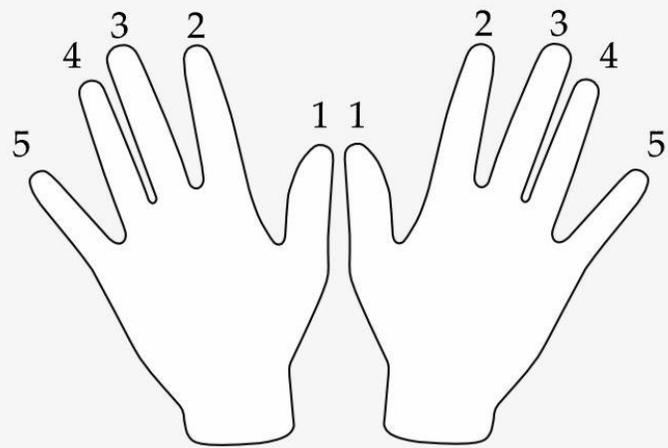
- regelmäßige wöchentliche Austausch-Treffen (Hybrid), zum musikalischen Austausch
- gemeinsames Üben und Besprechen von Grundlagenwissen
- monatliche Erstellung von Arbeitsmaterialien
- Vorbereitung eines Workshops in Berlin

Abschlußphase

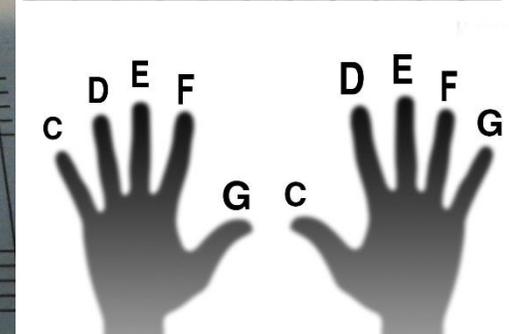
11 – 2023 bis 12 - 2023

- Durchführung des Workshops und Austausches in Berlin, Vorstellung des ANUAS-Sachsen-Anhalt-Projektes und Sensibilisierung für die bundesweite Umsetzung der Bewältigungsmöglichkeit *
- Erstellen eines Abschlussberichtes und Besprechung mit dem Bundesvorstand *
- Foto-Video-Abschlußbericht erstellen *
- Webseiteneintrag - Webseitenunterseite erstellen über die Webdesignerin

Beispiel – Arbeitsblätter: Grundlagen - Fingerstellungen

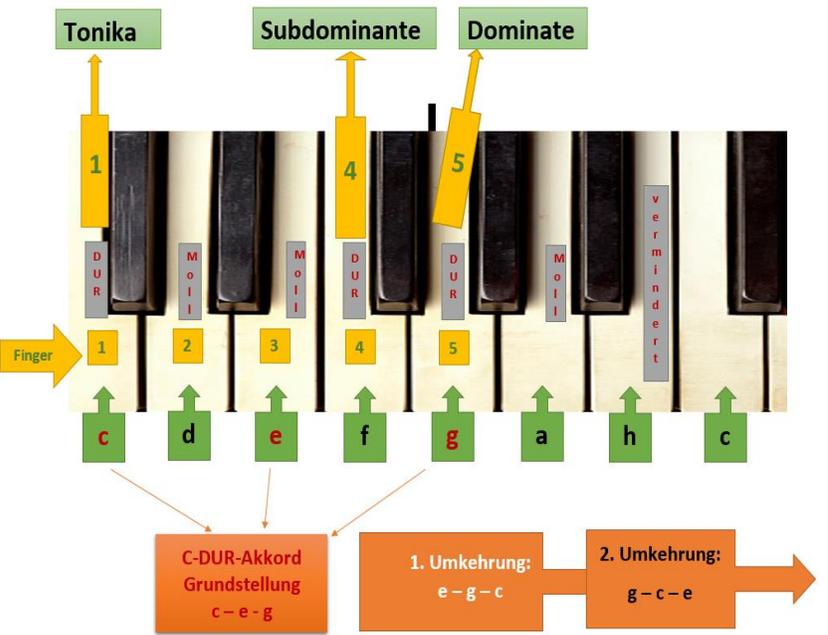


OBEN
Mittelfinger übersehen
unten
Daumen unterschauen





Beispiel - Arbeitsblätter: Noten * Akkorde * Vorzeichen



C-DUR-Tonleiter

1 ≙ Tonika: C E G (C-DUR)
4 ≙ Subdominante: F A C (F-DUR)
5 ≙ Dominate: G H D (G-DUR)

Tonika	C-DUR	C E G	E G C	G C E
	D-MOLL	D F A	F A D	A D F
	F-MOLL	E G H	G H E	H E G
Subdominante	F-DUR	F A C	A C F	C F A
Dominate	G-DUR	G H D	H D G	D G H
	A-MOLL	A C E	C E A	E A C
	H-MOLL	H D F	D F H	F H D

DUR-Tonleiter **Vorzeichen**

C D E F G A H C

G A H C D E Fis G

D E Fis G A H Cis D

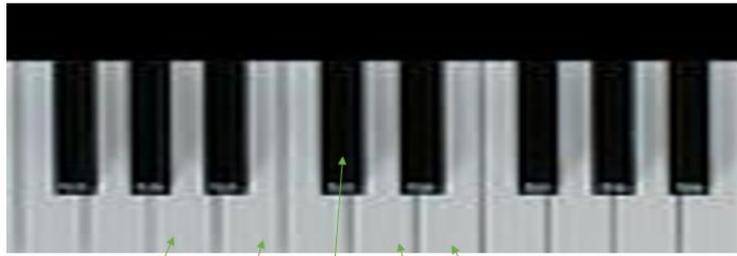
A H Cis D E Fis Gis A

E Fis Gis A H Cis Dis E

H Cis Dis E Fis Gis Ais H

Vz: Fis Cis Gis Dis Ais

Arbeitsblätter: Fingerübungen * Pentatonik



Fingerübung 1



Fingerübung 2



Reihenfolge des Spiels: C G D G E D C D

linke Hand *Fingerübung 3*
rechte Hand

c d e f g a h c g a h c d e f g a h c
 KF RF MF zF D D D D zF MF RF KF

Reihenfolge des Spiels
 c e d f e g f a g e f d e c d h c

Fingerübung 5

c d e f g c d e f g
 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5

vor { 1 5 }
 { 1 4 }
 { 1 3 }
 { 1 2 }

zurück { 5 1 }
 { 4 1 }
 { 3 1 }
 { 2 1 }

gemeinsam { 1 5 }
 { 1 4 }
 { 1 3 }
 { 1 2 }

vor { 5 1 }
 { 4 1 }
 { 3 1 }
 { 2 1 }

zurück

Fingerübung 4

(li.) c d e f g c d e f g
 d e f g a d e f g a
 e f g a h e f g a h
 f g a h c f g a h c

(R.)

⇒ vor und zurück
 ⇒ Hand mit und nach

A-Moll Pentatonik

C-Dur Pentatonik

Beispiel - Arbeitsblätter: Liedtexte * Übungstexte

Liedmelodie

HCDEFGAHC

1. Übung

4 x C-Dur	C-E-G	(Grundstellung)
4 x E-Moll	H-E-G	(2. Umkehrung)
4 x F-Dur	C-F-A	(2. Umkehrung)
4 x G-Dur	D-G-H	(2. Umkehrung)

Liedmelodie

HCDEFGAHC

2. Übung

4 x C-Dur (Grundstellung)	C-E-G	abwechselnd
4 x E-Moll (2. Umkehrung)	H-E-G	abw. zusammen
4 x F-Dur (2. Umkehrung)	C-F-A	abw. zusammen
4 x G-Dur (2. Umkehrung)	D-G-H	abw. zusammen

Zuerst löst du die Melodie mit der rechten Hand aus.

Akkordsymbol

Hänsel und Gretel

1. Hän - sel und Gre - tel ver - lie - fen sich im Wald.
 2. Hu, hu, da schaut ei - ne al - te He - xe raus.
 3. Als nun die He - xe zum O - fen schaut hi - nein.

Es war so fins - ter und auch so bit - ter - kalt. Sie
 Sie lockt die Kin - der ins Pef - fer - ku - chen - haus. Sie
 wird sie ge - sto - Ben von un - serm Gre - te - lein. Die

ka - men an ein Häus - chen von Pef - fer - ku - chen fein.
 stell - te sich gar freund - lich. O Hän - sel, wel - che Not!
 He - xe, die muss bra - ten, die Kin - der gehn nach Haus.

Wer mag der Herr wohl von die - sem Häus - chen sein?
 Sie will dich bra - ten im O - fen braun wie Brot.
 Nun ist das Mär - chen von Hans und Gre - tel aus.

Akkorde

Beispiel – Arbeitsblatt: Notenlehre

Notenwerte

Ganze Note
zähle: 1 2 3 4

Halbe Note
zähle: 1 2 3 4

Viertel Note
zähle: 1 2 3 4

Achtel Note
zähle: 1 und 2 und 3 und 4 und

Pausen

Ganze Pause

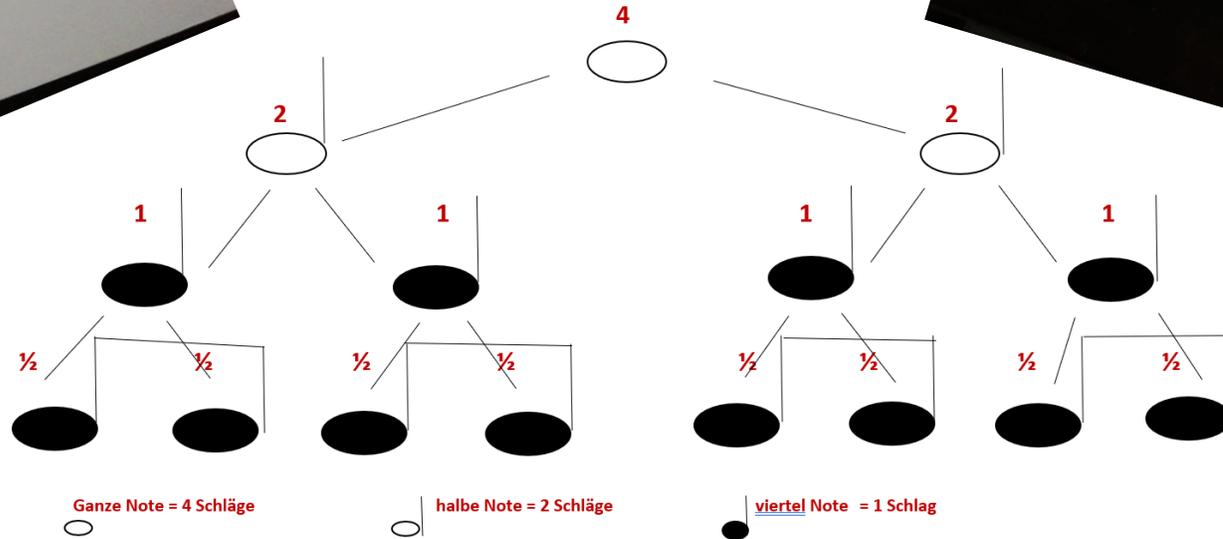
Halbe Pause

Viertel Pause

Achtel Pause



Rhythmuspyramide - Noten

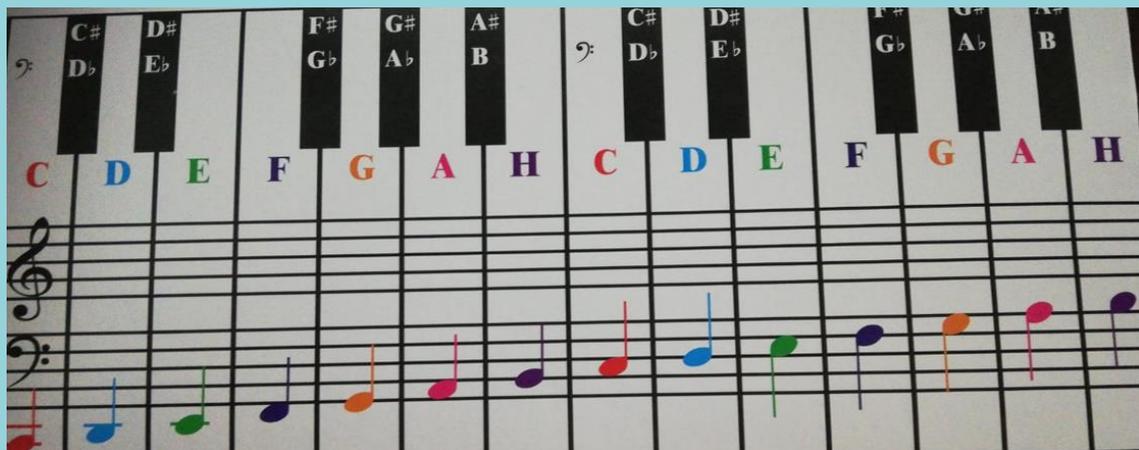


Meine Sprache versteht man durch die ganze Welt! Joseph Haydn

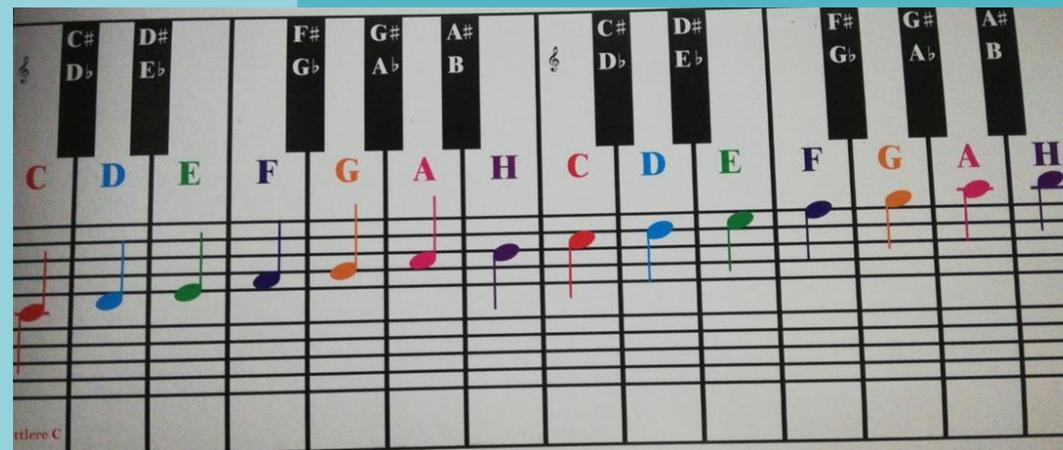
Um diese schönste aller Sprachen zu verstehen, muss sie auch aufgezeichnet werden. Die **Noten** sind im **Notensystem** auf fünf Linien sowie Hilfslinien und vier Zwischenräumen dargestellt.

Bei Klaviernoten beginnen die oberen Notenzeilen mit einem **Violin-Schlüssel** - auch G-Schlüssel genannt. Diese gelten für die rechte Hand - hohe Töne. Die Noten für die linke Hand stehen im **Bass-Schlüssel** unterhalb - für tiefe Töne - als F-Schlüssel bezeichnet. Mehrere gleichzeitig erklingende Notensysteme übereinander nennt man Akkolade (geschweifte Klammer).

Arbeitsblatt: Klaviatur * Noten



Linke Hand - Bassbereich



Rechte Hand - Bereich G-/Violinen-Schlüssel

Beispiel - Arbeitsblätter: Tonleitern

A-Moll-Akkord

Grundstellung: A C E
 1. Umkehrung: C E A
 2. Umkehrung: E A C

E-Moll-Akkord

Grundstellung: E G H
 1. Umkehrung: G H E
 2. Umkehrung: H E G

D-Moll-Akkord

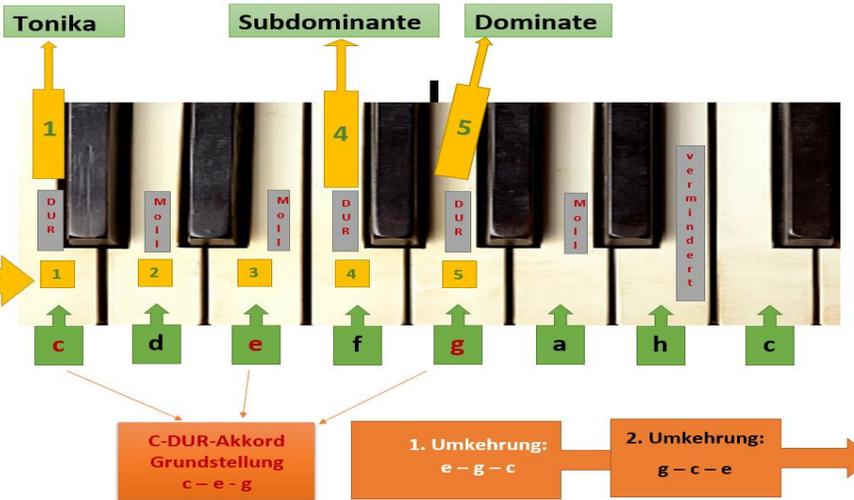
Grundstellung: D F A
 1. Umkehrung: F A D
 2. Umkehrung: A D F

F-DUR-Akkord

Grundstellung: F A C
 1. Umkehrung: A C F
 2. Umkehrung: C F A

G-DUR-Akkord

Grundstellung: G H D
 1. Umkehrung: H D G
 2. Umkehrung: D G H



H-Moll-Akkord

Grundstellung: A C E
 1. Umkehrung: C E A
 2. Umkehrung: E A C

Musiker, die das Projekt unterstützt haben



Elo von Knorre

— SELBER MUSIK MACHEN —



**KLAVIER
Onlinekurs**
lieber. selber. spielen.

<https://www.klavieronlinekurs.de/>

Projektteilnehmer der ANUAS-Musikwerkstatt nehmen auf eigene Kosten Musikkursunterricht. Dieser erlernte Unterrichtsstoff wird in den wöchentlichen Treffen gezeigt, diskutiert und versucht nachzuspielen.

Andere Musikinteressenten haben sich dem Projekt angeschlossen.

Eine Musik-CD zu den erlernten Stücken ist erstellt worden und wird in Berlin vorgestellt werden.