


**ORDNUNG**

**einfach achtsam**



*„Im Maße liegt die Ordnung,  
jedes Zuviel und jedes Zuwenig  
setzt an Stelle der Gesundheit  
Krankheit.“*

*Sebastian Kneipp*





„Vergesst mir die Seele nicht!“



Sebastian Kneipp



In diesem kompakten Zitat Sebastian Kneipps steckt tatsächlich eine Hauptaussage des Kneipp-schen Gesundheitskonzepts.

Kneipp hatte stets den Menschen im Blick, als Einheit aus Leib und Seele (heute Körper, Geist und Seele). „Häufig genug kommt es vor, dass der körperlich Kranke noch viel kränker ist an der Seele“, stellte er bei seinen Beobachtungen fest. In dieser Aussage findet sich zum einen der Seel-sorger Pfarrer Kneipp wieder, zum anderen zeigt sie aber auch seinen wachen Blick für die Menschen.





Kneipp selbst nahm dies zum Anlass für seinen ganzheitlichen Therapieansatz und bemerkte dabei:

„Erst als ich daran ging, Ordnung in die Seelen meiner Patienten zu bringen, hatte ich vollen Erfolg.“ Und damit lag er genau richtig. Für die damalige Zeit war dieser Ansatz revolutionär - heute gilt er als zeitgemäß und hat auch seinen festen Platz in der modernen Medizin und der therapeutischen Arbeit.

Denn jede Anwendung ist auch eine Zuwendung - so gilt die Lebensordnung als die Verbindung aller Kneippschen Elemente zu einem modernen, ganzheitlichen Gesundheitskonzept mit Tradition.



# Singen ist gut für...

Ja wofür eigentlich? Für die Seele, für den inneren Ausgleich, für eine gesunde Atmung, für ein fröhliches Gemeinschaftserlebnis, für einen besseren Stoffwechsel, zur Stabilisierung des Blutdrucks?

Richtig: Singen ist rundum gut! Unser einzigartiges menschliches „Instrument“, das wir von Geburt an immer dabei haben, tut dem Körper gut - und das uneingeschränkt. Wir atmen z.B. unbewusst beim Singen öfter, wodurch unser Körper mit mehr Sauerstoff versorgt wird. Unsere Organe und das Gehirn werden besser durchblutet und die Konzentrationsfähigkeit steigt... und das ganz „nebenbei“.

Das „freie Singen“ ohne Noten, z.B. beim Waldspaziergang ein bekanntes Volkslied, wirkt sich nachweislich positiv auf den Körper und die Seele aus. Ganz im Sinne von Pfarrer Sebastian Kneipp, der die innere Ordnung für so wichtig hält und die durch das Nutzen unserer eigenen Talente ohne fremde Abhängigkeit gefördert wird.

# Körperübungen...

## ... nicht nur zum Aufwärmen vor dem Singen.

Die Übungen können im Sitzen und Stehen gemacht werden, wobei ein sicherer, breitbeiniger Stand besser ist.

### SCHULTER ROLLEN

Gerader Rücken, aufrecht nach vorne schauen, Arme hängen lassen, die Schultern „groß“ und langsam 6 x nach hinten rollen, dann 6 x nach vorne rollen. Wichtig: Dabei die Schultern nicht anheben, sondern eher die Arme mit den Händen „nach unten ziehen“. Normal durch die Nase atmen.

### FLANKENATMUNG

Flankenatmung im Sitzen: Eine gerade Sitzhaltung einnehmen, entspannt mit gerader Wirbelsäule sitzen. Die Hände seitlich an die Rippen legen. Bewusst, langsam, weich und fließend seitlich gegen die Hände atmen und besonders auf die vollständige Ausatmung achten.

Diese Übung wirkt wohltuend bei funktionellen Herzbeschwerden oder bei einem Druckgefühl in der Herzgegend, z. B. in Stress-Situationen.

### SCHRECKATMUNG

Einatmen mit „weit aufgerissenem Mund“ und „großen Augen“ durch den Mund als würde man vor etwas sehr erschrecken. Die so eingeatmete Luft solange halten, bis sich ein Einatmen-Reflex einstellt. Dann zunächst die Luft „in Einem“ vollständig ausatmen, eine kurze Pause machen, und wieder wie zuvor viel Luft einatmen. Übung einige Male wiederholen. Achtung: Bei einsetzendem Schwindelgefühl sofort abbrechen.

Diese Übung eignet sich besonders für Chorsänger, da hiermit die schnelle volumenreiche Luftaufnahme in kürzester Zeit trainiert werden kann.

# Singübungen...

**... nicht nur zum Einsingen.**

## **TONLEITER - ENTE**

Auf die Anfangsmelodie von „Alle meine Entchen“ ein lockeres „ja-ja-ja-ja-ja“ singen. Einige Male in bequemer individueller Tonhöhe wiederholen. Dann mit „wa-wa-wa-wa-wa-wa“, „sa-sa-sa-sa-sa-sa“ und abschließen mit „ta-ta-ta-ta-ta-ta“. Dabei darauf achten, dass der Mund beim „a“ weit geöffnet ist (Unterkiefer nach unten „fallen“ lassen“).

## **KUCKUCK - ÜBUNG**

Wir stellen uns den Kuckuck-Ruf „kuckuck“ vor - diesen singen wir in der tiefsten/niedrigsten Tonlage, die uns bequem ist. Wir singen bei jedem Kuckuck-Ruf einen Ton höher: beginnen also den Ruf einen Ton höher und singen so weit nach oben, wie wir bequem singen können - Pause machen - nun beginnen wir bei dem soeben für uns höchsten Ton und singen den Kuckuck-Ruf abwärts, beginnen also immer einen Ton tiefer als wir gesungen haben - die Übung wird beendet mit einem kräftigen, tiefen Seufzer „Ach ja!“, der 3 x wiederholt wird.

## **BOM - BOM - BOM (HÄNSCHEN KLEIN)**

Wir suchen uns den höchsten Ton, den wir bequem erreichen - von diesem Ton singen wir auf die ersten drei Töne von „Hänschen klein“ die Wörter „bom-bom-bom“. Direkt anschließend suchen wir uns einen tiefen Ton, den wir bequem erreichen - nun von diesem Ton das Gleiche „bom-bom-bom“ nach unten singen, weiter abwechselnd von oben – unten singen.



# Kneippianer-Marsch

Zu Lebzeiten Kneipps komponiert



Musik + Text: nach Kästl (1887) / Satz: Sanni Risch 2021 / opus 466

Gesang

G C G

1) Wer\_\_ lang und ge - sund will le - ben, der muss fol - gen\_\_ Pfar - rer\_\_  
2) Wer will froh\_\_ des Al - ters wer - den, der muss le - ben nach Pfar - rer -  
3) Da - rum lasst\_\_ den Mut nicht sin - ken, lebt nach der Me - tho - de\_\_

7 D C G C D G

G.

Kneipp, muss dem Was - ser sich er - ge - ben, um zu stär - ken sei - nen\_\_  
- Kneipp, sich in al - lem streng ab - här - ten,\_\_ nicht ver wöh - nen sei - nen\_\_  
Kneipp! Die Na - tur wird Euch dann win - ken, sie al - lein nur stärkt den

15 G D G

G.

Leib! Früh auf - ste - hen, Bar - fuß - ge - hen, Wie - sen - lau - fen,  
Leib!  
Leib!

22 D G C G D G

G.

kost's auch schnau - fen! Un - ter - guß, O - ber - guß husch, husch, husch, husch, husch, husch,

27 C D G C G Em

G.

da - bei bleibt das Blut im Fluß. Drum hoch, die ed - le Kneip - pe - rei, ist auch kein

35 D C D C G C

G.

Tröpf - lein Bier da - bei, drum hoch, die ed - le Kneip - pe -

41 G D G D G D G

G.

-rei! Hoch! Hoch, die ed - le Kneip - pe - rei, ei, ei!

© 2021 aquilam musikverlag | www.aquilam.de  
Alle Rechte vorbehalten. Unerlaubtes Vervielfältigen - gleich welcher Art - verboten!

Seite 1 von 1

QR-Code zum YOUTUBE-Video  
„Kneippianer-Marsch“:



# Wir alle sind Kneipp



Notendruck und Verwendung ausschließlich im Rahmen des Projekts "Kneipp 2021" des  
Kneipp-Bund e.V. gestattet! ([www.kneipp2021.de](http://www.kneipp2021.de))

Sanni Risch  
2021 / opus 453

MODERATE SWING **A**

Wir al - le sind Kneipp! Sind ei - ne Kneipp - Fa - mi -

7

- lie. Wir al - le sind Kneipp! e - gal ob klein, groß,  
e - gal ob Süd, West,

11 **B**

alt o - der jung. Nord o - der Ost! 1) Un - ser Pfar - rer - Knei - pp  
Er war ein ar - mer Bub, 2) Lang war Kneipps Weg  
In Bad Wö - ris - ho - fen

16

geht uns vo - ran... heilt sich selbst mit  
ein We - ber - sohn... Er ver - lor a - ber nie  
bis an den Al - tar... Von da an war es das  
war er zu - haus'... Sei - ne Leh - re ging

19 **D.S. con rep.**

Was - ser: Wo - ran sich je - der ein Bei - spiel neh - men soll!  
den Mut: Wo - ran sich je - der ein Bei - spiel neh - men soll!  
See - len - heil, das er für al - le Menschen wert - voll sah.  
um die Welt, sie ist auch heu - te noch für uns al - le da!

© 2021 aquilam musikverlag | [www.aquilam.de](http://www.aquilam.de) | Weitere Ausgaben für Chor, BigBand, Band etc. unter [www.sanni-risch-shop.de](http://www.sanni-risch-shop.de)  
Alle Rechte vorbehalten. Unerlaubtes Vervielfältigen - gleich welcher Art - verboten!

QR-Code zum YOUTUBE-Video  
„Wir alle sind Kneipp“:



## UNSER TIPP:

Diese und weitere kostenlosen Noten und Chorsätze von Sanni Risch finden Sie mit diesem QR-Code zum Download:



## 🔍 Rätzel 🔍

1. Wie lang sind die Stimmlippen bei erwachsenen Frauen und Männern? Tipp: Je länger, umso tiefer die Stimme.  
A) Frauen: 12,5 - 14,8 cm / Männer: 18,3 - 19,5 cm  
B) Frauen: 1,3 - 2 cm / Männer 1,7 - 2,4 cm  
C) Frauen: 7,1 - 7,8 cm / Männer 9,2 - 10,3 cm
2. Was ist Koloraturgesang?  
A) Gesang mit vielen Vokalen  
B) Verzierung einer Melodie mit Läufen und Sprüngen  
C) Gesang nur mit einem „Summton“
3. Welches ist die typische Chorbesetzung eines gemischten Chors?  
A) Sopran, Alt, Tenor, Bass  
B) Mezzosopran, Alt, Tenor, Bariton  
C) Sopran, Mezzosopran, Tenor, Bass
4. Welches ist vermutlich beliebtestes deutsches Volkslied?  
A) Das Wandern ist des Müllers Lust  
B) Der Mai ist gekommen  
C) Kein schöner Land

# Wussten Sie?

## **Am 10. Oktober ist Internationaler Tag der psychischen/mentalen Gesundheit (Mental Health Day)**

Dieser Tag wurde 1992 vom Weltverband für psychische Gesundheit (WFMH) gemeinsam mit der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ins Leben gerufen.

# Lebensordnungs-Tipps für daheim

## Guter Schlaf ist wichtig

Suchen Sie sich vor dem Schlafen gehen eine Tätigkeit, die Sie zur Ruhe bringt. Etwas das hilft, den Kopf frei zu bekommen und all das, was einen bewegt und aufwühlt, einfach mal auszuschalten. Zum Beispiel: Musik hören, ein gutes Buch lesen, meditieren oder frische Luft schnappen.

## Lieblingsort finden

Suchen sie sich einen Ort, an dem Sie sich erholen und Energie tanken können - einen Ort, an dem Sie sich glücklich und wohl fühlen. Das können die unterschiedlichsten Plätze sein: Ein Café, eine Parkbank, das Sofa zuhause oder ein Plätzchen irgendwo draußen in der Natur.



## Perspektivenwechsel

Sobald Sie merken, dass Sie unter Druck geraten, achten Sie doch einmal bewusst auf Ihre Gedanken, die Ihnen durch den Kopf gehen. Was ist los? Was denke ich? Was fühle ich? Wie verhalte ich mich? Fragen Sie sich, ob Sie so denken müssen? Hilft es, wenn Sie sich aufregen? Oder können Sie später vielleicht darüber lachen?

## Dankbarkeit


Dankbarkeit ist ein mit positiven Emotionen verbundenes Gefühl. Dankbar zu sein ist gar nicht so schwer. Im Grunde geht es nur um eine Verschiebung des Fokus von „das fehlt, das gefällt nicht, das passt nicht“ hin zu großen und kleinen Erfolgen. Eventuell werden diese schon als „normal“ oder „selbstverständlich“ gesehen. Führen Sie doch ein Dankbarkeitstagebuch, in dem Sie regelmäßig benennen, wofür Sie dankbar sind. Wechseln Sie bei den Lebensbereichen ab (z.B. Freizeit/Hobby, Freunde, Familie, Arbeit, Ich). Probieren Sie es aus.




## Antworten Rätsel S. 9

1. B) Die Länge der Stimmlippen beträgt bei Frauen 1,3 bis 2 cm, bei Männern 1,7 bis 2,4 cm (Die Stimmlippen des Menschen sind für die Stimmbildung verantwortlich, also für den „individuellen Klang“ einer jeden Stimme. Jeder Mensch hat 2 Stimmlippen, die innerhalb des Kehlkopfs liegen und horizontal verlaufen.).
2. B) Koloraturgesang ist die Verzierung der Stimme z.B. mit Läufen und Sprüngen. Ein bekanntes Beispiel ist die Arie der Königin der Nacht aus Mozarts „Die Zauberflöte“.
3. A) Ein typischer gemischter Chor besteht aus 4 Stimmen: Sopran (höchste Frauenstimme), Alt (tiefste Frauenstimme), Tenor (höchste Männerstimme), Bass (tiefste Männerstimme).
4. C) Kein schöner Land


**Kneipp-Bund e. V.**  
Bundesverband für Gesundheits-  
förderung und Prävention

 Adolf-Scholz-Allee 6 – 8  
86825 Bad Wörishofen

 08247 3 002-1 02

 [info@kneippbund.de](mailto:info@kneippbund.de)

 [www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de)

 [www.facebook.de/kneippbund](http://www.facebook.de/kneippbund)

 [kneippbund\\_de](https://www.instagram.com/kneippbund_de)

**Bildnachweis:**

Kneipp-Bund e.V.  
(Marek, Holzheu)

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages