

Lied: Epo e tai tai

- **Ziel:** Stressreduktion, Angstreduktion, gegenwärtige Wahrnehmung schärfen, in Bewegung kommen, bindungsfördernd durch gemeinsame, freudvolle Aktivität (Glückshormone).
- **Zielgruppe:** Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Gruppen- sowie Einzelsetting
- **Einsatzmöglichkeiten:** Zum Einstieg, für Pausen oder für Zwischendurch als gemeinsame Sing- und Bewegungseinheit; gegen Stress, Angst oder Anspannung
- **Dauer:** 2 bis 3 Minuten
- **Liedtext:**
Epo e tai tai e
Oh epo e tai tai e
Epo e tai tai
Epo e tuki tuki
Epo e tuki tuki e.
- **Bewegungen:**
Epo – 2 mal auf die Oberschenkel patschen
tai tai – 2 mal in die Hände klatschen
e – 4 mal überkreuzt auf die Schultern patschen
tuki tuki – 2 mal mit beiden Händen an die Stirn tippen

Lied: Epo e tai tai

► Wirkung:

- Singen/Tanzen/Bewegung/Rhythmus führt zu einer Aktivierung emotionaler Zentren mit positiver Bewertung der dadurch ausgelösten Gefühle.
- Soziales Resonanzphänomen: Das gemeinsame, freie und lustvolle Singen führt zur Erfahrung von „sozialer Resonanz“ und damit zu einer wichtigen Ressource für die Bereitschaft, gemeinsam mit anderen Menschen nach Lösungen für schwierige Probleme zu suchen; Förderung sozialer Kompetenz - Rücksichtnahme, Einfühlungsvermögen, Selbstdisziplin und Verantwortungsgefühl auf eine lustvolle Art und Weise.
- Beim Singen kommt es individuell zu sehr komplexen Rückkopplungen zwischen erinnerten Mustern (Melodie, Tempo, Takt) und dem zum Singen erforderlichen Aufbau sensomotorischer Muster (Wahrnehmung und Korrektur der eigenen Stimme). Singen ist also ein ideales Training für Selbstreferenz, Selbstkontrolle, Selbststeuerung und Selbstkorrektur.

Literatur: Feinbier, Hagara, Come together Songs, Das Liederbuch Band II, S. 40.