



Jana Hein

Kleine Rituale – große Wirkung

Ein Lied für die kleine Pause, zum Geburtstag, aus lauter Freude oder zum Bewegen

Für mich ist Musikunterricht ein Ort, in dem Kinder sich ausdrücken dürfen, Gemeinschaft erleben und über sich selbst hinauswachsen können. Immer wieder beobachte ich, wie kleine musikalische Rituale zu wertvollen Ankerpunkten im Schulalltag werden. Es sind Momente, die verbinden, motivieren und die Klasse als soziales Gefüge stärken. In meinem Unterricht versuche ich, diese Momente bewusst zu gestalten. Ein Ritual, das sich dabei besonders bewährt hat und inzwischen kaum mehr aus meinem Unterricht wegzudenken ist, ist ein Klassiker: Hoch soll er/sie leben, ein kurzes, traditionelles Lied, das auf spielerische und kreative Weise zu einem echten Gemeinschaftserlebnis werden kann.

Die „Kurze Unterbrechung“

Viele Kolleg:innen kennen die Situation: Zwischen anstrengenden Unterrichtsphasen braucht die Klasse manchmal ei-

nen Moment der Bewegung, der Freude oder einfach eine kleine gemeinsame Pause. Genau dafür nutze ich meine sogenannte „Kurze Unterbrechung“, ein musikalisches Mini-Ritual, das flexibel einsetzbar ist, ob zum Geburtstag, zur Gratulation oder zwischendrin als Stimmungsheber. Das Lied *Hoch soll er/sie leben* (HB 1 / AB1) bildet dabei den Ausgangspunkt. Gemeinsam mit den Kindern habe ich im Laufe der Zeit verschiedene Gestaltungsideen entwickelt, die das Ritual lebendig halten, mal humorvoll, mal bewegt, mal überraschend:

- „3x Hoch“ – Hochstemmen: Vier starke Kinder heben den Stuhl des Geburtstagskinds (oder einer ausgewählten Person) sanft dreimal an, eine traditionelle, aber immer wieder beliebte Aktion.
- La-Ola-Welle: Die Klasse gestaltet die drei „Hoch“-Rufe als fließende Bewegung durch den Raum.
- Armbewegungen: Alle reißen bei jedem „Hoch“ die Arme nach oben, ein-

zeln oder im großen Kreis Hand in Hand.

- Körpercrescendo: Ein langsam wachsender Bewegungsimpuls von unten nach oben, begleitet von lauter werdenden Körperinstrumenten.
- Kreative Tuschs: Ein von der Klasse erarbeiteter Crescendo-Tusch auf Körperinstrumenten bereitet den Höhepunkt vor. Besonders schön ist, dass Kinder eigenständig beginnen, humorvolle Textvarianten zu erfinden – etwa:
- „Hoch soll sie leben, an der Decke kleben...“
- „Hoch soll er leben, uns den Kuchen geben...“
- „Hoch soll sie leben, uns was Süßes geben...“

Klasse: 1 – 6

Kompetenzfeld:

Musik ritualisieren

Medienpaket:

Audio

1 *Hoch soll er leben* – Playback

Musik als Begegnungsraum

Diese kleinen kreativen Abwandlungen zeigen, wie sehr sich Kinder mit dem Ritual identifizieren. Und: Das Lied ist keineswegs nur für Geburtstage geeignet. Auch bei Siegerehrungen, beim Vorstellen von Klassensprecher:innen oder zur Gratulation nach einem gelungenen Auftritt schafft es eine positive Atmosphäre. Selbst in Englisch lässt es sich nutzen („He shall live high, ... , three times high!), was besonders in bilingualen Settings spannend ist.

Warum solche Rituale wichtig sind

Im Grundschulalltag wirken kleine musikalische Momente oft wie Wunder. Sie holen Kinder emotional ab, geben ihnen Orientierung und schaffen eine gemeinsame Identität. Musik bietet eine Form der Kommunikation, die niedrigschwellig und inklusiv ist. Dabei geht es nicht um „perfektes Singen“, sondern um gemeinsames Erleben. Gerade Lieder wie *Hoch soll er/sie leben* funktionieren deshalb so gut, weil sie sofort verstanden werden und Raum für kreative Erweiterungen bieten. Gleichzeitig fördert ein solches Ritual Bewegung, Sozialkompetenz und das Selbstbewusstsein der Kinder, sei es, weil ein Geburtstagskind im Mittelpunkt steht oder weil eine Gruppe gemeinsam eine Performance gestaltet. Für mich als Lehrkraft sind diese Mini-Momente eine subtile, aber wirksame Form der pädagogischen Beziehungsgestaltung. (HB 1 / AB 1)



Jana Hein auf unserem neuen Instagram-Kanal

Sie ist 27 Jahre, examinierte Grundschullehrerin in den Fächern Musik, Deutsch und Mathematik und unser neues Gesicht auf Instagram! Dort präsentiert Jana Hein ab sofort in Reels *Kurze musikalische Unterbrechungen*, die sich schnell und einfach in den eigenen Unterricht integrieren lassen.

Gerade hat sie ihr Referendariat abgeschlossen und arbeitet nun an einer Grundschule. Musik begleitet Jana Hein seit ihrer Kindheit und bildet den Kern ihres Unterrichts. Neben ihrer Tätigkeit als Lehrerin spielt sie im Mannheimer Akkordeonorchester „Akkordeon im Quadrat“. Ihre Leidenschaft gilt einem Unterricht, der Kinder stärkt, ihnen Freude macht und sie zum aktiven Entdecken anregt, sei es im Musikraum, im Klassenzimmer oder bei den vielen kleinen Unterbrechungen, die den Schulalltag lebendig halten.

Hier können Sie ihr folgen: [@musikindergrundschule_official](#)

Hoch soll er/sie leben (HB 1)



M+T: überliefert

The musical score is written in 4/4 time with a key signature of one flat (B-flat). It consists of three staves of music with German lyrics underneath. The first staff starts with a treble clef, a key signature of one flat, and a 4/4 time signature. It features a melody line with notes and rests, and a bass line with notes and rests. The lyrics are 'Hoch soll er le - ben, hoch soll er le - ben, drei - mal'. The second staff continues the melody and bass line, with lyrics 'hoch! hoch! Er le - be hoch, er le - be'. The third staff concludes the piece with the lyrics 'hoch, er le - be drei - mal hoch!'. Chord symbols F, C7, and F are placed above the notes in the first, second, and third staves respectively.