

Blog

Das war unsere frühlingshaft schöne Mitgliederversammlung am 27. April am PZN Wiesloch

03.05.2024 15:50



Das war unsere frühlingshaft schöne Mitgliederversammlung am 27. April am PZN Wiesloch
An einem wunderschönen Frühlingstag wurden wir vom Musiktherapeuten-Orga-Team in Wiesloch, Klaus Löscher, Simone Soldner-Löscher und Jutta Eise herzlich empfangen und den ganzen Tag über vom Haus aus lecker und kostenlos bewirtet. Ein herzlicher Dank für diese große Gastfreundschaft an die Geschäftsleitung des PZN Wiesloch, vor allem an die Ärztliche Direktorin Frau Dr. Kammerer-Ciernioch, die die Tagung eröffnete! Gut vierzig Mitglieder aus nah und fern hatten den Weg dorthin gefunden und so starteten wir nach dem Einsingen pünktlich um 11 Uhr mit der Mitgliederversammlung. Das Kommen hatte sich gelohnt, denn nach der Versammlung und dem Mittagessen, das viele im Freien bei strahlender Sonne einnahmen, schloss sich der Mitgliedertag mit zwei spannenden Workshops an. Doch zunächst noch ein kleiner Blick auf die Ergebnisse der Mitgliederversammlung: Wir freuen uns sehr, als neuen 3. Vorstand unseren Dozenten, Musiktherapeuten und Musiker Tom Jansen begrüßen zu dürfen! Er bringt ein weitgefächertes Interessensgebiet mit, das von Wirtschaft, Philosophie, Hypnocoachberatung, Musiktherapie bis hin zu technisch versierten digitalen Lösungen reicht. Er wird uns helfen, unsere digitalen Arbeitsprozesse besser aufzustellen und technisch die Außendarstellung zu optimieren. Ein Großprojekt ist mit der neuen Homepage schon in Planung. Er hat das Zepter von unserer überaus geschätzten Vera Kimmig übernommen, die Platz machen wollte für Jüngere und gefühlt schon immer zur Sikra-Familie gehört. Sie bleibt dem Verein als Geschäftsstellenleiterin erhalten und bedankte sich für die wertschätzenden Worte und Blumen zum Abschied, der ja letztlich - und zum Glück - kein richtiger Abschied ist.

Der erste Workshop von Elke Wünnenberg startete am Nachmittag, alle kamen wieder in der großzügigen historischen Festhalle des PZN zusammen. Bereichert von den Liedern von Daniela Sauter de Beltré Lieder ging es im Workshop von Elke Wünnenberg um das Thema *tramasensibles Singen*. In Liedern, Atem-und Körpersequenzen, Anmerkungen zum Setting sowie Rolle der Singleleiterinnen ging es um die Frage, wie Sicherheit und Orientierung, Entladung von Schockenergie, Selbstzugang über vertiefte

Atmung, Regulation von Stresszuständen etc. in der Singgruppenarbeit unterstützt werden können. Aufgepasst: Der Schnuppere Einblick in dieses Thema kann bei Interesse in unserem [neuen Modul D "Singen und Trauma"](#), von 18.10. - 20.10.2024 in Zell a.M., von Kordula Voss und Thomas Jüchter, vertieft werden.



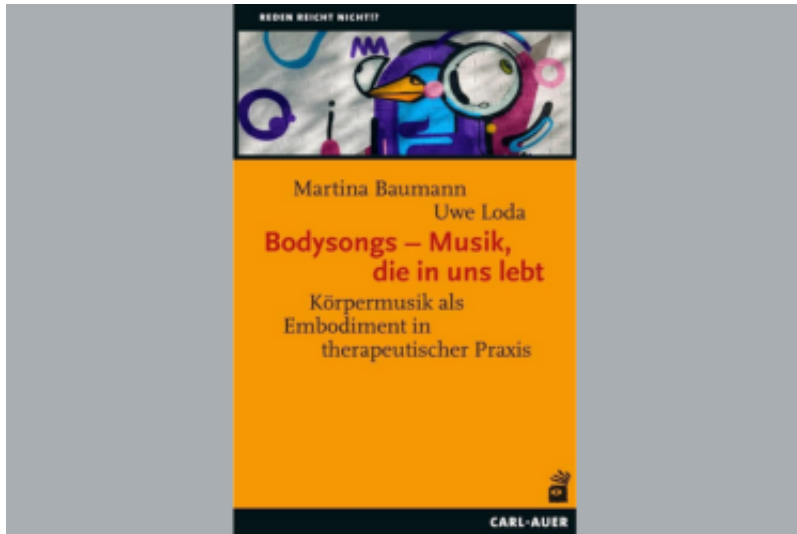
Nach einer Pause mit Kaffee und Kuchen ging es danach weiter mit dem zweiten Workshop des Tages "Bodysongs – Körpermusikerfahrungsräume in therapeutischen und künstlerischen Kontexten" von Martina Baumann und Uwe Loda, der die Spielfreude im Raum geweckt und die Lebenslust gesteigert hat. Die beiden bekommen das mit äußerstem Feingefühl und ausgeprägter Sanftheit hin, so dass auch gehemmte Menschen sich ihren Anleitungen zu Bodysongs vorbehaltlos anvertrauen. Sie bringen es wunderbar fertig, dass der Weg dahin leicht zugänglich wird und auch in Lebenslust und Ausgelassenheit münden darf. Musikalisches Embodiment bestaunt und nutzt die offensichtlichen und gleichzeitig geheimnisvollen, zum Teil auch in Vergessenheit geratenen musikinduzierten Wechselwirkungsprozesse in der Therapie, im menschlichen Zusammensein oder zur eigenen Selbstfürsorge.

Der krönende Abschluss des Tages war das gemeinsame "Heisi - Heilsame Singen" am PZN Wiesloch ab 17 Uhr, das wir als Gäste und Mitglieder gemeinsam mit den Patienten, Angehörigen, Nachbarn das PZN Wiesloch durchführen und gestalten durften. Es wurde eigens von Dienstag auf Samstag verlegt und es herrschte von Beginn an eine erwartungsvolle, feierliche Atmosphäre. In der Singanleitung wechselten sich die Musiktherapeuten mit unseren Singleitern ab, allen voran zu nennen Daniela Sauter de Beltré mit hinreißenden Liedern und unser Mitglied Maik Weber, der mit seinem schönen Mantra-Song die weibliche Kraft in uns Menschen ansprach. So klang der Mitgliedertag wunderbar aus und es wurde für alle praktisch erfahrbar, warum es uns als Verein gibt, nämlich, um die heilende Kraft des Singens zu den Menschen zu bringen und sich an ihren wieder erstrahlten Gesichtern zu erfreuen...

Beeindruckender Workshop "Körpererfahrungsräume" von Martina Baumann und Uwe Loda - nun als Buch auch im

Webshop!

03.05.2024 15:50



Bodysongs – Körpermusikerfahrungsräume in therapeutischen und künstlerischen Kontexten

Eine etwas steif anmutende Überschrift des Workshops am Mitgliedertag am 27. April in Wiesloch, der sich als begeisternde Stunde der Stimm- und Rhythmusspiele entpuppte. Das Orchester aller Sinne wurde in anregender, lustig befreiender, belebender Weise entfaltet. Körpermusik und Bodysongs sind relativ neue Werkzeuge in der Therapielandschaft. Martina und Uwe gelang es, aufzuzeigen, wie es gelingen kann, verkörperte Musik tiefgehend und nachhaltig ins Spiel zu bringen und dies auch für alle Berufsfelder anschlussfähig zu machen.

Da in unserer Kultur der freie Körperausdruck, der natürliche Bewegungsdrang und der Gebrauch der Stimme nicht nur den kreatürlich-spontanen Kindern abtrainiert wurde, werden hier verschüttete Ressourcen wieder freigelegt.

Die beiden bekommen das mit äußerstem Feingefühl und ausgeprägter Sanftheit hin, so dass auch gehemmte Menschen sich ihren Anleitungen zu Bodysongs vorbehaltlos anvertrauen. Sie bringen es wunderbar fertig, dass der Weg dahin leicht zugänglich wird und auch in Lebenslust und Ausgelassenheit münden darf.

Augen begannen zu leuchten, Körper bewegten sich lächelnd im Rhythmus, Gesang erklang dazu! Der Körper wurde als rhythmisches Begleitorchester eingesetzt in Form von Klatschen, Klopfen, Schnipsen, Stampfen, "Er" wurde zum eigentlichen Musikinstrument. Um es mit ihren Worten auszudrücken: „Die Musik fand uns – in unserem Zuhause, dem Körper!“

Wenn wir ein Lied singen, es mit dem Körper als Rhythmusinstrument begleiten, hat dies eine Rückkoppelungswirkung auf unser eigenes Erleben und das Erleben unserer Mitwelt. Denn, wenn wir Musik machen, versetzen wir unser inneres System und unsere Umgebung in Schwingung. Das Singen wird so zu einer Erfahrung mit Hand und Fuß und speichert sich dadurch im Körper vielfach ab, gerät nicht so schnell „aus dem Sinn“. Es bildet sich neurobiologisch ab, wie Studien aus der Hirnforschung bestätigen.

Musikalisches Embodiment bestaunt und nutzt die offensichtlichen und gleichzeitig geheimnisvollen, zum Teil auch in Vergessenheit geratenen musikinduzierten Wechselwirkungsprozesse in der Therapie, im menschlichen Zusammensein oder zur eigenen Selbstfürsorge.

Diese Körpermusik, welche wir hier kennen lernen durften, ist eine auf Singen in Bewegung basierende gesundheitserregende Praxis, die über den Begriff Therapie weit hinausgeht. Sie kann ohne jeglichen therapeutischen Kontext existieren und einfach nur Bereicherung sein zur eigenen Potenzialentfaltung, in der Seminararbeit, in der Selbstfürsorge oder als Form eines gemeinschaftsbildenden sozialen Zusammenseins. Es machte einfach nur Freude und entfachte für alle Beteiligten eine Erfrischung mit

regenerativer Wirkung.

Martina und Uwe haben ihre Erfahrungen mit der „Körpermusik“ in einem sehr empfehlenswerten Buch „**Bodysongs – Musik, die in uns lebt**“ zusammengefasst, welches ein praxisorientiertes Fundus-Buch mit Anleitungen und Übungen ist, das ich jedem Singleiter:in nur empfehlen kann. Bestellen kann man es über den [Sikra-Webshop](#)!

Vera Kimmig

Herzliche Einladung zum Mitgliedertag am Sa., 27.04.24 am PZN Wiesloch

26.03.2024 23:50



Psychiatriisches Zentrum Nordbaden

Wir möchten eine beliebte Tradition aufgreifen und laden **am Samstag, den 27. April 2024** alle Mitglieder herzlich zu unserem **Mitgliedertag** ans [Psychiatriische Zentrum Nordbaden nach Wiesloch](#) ein. Wir danken sehr herzlich dem dortigen **Musiktherapeuten-Team** Simone Soldner-Löscher, Klaus Löscher, Jutta Eise und Manuel Straßer, die es möglich gemacht haben, dass wir an einem zertifizierten "**Singenden Krankenhaus**" unsere Mitgliederversammlung abhalten können! Wo gäbe es hierfür einen besseren Ort, als dort, wo das Heilsame Singen mit viel Überzeugung und Hingabe praktiziert wird?

Wir bitten alle interessierten Mitglieder darum, diesen Tag im Terminkalender zu reservieren und stellen **im Anhang das bunt gestrickte Programm** vor. Ab 11 Uhr geht es mit dem offiziellen Teil los und nach dem Mittagessen in der Klinik erwarten uns zwei spannende **Workshops**, bevor es abends eine gemeinsame Teilnahme am **klinischen Singangebot "Heilsames Singen"** des PZN gibt. Man sich also mit den Patientinnen und Patienten, Mitarbeitern und Besuchern direkt vor Ort singend verbinden und eine gemeinsame musikalische Sprache finden kann.

Achtung, Anmeldung bei SiKra erforderlich! Wer dabei sein möchte, melde sich bitte als Netzwerkmitglied **bis spätestens 10. April 2024** per EMail bei [Vera Kimmig](#) an. Bei ihr gibt es auch nähere Infos zur Hotelbuchung.

- [Programm SiKra-Mitgliederversammlung am 27.04.2024, PZN Wiesloch \(410,2 KiB\)](#)

Mitsing- und Infoabend „Singen als heilsame Kraft erleben“ in Tübingen am 10.03.24

26.03.2024 23:30



Vera Kimmig und Singleiter Fabian Betz (www.singen-tut-gut.eu) veranstalteten in der Tübinger Kirche am Eck einen besonderen Mitsingabend. Denn eingeladen waren nicht nur Menschen, die gerne singen,

sondern auch Vertreterinnen und Vertreter von Gesundheitseinrichtungen und Gruppen, die sich über die heilsame Kraft des Singens informieren und beim Mitsingen selbst erfahren möchten – und dann vielleicht in ihren Kreisen einmal anbieten möchten. Der Abend war ein voller Erfolg: Etwas über 30 Interessierte Menschen waren gekommen, vom Säugling geboren 2024 bis zur alten Dame über 80 Jahren – eine sehr schöne Resonanz auf die Einladung – die Plakate, die Rundmails, die Presseinfo und die Social-Media-Bewerbung.

Nach einer Begrüßung und dem Eröffnungslied „Shalama Beyta“ lockerten die Anwesenden ihre Körper und wärmten begleitet von einer Chakrenflöte ihre Stimmen auf. Das schöne Lied „Beginne den Tag mit einem Lächeln“ von Rahel Gottwald weckte positive Gefühle. Vera Kimmig vom Vorstand des Singende Krankenhäuser e.V. erläuterte die Arbeit des Vereins und der vielen ausgebildeten Singleiter, und ging auf die heilsamen Wirkungen des Singens ein – auch mit Argumenten aus aktuellen wissenschaftlichen Forschungen.



Die Mitte des Raums war schön mit Rhythmusinstrumenten, einem farbenfrohen Tuch und Blumen gestaltet.

Das Lied „Singen ist Medizin“ bringt es auf den Punkt – in leichter Sprache, und "intuitiv klingt das dann so wie meine Homepage, Singen tut gut!", meinte Fabian Betz. Beim Lied „Walking in the Earth Today“ liefen alle durch den Raum und zeigten sich gegenseitig ihren „Place of Power“ – ein sehr kraftvolles Lied. Beim Lied von Karl Adamek „So wie ein Baum“ – ein sogenanntes Magen-Meridianmantra – wurden mithilfe von Bewegungen der ganze Körper und seine Energielinien aktiviert und in Schwingung gehalten. In der Pause konnten die Menschen ihre Singkehlen mit Wasser befeuchten, sich am Büchertisch informieren und etwas Frische Luft schnappen.

Der Raum ist bereitet – es wurde richtig voll mit über 30 Leuten!

Nach der Pause lud Fabian mit zwei Liedern von den BosSingers zum Mitsingen und Bewegen ein: der „Atem des Frühlings“ passte gut zur Jahreszeit und das schöne Rumi-Wort „Lasst die Schönheit, die wir lieben, das sein, was wir tun“ erzeugte auch im Kanon Gefühle von Schönheit und Einklang. Die beiden Kanon-Gruppen hatten richtig Power in den Kehlen – Wow! Danke!

Das Lied „Tanze, Singe, Liebe“ brachte Vera ein, ein richtiger Ohrwurm! Ein Friedenslied brachte unsere Wünsche für eine friedliche Welt zum Ausdruck – passend auf dem ehemaligen Kasernenareal des Französischen Viertels.

Zum Abschluss kam mit dem Hawaiianischen Heilungs-Lied „E Malama“ noch etwas Weltmusik zum Zug. Vera Kimmig und ich, Fabian, sind sehr froh gewesen über die große Resonanz und es hat viel Freude

gemacht, zusammen die schönen Lieder zu singen – gerne wieder! [Mitsingabend-Bericht-auf-Webseite](#)

MEDIAN-Rehaklinik in Gyhum ist neues "Singendes Krankenhaus"

07.03.2024 13:00



SL Jasmin Breitfeld, Thomas Jüchter und KL Michael

Ennenbach, v.l.

An einem vorfrühlingshaften Freitag, 1.3. zertifizierten wir die [MEDIAN-Reha-Klinik Gyhum](#) bei Rotenburg/Wümme zum Singenden Krankenhaus. Unser Mitglied Jasmin Breitfeld ist seit Juli 2023 dort als Musiktherapeutin beschäftigt. Die MEDIAN-Klinik Gyhum ist eine Rehabilitationsklinik mit 330 Betten für Neurologie, Orthopädie und Geriatrie. Wir beglückwünschen die MEDIAN-Klinik Gyhum zu dieser besonderen Auszeichnung und danken sehr herzlich unserem so engagierten Mitglied und Singleiterin Jasmin Breitfeld, die sich dafür eingesetzt hat. Ebenso Thomas Jüchter, der die Urkunde überreicht hat, für seinen Einsatz.

Jasmins großem Engagement, Zielstrebigkeit und großer Überzeugungskraft ist es zu verdanken, dass die Klinik Gyhum binnen acht Monaten zertifiziertes Singendes Krankenhaus geworden ist. Kaufmännischer Leiter Michael Ennenbach zeigte sich von dem Angebot des Heilsamen Singens als Heilmethode sehr überzeugt und erfreut. In seiner Ansprache verriet er, dass lautes Mitsingen im Auto ihm nach langem Arbeitstag auf dem Nachhauseweg über Müdigkeit hinweghelfe. Bei den Patient*innen erlebe er die verbindende Kraft des Singens. Die Musiktherapie und das Singen sei fester Bestandteil des Therapie-Angebots.



Jasmin Breitfeld

In einem sehr würdevollen und liebevollen Rahmen gab es eine Feier mit 40 Gästen mit Kaffee und Kuchen und einer stimmungsvollen Sing-Session. Dabei sprang der Funke schon beim ersten Song "Komm Se rein - könn' Se rausgucken" über. Es gab berührende Momente in schönen spontanen Zweier-Begegnungen. "Ich fühle mich frei, die Gedanken kreisen nicht, am Ende des Tunnels ist ein Licht" im Song "Ich bin schön, wenn ich singe" drückt immer wieder die Hoffnung aus, dass bei aller gefühlter und realer körperlicher Fragilität in schwierigen Lebensphasen licht-volle Momente kreiert werden können. In strahlenden Augen vieler Teilnehmenden war die Freude und die Dankbarkeit zu erleben für die Warmherzigkeit jenseits allen Leids.

Ein großes Dankeschön geht an Jasmin für ihre Arbeit mit den Menschen und ihr Engagement in unserem Netzwerk. Wir wünschen Dir von Herzen weiterhin viel Erfolg und Freude!

SiKra-Stand beim 36. Deutschen Krebskongress 2024 in Berlin

07.03.2024 10:00



Kordula Voss

Ein herzliches Dankeschön an Kordula Voss und Agnes Langwest für ihre Teilnahme am 24.02.2024 beim Publikumstag des Deutschen Krebskongresses in den Messehallen Berlin. Wir waren durch sie nicht nur mit einem Stand vertreten, an dem sich schnell, schön und angeregt ins Gespräch kommen ließ, sondern Kordula konnte auch noch das Pausensingen mit Heilsamen Liedern gestalten, die gut ankamen. Hier der Erfahrungsbericht von Kordula:



Kordula Voss und Agnes Langwest

*Messehallen sind wirklich keine schönen Orte. Erst recht nicht an so riesigen Stadtorten wie Berlin. Man fragt sich oft, wie das zusammengeht: Messen für Gesundheit und so energielose Orte. So ging es Agnes und mir zumindest, als wir am 24.2. den Messestand von Singende Krankenhäuser e.V. am Krebsaktionstag in Berlin betreuten und vertraten. Und doch: Es findet natürlich doch so viel Schönes statt, die Menschen füllen dann mit all ihrer Energie diese Orte aus. All die engagierten Ärzte, Forscher und Psychoonkologen im Kampf gegen Krebs, all die rührenden und engagierten Selbsthilfegruppen um uns rum, all die Menschen an unserem Stand, die sich freuen, dass es so etwas gibt. Die, die noch nie davon gehört haben, finden es eine super Idee, die, die es schon mal ausprobiert haben, schwärmen, oder es kommen Leute vorbei, die von ihren ganz persönlichen Singerfahrungen berichten. Und so wird genetzwerkt, geplaudert, neue Pläne geschmiedet, und zwischendurch durften wir dann auch noch auf einer Bühne singen mit dem Menschen im Saal. Und am Ende des Tages geht man trotz dieser komischen Messehallen erfüllt nach Hause. Das können Menschen, das kann das Singen. **Wow***

Einfach mal gratis in unsere Module reinschnuppern!

22.02.2024 23:00



Rahmentrommel als Begleitinstrument
beim Heilsamen Singen

Seit über einem Jahr bieten wir etwa 1x im Monat - hauptsächlich freitags - unsere Online-Schnupperkurse an. Die Reihe wurde vor kurzem wieder gestartet und es gibt 2024 gleich zwölf Termine!

Ein Online-Schnupperkurs bietet einen barrierefreien und niedrigschwelligen Zugang zu jeweils einem unserer Weiterbildungsmodule.

Man kann die Inhalte und Zielsetzung des Moduls kennenlernen und die Dozenten in einer singfreudigen und aufgeschlossenen Umgebung erleben. Es gibt ja einige Fragen, mit denen man sich vor der Auswahl eines Weiterbildungsmoduls beschäftigt: Passt der angebotene klinische Schwerpunkt zu meiner Arbeit? Oder: Ich bin neugierig - könnte diese Art von Singarbeit auch mich interessieren? Wie wird der Ablauf und Aufbau des Moduls sein? Wie ist die Feedback-Kultur?

Hier geht es zur Liste mit den [Schnupperkurs-Terminen](#).

Großes Singprojekt 2024 geplant: Länderübergreifendes FlussSingen mit Singing Planet

15.12.2023 17:08



Zusammen mit "Pure Water for Generations" unterstützen wir Doro Heckelsmüller aus Landsberg am Lech mit ihrer Idee, sich als Mensch und Teil der Natur stärker mit dem lebenswichtigen Element Wasser auseinanderzusetzen. Mit bundesweiten und europäischen Singaktionen an den Flüssen, kreativen Ideen, Musikevents sollen Achtsamkeit und Bewusstsein über alle Generationen hinweg gestärkt werden. Die FlussSingZeit geht von 22.03.24 (Weltwassertag) bis 14.07.24 (Big Jump). Das nächste Zoom-Meeting hierzu findet am 22.01.2024 statt. Jede, jeder ist willkommen! Doro schreibt zu ihrer Motivation: "Das WasserThema durchtränkt mich immer mehr, die meandernd fließenden Flüsse, die Lebensadern unserer Erde, ja unseres Lebens, liegen mir am Herzen. Ich bin fest davon überzeugt, wenn wir wieder freie Flüsse „zulassen“, wir unsere Wahrnehmung für das riesige Gesamt-Wasser-Kreislaufsystem öffnen, dass dann unsere gestauten/austrocknenden/kommerzgeprägten Vorstellungen wahrlich über Bord gespült werden, wir wieder freier, friedlicher, enkeltauglicher und „wilder“ denken können." Nähere Infos [hier](#) oder direkt bei [Doro Heckelsmüller](#).

Neue Multi-Media-Broschüre der Hilde-Ulrichs-Stiftung mit Beiträgen von Singende Krankenhäuser e.V.

25.11.2023 21:15

Werden Sie aktiv und bleiben Sie es!
Wir setzen uns für eine nachhaltige Verbesserung der
Lebensqualität von Menschen mit Parkinson ein.



Kickboxen gegen Parkinson

'Aktiv werden und aktiv bleiben - trotz einer Parkinson-Erkrankung' - das ist der Leitsatz unseres Kooperationspartners *Hilde-Ulrichs-Stiftung*.

Die Stiftung setzt seit über 25 Jahren auf nicht-medikamentöse Behandlungsansätze, zu denen auch das heilsame Singen gehört. In der Jubiläums-Broschüre (s.u.) sind auch wir vertreten, zumal unsere Vorstandsvorsitzende Elke Wünnenberg im Jahr 2018 Preisträgerin des Forschungspreises der HUS war. Das Ziel der Stiftung ist die Bewahrung der Lebensqualität, Betroffene sollen sich nicht verstecken oder zurückziehen. Hier leistet auch das heilsame Singen, das auf Begegnung und Gemeinschaft setzt, einen wichtigen Beitrag.

Wer an Infos zu unserem Weiterbildungsmodul E "Singen bei neurologischen Erkrankungen wie Parkinson oder Schlaganfall" interessiert ist, kann [hier](#) weiterlesen.

- [Hilde-Ulrichs-Stiftung für Parkinsonforschung, Broschüre zum 25-jährigen Bestehen \(1,9 MiB\)](#)

ZfP Reichenau neues Singendes Krankenhaus - Schirmherrin Gerlinde Kretschmann überreicht Urkunde

15.11.2023 11:36



Am Donnerstag, den 9. November konnten wir das Zentrum für Psychiatrie Reichenau als neues Singendes Krankenhaus in unseren Reihen begrüßen. Die Freude darüber war sehr groß, weshalb auch Gerlinde Kretschmann, die Schirmherrin unseres Vereins, anreiste, um die Urkunde zu überreichen. Musiktherapeut und Singleiter Tom Jansen, der die Singangebote aufgebaut hat, sang mit den Anwesenden einige heilsame Lieder auf der Gitarre. Elke Wünnenberg ging als Vorstandsvorsitzende auf die gesundheitsfördernden Aspekte des Singens ein und überbrachte die Glückwünsche unseres Netzwerks.

Weitere Infos zur Singenden Einrichtung [hier](#).

- [1](#)
- [2](#)
- [3](#)
- [4](#)
- [5](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)