Blog

Glückwunsch an das St. Joseph-Krankenhaus in Prüm - das 1. Singende Krankenhaus in Rheinland-Pfalz

20.04.2023 22:30

 Die Zertifizierungs-Urkunde hält der Chefarzt der Geriatrie Dr. Alexander Papendorf in den Händen; rechts: Carmen Schröder-Meißner

Am 5. April 2023 fand die Zertifizierung des St. Joseph-Krankenhauses Prüm als erstes „Singendes Krankenhaus“ in Rheinland-Pfalz statt, bei dem unser Mitglied und Singleiterin Carmen Schröder-Meißner die Urkunde des Vereins überbrachte. Den Auftakt zur Feier in der Cafeteria der Klinik machte das Ensemble der Musikschule Kalimba, das mit Gitarren, Schlagwerk und Gesang einmarschierte und die Gäste schon beim ersten Stück zum Mitsingen animierte.

Der im Krankenhaus aktive SiKra-Singleiter Reiner Klein stellte die Formation den Gästen, wie etwa dem Landrat, sowie den Mitarbeitern und Angehörigen vor und erläuterte den Anlass der Feier, bevor das zweite Lied mit dem Titel „Eifelsteig“ erklang.

Dann erfolgten sehr herzliche Grußworte des Geschäftsführers Michael Wilke, in denen er zum Ausdruck brachte, wie sehr sich die Einrichtung über die Zertifizierung freue und wie stolz sie darauf sind.

In ihrem leidenschaftlichen Vortrag, der immer wieder durch eigene Erfahrungen aus ihrer langjährigen Praxis als Singleiterin untermauert wurde, referierte Carmen Schröder-Meißner über Geschichte, Sinn und Ziele des Vereins „Singende Krankenhäuser“ e.V.

Passend zu Frau Schröder-Meißners Vortrag präsentierte die Musikgruppe den typischen „SiKra-Song“ „Singen ist Medizin“. Im Anschluss daran wurde das Zertifikat überreicht. Die Anwesenden hatten große Freude beim Mitsingen. Es gab dann einen kleinen Überraschungsauftritt der beiden Geri-Clowns, die ebenfalls im KH regelmäßig unterwegs sind und sich bei dieser Gelegenheit, natürlich clownesk, kurz vorstellten und eine heitere Atmosphäre bewirkten.

Herr Dr. Alexander Papendorf, Chefarzt der Geriatrie, sprach zum Abschluss sehr berührende Dankesworte und brachte seine Freude darüber zum Ausdruck, dass Musikangebote im St. Josef-Krankenhaus eine solche Anerkennung erfahren.

Am Ende der Feier erklang das südafrikanische Kirchenlied „Sana, Sananina“. Das Publikum lernte schnell, stimmte gerne ein und verstärkte den Rhythmus temperamentvoll mit „Chicken-Shaks“. Mit der Zugabe „Muss i denn zum Städtele hinaus“ marschierte die Musikformation unter der Leitung von Reiner Klein aus. Die Gäste und Patienten bedankten sich mit herzlichem Applaus.

Beeindruckendes Feedback zu Modul I von Vera Kimmig

03.04.2023 17:51



Das Wochenende von 31.03. - 02.04.23 in Bad Herrenalb verlief mit 19 motivierten Teilnehmerinnen und Teilnehmern äußerst zufriedenstellend. Das Modul I **"Stimme als Ausdrucksmittel und Leitinstrument – Summen eine besondere Form vibrierender Massage – Einführung in rhythmische Bewegungselemente"** war ein sehr gelungener Auftakt in die Pflege-Weiterbildung 2023.

Thema war die Stimme in all ihren Facetten, als Ausdrucksmittel und Leitinstrument in der Seniorenarbeit und wie sie gepflegt und singend zum Einsatz gebracht werden kann. Friederike Wortmann als zweite Dozentin war am Samstag von 15 bis 17 Uhr online zugeschaltet und konnte ein "Füllhorn" von kreativen Ideen für Stimme und Rhythmus beisteuern.

Eine Teilnehmerin schrieb im Anschluss: *"Ich bin ganz beseelt auf dem Heimweg. Herzlichen Dank für das reiche Wochenende und Deine humorvoll-temperamentvolle Anleitung!*"
Eine andere: *"War wunder-voll. Ich bin am Bhf Karlsruhe in ein Buch gelaufen, dass da auf mich gewartet hat. Aus ihm ein Satz für euch und uns: "which is more important", asked big panda. "the journey or the*

destination?" "the company", said tiny dragon. Danke fürs Begleiten auf diesem kurzen Wegstück. Mir scheint, als hätten sich meine Zellen reaktiviert und sie können sich jetzt erinnern, dass wir alle miteinander verwandt sind. Wenn wir uns nicht mehr in vollem Körperkontakt begegnen so doch immer wenn ich singe und diese unsichtbaren Fäden aktiviere niemals allein, wenn man nicht ausdrücklich allein sein will."

Wer Vera Kimmig zusammen mit Silvia Abegg in Modul II zum **Thema Demenz** erleben will, hier gibt es nähere Infos

---

"Rockin roll over the world" - so toll lief der Halbmarathon in Berlin

02.04.2023 23:00



Am 2. April war es endlich soweit. Unsere hochmotivierten Läuferinnen und Läufer hatten lange darauf hingefiebert. Die Eindrücke vom Lauf schildert Thomas Jüchter:

"Rockin roll over the world" schallte es beim Zieleinlauf aus den Boxen. So fühlten sich die ganzen 21 km an, vorbei an den historischen, politisch relevanten Gebäuden Berlins, ein einziger Rockin Roll, wenn auch nicht ganz "over the world"..., aber vielleicht ist der Lauf ja auch noch gar nicht zu Ende... Who knows...

"The route is our goal, nourishes a happy soul". Diese Textzeile aus dem Song, der zu dem Event entstanden ist, sollte meine innere Haltung sein - der Weg ist das Ziel, ich wollte den Lauf wirklich genießen, meine Seele nähren, nicht mich Durchquälen-Müssen. Das ist glücklicherweise ganz wunderbar aufgegangen. Ein Gefühl von Getragen-Werden. Ich war mir im Vorhinein gar nicht so sicher, ehrlich gesagt. Mein erster und bis dato einziger Halbmarathon war beim Altstadtlauf in Buxtehude. Bei aller Freude über das erreichte Ziel, ging´s mir aber weiland hinterher so schlecht, dass ich bei aller Lauf-Euphorie dachte: einmal und nie wieder so eine Strecke!

So musste ich kurz mal nachdenken, nachdem Kordula die Idee aufbrachte. Die Idee an sich klang,

zugegebenermaßen äußerst verlockend: In einem SiKra-Team Halbmarathon in Berlin - sehr cool! Aber wie sollte es heute, fünfzehn Jahre Rockin Roll später, sein? Mit meiner Partnerin Uli an der Seite fühlte ich mich aber sehr gut aufgehoben und mit einem immer leuchtend-strahlenderen inneren JA, let´s go!

Zumal es um SiKra ging. So bestanden die letzten Wochen neben dem Training auch darin, die Menschen um uns herum für SiKra zu begeistern und zu Spenden zu ermuntern.

Wir gaben alles und viele Menschen gaben und geben SiKra und das ist einfach ganz ganz wunderbar. Wir bekamen doppelt, x-fach zurück. Einmal wieder zeigte sich: wenn´s läuft, dann läuft´s. Und wenn nicht, dann hilft auf jeden Fall singen!

Unser großer großer Dank geht an die vielen offenen Herzen der Spendenden, an die Ideengeberin, dem kreativen Geist von SiKra und meiner genialen Modul-Partnerin Kordula Voss, das Netzwerk, das uns den Lauf auch dadurch schmackhaft machte, weil es die (nicht ganz geringe) Startgebühren übernahm und schöne T-Shirts spendete und danke, danke, danke an die zig Tausend Mitlaufenden und Hundertausend entlang der Strecke, die Bands, für die Unterstützung. Unser SiKra-Fan-Club beim Checkpoint Charly war grandios! Was für eine Energie!

Es war einfach von vorne bis hinten der - im besten Sinn - Wahnsinn!

- 

-

- 
Singende
Krankenhäuser e.V.
- 
- 
Singende
Krankenhäuser e.V.
-



- 

Wie baue ich meinen persönlichen Liederschatz auf?

22.12.2022 16:12



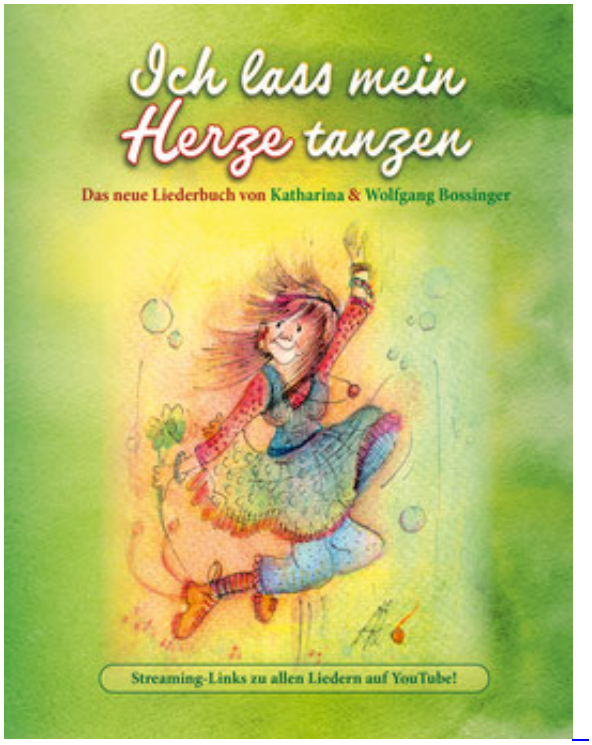
Wie baue ich meinen persönlichen Liederschatz auf? Viele Singleiterinnen und Singleiter begeben sich mit ihrer Weiterbildung auf eine Reise, eine Reise zu sich selbst und zu den Liedern, die sie berühren. Welche Lieder das sind, ist individuell sehr verschieden, auf jeden Fall entsteht mit der Zeit ein persönlicher Liederschatz. Welche Tipps und Tricks es dabei gibt, sich von Anfang an eine gute Liedsammlung zusammenzustellen, weiß Kordula Voss, 2. Vorständin und freiberufliche Musiktherapeutin. Schließlich verhält es sich mit dem Singen so wie mit allem anderen auch, sagt sie: Die Lieder, die einem am besten gefallen, kann man auch am besten weitergeben.

Mehr lesen:

Lieder_sammeln_aber_wie.pdf (398,3 KiB)

"Ich lass mein Herze tanzen" - Neues Liederbuch im Webshop

04.12.2022 16:04



Cover

Paperback, 100 Seiten, Verlag: Books on Demand, 2022

Katharina & Wolfgang Bossinger legen mit ihrem Liederbuch "Ich lass mein Herze tanzen" erneut eine wunderschöne Zusammenstellung von 109 heilsamen Liedern aus ihrer Feder vor. Ergänzt werden die Lieder durch ausführliche Hintergrundinfos und Choreografien für Kreistänze, Begegnung und zum Besingen.

Das Spektrum der Lieder reicht von:- Mantra-Vertonungen der östlich-spirituellen Traditionen - Liedern in italienischer Spräche- naturbezogenen Liedern, entstanden an verschiedenen Kraftplätzen in der Natur- heilsamen Liedern in deutscher und englischer Sprache- Liedern, die auf tiefsinnige Texte von Mystikern wie Cellaleddin Rumi, Angelus Silesius, Thich Nhat Hanh, Ram Dass oder Mooji zurückgreifen, welche die Melodien mit ihrer Weisheit bereichern.

Bei all diesen Liedern geht es - wie immer bei den Bossingers - darum, die gemeinschaftsstiftende, verbindende und heilsame Kraft des Singens zu erleben und tief einzutauchen in diese Quelle der Regeneration und Freude und die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Dies alles fernab von Leistung oder Perfektion.

Alle Lieder des Buches können zudem auch auf dem YouTube-Kanal der Bossingers, von ihnen selbst interpretiert, als Filme gestreamt und angehört werden, was das Erlernen der Lieder ungemein erleichtert. Hierzu gibt es einen Link zu einer alphabetisch geordneten Aufstellung der Lieder zum direkten Anklicken.

Hier der Link zum Webshop.

Neue Weiterbildungsflyer 2023 fertig!

09.11.2022 23:00



Titelbild des Terminflyers

Wir präsentieren stolz unsere neuen Weiterbildungsbroschüren für die Singleiter-Weiterbildung Pflegeeinrichtungen und Senioren sowie für Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen. Diesmal gibt es sie auch wieder gedruckt - in kleiner Auflage. Außerdem finden sich alle Termine auf einen Blick in unserem handlichen Flyer, den diesmal ein Eisvogel ziert und somit akustisch und visuell Signale setzt. Link zu Weiterbildung/Info.

Was sagen eigentlich unsere Weiterbildungsteilnehmer?
Ulla Halft schreibt: "Soooo ein Reichtum an Übungen und Liedern, bestens vorbereitet - durchgeführt und nachbereitet. Ich zehre immer noch davon und werde mich noch lange daran erfreuen können. Das war wirklich eines der schönsten SingLernseminare, ungemein ausgewogen, was Theorie und Praxis betrifft.
Ich freue mich… ich wünsche ganz viel Liebes Überraschendes und Gutes...

Weshalb Singen bei Long Covid helfen kann - Erfahrungsbericht einer Teilnehmerin

08.11.2022 11:33

 Screenshot des Zoom-Meetings

Mitglied, Singleiterin und Physiotherapeutin Stephanie Sterzinger arbeitet seit15 Jahren in einer Rehaklinik für Psychosomatik und Pneumologie. Sie schreibt: *Als Singleiterin begann ich mit meinen Atempatient:innen regelmäßig zu tönen, zu summen, zu singen. Obwohl sie anfangs oft mit wenig Luft kamen, waren sie voller Elan und Freude dabei. Zu sehen und zu spüren, wie sie in Bewegung kommen und somit zu neuer Atemluft, ist unbeschreiblich. Mit dem Thema Covid wurde Singen für meine Patient:innen und mich in den letzten 2,5 Jahren unmöglich. Es passierte das mit uns, was auch Symptom der Coronaerkrankung sein kann: Erstarrung!*

Um selbst wieder in Singfluss zu kommen, nehme ich regelmäßig an Online-Seminaren der SiKra teil. So auch am 26.11.2022 zum Thema Singen und Long-Covid. Wir waren eine 14-köpfige, sehr interessierte Gruppe und wurden von Dr. Mareike Schwed über ihre Arbeit zum Thema Long Covid informiert.

Mehr lesen:

Long Covid und Singen.pdf (17,3 KiB)

Sing-Workshop mit beeinträchtigen Menschen mit Vera Kimmig

21.10.2022 16:30

 Projektteilnehmer mit Abschlusszertifikaten und Projektverantwortliche

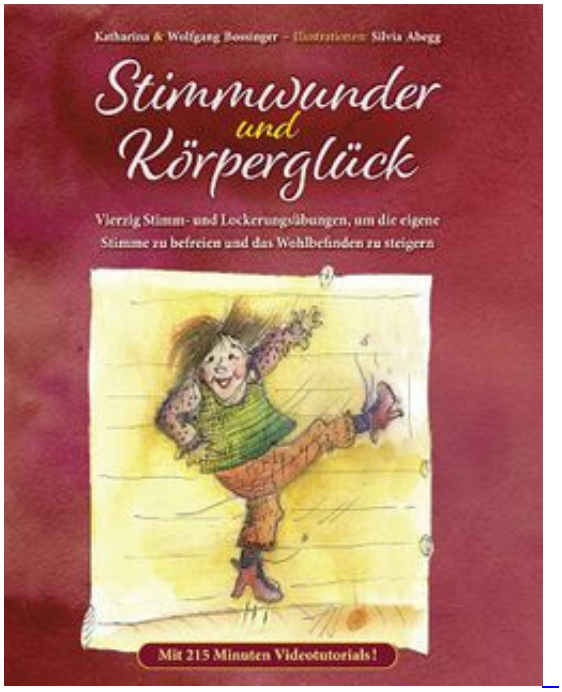
Mit Spannung in den Gesichtern und freudvoller Erwartung wurde ich von acht Teilnehmenden und zwei Verantwortlichen von der diakonischen Stiftung in Minden am 26.09.2022 herzlich begrüßt. Meine eigenen Bedenken, ob ich die Teilnehmer nicht überfordere, schwanden sehr schnell, als ich die offene Bereitschaft erlebte, mit denen bereitwillig die ersten musikalischen Angebote mitgestaltet wurden. Natürlich gab es auch einige, die mit Singen bislang überhaupt nichts zu tun hatten. Doch der ganze Workshop-Tag war trotzdem von einer aufmerksamen und freudvollen Lernatmosphäre geprägt und am Ende des Tages wurde mir versichert, dass sie einiges von dem heute erlebten, ausprobieren wollten.

Am nächsten Tag hatte ich noch die Ehre, bei der Verleihung der Abschlusszertifikate dabei zu sein und in einem einstündigen Vortrag- mit Singeinlagen - unser Sikra-Netzwerk vorzustellen.

Vera Kimmig

"Stimmwunder und Körperglück" - Neues Stimmübungsbuch im Webshop

19.10.2022 15:00



Cover

Katharina und Wolfgang Bossinger haben ein neues Buch herausgebracht. Es enthält vierzig witzige lllustrationen zu jeder Übung, gezeichnet von Silvia Abegg, sowie 215 Minuten Videotutorials zu den Übungen zum Gratis-Download.

Stimme und Stimmung - also unsere innere seelische Gestimmtheit - beeinflussen sich gegenseitig und sind darüber hinaus eng mit unserem Körper verwoben. Indem wir körperlichen und seelisch-emotionalen Ausdruck spielerisch in einen lebendigen Dialog treten lassen, bekommen wir Zugang zu den in uns schlummernden Ressourcen zur Förderung unserer Lebendigkeit. Mit einem Lächeln auf den Lippen, einem Wohllaut wie 'Aaah' oder wenn wir uns vorstellen an einer duftenden Blume zu riechen, können wir also durchaus kleine Stimm-Wunder und Glücksmomente im Alltag bewirken.
Link zum SiKra-Webshop

Singen bringt´s einfach - gerade in der Psychosomatik

02.10.2022 18:07



Das Sikra-Seminar "Singen bringt's!" vom 23. - 25.09. in Unkel hat mir persönlich wirklich viele musikalische und fachliche Impulse sowie wunderbare Musik gebracht. Vera Kimmig - als Vertreterin für Daniela Sauter de Beltré - hat mit viel Herzensengagement und hoher Professionalität sowie einem großen Erfahrungsschatz aus ihrer klinischen Singgruppe ein Feuerwerk an fachlichen und musikalischen Impulsen entfacht. Diesen tollen Handwerkskasten an Ideen hat Elke Wünnenberg als weitere Referentin ab Samstag um wertvolle fachliche Impulse zur Thematik: "Singen und Psychosomatik" in sehr professioneller, aber auch lebendiger Art und Weise ergänzend. Ich bin mit einer großen Schatztruhe an musikalischen Ideen und Fachwissen in meiner Heimatstadt zurückgekehrt und werde einige Impulse direkt in meine Singgruppe bei der Krebsberatung Münster in der nächsten Woche einfließen lassen.

Vielen Dank Euch Beiden wunderbaren Musikerinnen und Referentinnen!
Elke Ohlwein, Münster
