

**Singen als Co-Regulation
bei Fatigue-assoziierten
Erkrankungen (Long Covid
oder Chronische
Erschöpfungssyndrome)**

3 Termine Online plus
ein Wochenendtermin
ebenfalls online

20.01., 17.02.,
07.04.,
jeweils 18-20 Uhr
Wochenende
07./08.03.

Elke Wünnenberg
Ulrike Engelhardt



Modulbeschreibung

Seit der Corona-Pandemie und dem Auftreten von Long Covid sind Erschöpfungssyndrome mehr in den medizinischen Fokus und in das gesellschaftliche Bewusstsein gerückt. Vieles bleibt jedoch im Dunkeln, denn erschöpft zu sein und die damit verbundene Not bleibt ein Schattenthema unserer Leistungs- und Freizeitgesellschaft. Erfahrungsberichte von Betroffenen erschüttern Selbstverständlichkeiten. Denn wenn das vertraute Energielevel einbricht, entsteht eine umfassende Krise: Betroffene leiden unter einem existentiellen Vitalitäts- und Sicherheitsverlust, der auf alle Seins- und Lebensbereiche einwirkt. Erkenntnisse aus der Polyvagaltheorie von Stephen Porges als wissenschaftlich fundiertes Erklärungsmodell können eine inhaltliche Brücke zwischen Fatigue-assoziierten Erkrankungen und Singen schlagen. Hierüber werden die akuten Notfall-Schleifen unseres autonomen Nervensystems oder die Symptome einer chronisch veränderten Stressregulation verstehbar. So können Betroffene eine ebenso rational nachvollziehbare wie lebhaftig erfühlbare Orientierung zur Veränderung ihres Befindens finden, das sogenannte „Pacing“. Singanleiterinnen und Singanleiter sind mit ihren Impulsen co-regulatorisch wirksam und sollten auf Pacing zu achten, denn „weniger ist oft mehr“. Da Erschöpfte oft im Bett bleiben, möchten wir insbesondere den digitalen Möglichkeiten von Singangeboten mit Fatigue-assoziierten Erkrankungen nachgehen. Es wird Raum für Fragen, Ideen, praktikable Lösungen, persönliche Selbsterfahrung und Erprobung der eigenen Singanleitung geben.

- Aufzeigen und gemeinsam erkunden, wie Atem-, Stimm-, Lockerungs- und Entspannungsübungen über das Singen und Tönen als „Musikament“ zur Stärkung von Selbstgefühl und Aktivierung von Ressourcen – fein abgestimmt auf Erschöpfungszustände - eingesetzt werden können.
- Erschöpfung als biopsychosoziale Krise verstehen und die Bedeutung von Pacing bzw. Co-Regulation, den psychosozialen Belastungsfaktoren und dem Vagusnerv gemäß der Polyvagaltheorie von Stephen Porges erläutern.
- Unser Erfahrungswissen zur differenzierten Anleitung für Liedgut, Aufbau und Durchführung von Singgruppen weitergeben sowie Grenzen und Möglichkeiten in der Singgruppenarbeit mit Fatigue assoziierten Erkrankungen diskutieren.
- Besonderheiten von Online-Angeboten aufzeigen

Zielgruppe:

Dieses Seminar richtet sich an alle Sing begeisterten und kann Physio-, Ergo-, und Körpertherapeuten, Logopäden sowie sonstigen Fachkräften des Gesundheitssystems einen Zugang zu innovativen Behandlungsansätzen geben.

Das Online-Modul findet via Zoom statt; Einwahl- Links zum Zoom-Meeting werden nach der Anmeldung zugesandt; eine Einwahl ist jeweils 30 min vor dem Seminartermin möglich (ggf. zur Klärung technischer Probleme); es erfolgen keine Aufzeichnungen

Modulgebühr mit Online-Rabatt:320 € (ohne Kosten für Unterkunft und Verpflegung) 272 € ermäßigt für Mitglieder