Blog

Herzlichen Glückwunsch an das neue Singende Krankenhaus, die Gelder-Klinik am Niederrhein

25.09.2024 09:10

Zertifizierung der Geldern-Klinik

Am Montag, dem 2. September 2024 fand in der Geldern-Klinik in Geldern/Niederrhein die Zertifizierung „Singende Krankenhäuser“ statt.

Die ärztliche Direktorin und Chefärztin Frau Dr. Sonja Höhndorf und Frau Dr. Pahl-Wurster, haben sich sehr engagiert für die Zustimmung zur Zertifizierung erfolgreich eingesetzt und am 2. Sept. durfte die Zertifizierung stattfinden. Eingeladen waren die Rehabilitant*innen als auch die Mitarbeitenden der Klinik, die – trotz großer Hitze an diesem Tag- zahlreich anwesend waren. In sehr einladender und freundlicher Atmosphäre begrüßte Herr Dr. Ludger Broeckmann, der stellvertretene kaufmännische Direktor und Frau Dr. Höhndorf die Anwesenden.

Anschließend erläuterte Frau Dr. Pahl Wurster auf sehr verständliche, spannende und überzeugende Art und Weise die medizinischen Hintergründe und Wirkungen des Singens. Sie beendete ihren Vortrag mit der Einladung zu einem gemeinsamen Lied „Beginne jeden Tag mit einem Lächeln“, welches sie auf der Gitarre begleitete. Frau Dr. Pahl-Wurster ist zertifizierte Singleiterin und bietet zukünftig „heilsames Singen“ im Rahmen der therapeutischen Angebote der Klinik an.

Nach dieser Einstimmung übernahm die Musiktherapeutin Frau Katja Grunder die weitere musikalische Gestaltung. Sie lud zum Mitsingen bekannter Lieder ein wie z.B. Banana Boat, Imagine, We are the world und es entstand eine sehr heitere und singfreudige Atmosphäre.

Im Anschluß hieran durfte ich alle Anwesenden herzlich im Namen des Vorstandes der Sikras begrüßen und über das Anliegen, die Entstehung, Entwicklung und aktuelle Situation, über die vielfältigen Angebote und Projekte, Anzahl der Mitglieder und zertifizierten Einrichtungen vor einer aufmerksamen Zuhörerschaft berichten.

Es erfolgte die feierliche Übergabe des Zertifikates an Frau Dr. Höhndorf und Frau Pahl-Wurster und verabschiedete mich mit dem Lied „Lache in die Welt hinein und sie lacht zurück“, welches ich auf dem Akkordeon begleitete. Die Anwesenden sangen freudig mit und es entstand ein kraftvoller Gesang. Es erfolgte eine kleine Pause, in der kleine Snacks und Getränke - sehr liebevoll zubereitet und präsentiert- herumgereicht wurden und es entstand die Gelegenheit zum Austausch.

Es folgten weitere Lieder unter der Anleitung von Frau Dr. Pahl-Wurster, die sie auf der Gitarre begleitete und zum weiteren Mitsingen einlud. Ein kleines Lied – Rain, rain falling rain – Fest verwurzelt in der Erde und abschließend Wieder nach langem Weg, schließt sich ein Kreis.

Der offizielle Teil war hiermit beendet und die meisten Anwesenden verließen berührt und beschwingt die Veranstaltung.

„Scheiter heiter“- Ein unvergessliches Gitarrenworkshop-Wochenende

24.09.2024 16:25

„Scheiter heiter“ Ein unvergessliches Gitarrenworkshop-Wochenende
Melodien, Gemeinschaft und Inspiration bei der Sommer-Akademie der Singenden-Krankenhäuser e.V!
Vom 9.8. bis 11.8. 2024 hatten 14 Teilnehmerinnen und Teilnehmer, im wunderschönen familiären

Seminarhaus „Dein Weg zu Dir“ in Hellenthal-Hollerrath das Vergnügen, an einem fantastischen Gitarrenworkshop teilzunehmen, der nicht nur die musikalischen Fähigkeiten auf ein neues Level hob, sondern auch eine wunderbare Gemeinschaft von Gleichgesinnten zusammenbrachte.
Von der ersten Minute an war die Atmosphäre der hier zusammen gekommenen Singleiter/innen voller Energie und Begeisterung!

Der Workshop begann mit einer herzlichen Begrüßung durch unseren leidenschaftlichen Dozenten, der mit seiner ansteckenden Begeisterung sofort alle Teilnehmer mitriss. Er stellte uns nicht nur die Grundlagen des Gitarrenspiels vor, sondern teilte auch seine persönlichen Erfahrungen und Geschichten, die uns alle inspirierten. Es war beeindruckend zu sehen, wie er komplexe Techniken auf einfache und verständliche Weise erklärte, auf die verschiedenen Niveaus der SpielerInnen eingehen konnte und jeden da abholte, wo er / sie gerade stand!
Ein Highlight des Workshops war die Vielfalt der Musikstile, die wir erkunden durften. Von klassischen Akkorden über folkige Melodien bis hin zu rockigen Riffs – jeder Teilnehmer konnte seinen eigenen musikalischen Geschmack einbringen. Besonders spannend war die Gruppenarbeit, bei der wir in kleinen Teams zusammenarbeiteten, um den Songs eine eigene Begleitmusik und abwechslungsreiche Nuance hinzuzufügen. Es war erstaunlich zu erleben, wie schnell kreative Ideen flossen und wie viel Spaß es machte, gemeinsam zu musizieren. Die Pausen waren ebenso bereichernd, denn sie boten die Gelegenheit, sich mit anderen Teilnehmern auszutauschen, Erfahrungen zu teilen und neue Freundschaften zu schließen. Die Leidenschaft für die Musik schuf sofort eine Verbindung zwischen uns allen, und es war schön zu sehen, wie wir uns gegenseitig unterstützten und motivierten.

Ein Höhepunkt war der Samstagabend, an dem wir verschieden musikalisch kreierte Stücke, um ein Lagerfeuer sitzend, präsentieren durften. Die Nervosität war spürbar, aber die Freude und der Stolz, gemeinsam zu musizieren, überwogen bei weitem. Es war ein unvergesslicher Moment, der uns alle zusammenschweißte und das Gefühl von Gemeinschaft und Erfolg verstärkte. Insgesamt war der Gitarrenworkshop eine bereichernde Erfahrung, die nicht nur meine Fähigkeiten als Gitarristin verbessert hat, sondern auch meine Liebe zur kreativen Gestaltung der Begleit-Musik neu entfacht hat. Ich kann es kaum erwarten, die erlernten Techniken in die Praxis umzusetzen und meine Kenntnisse durch viel lustvolles Spielen (sprich: üben, üben, üben…..), weiter zu entwickeln.
Die wohlwollende Lernatmosphäre, abgerundet durch den Rahmen der Unterkunft, die Köstlichkeiten für den Gaumen, die Gruppengemeinschaft, ließen keine Wünsche offen! Da drehe ich gerne weitere Runden…!“ Vielen Dank nochmal für Alles! (Original-Rückmeldung einer Teilnehmerin)

Ein großes Dankeschön an das Haus und unserem Dozenten Tom, für dieses inspirierende Wochenende!

Vera Kimmig

Eine Nacht der spirituellen Lieder: „Harmonie für die Seele“

19.08.2024 16:16

In einer Welt, die noch oft von Hektik und Stress geprägt ist, suchen Menschen nach Wegen, zur Ruhe zu kommen und innere Balance zu finden. Eine besondere Möglichkeit ist eine spirituelle Liedernacht. Diese Veranstaltungen in Kirchen, Gemeinschaftszentren oder in der Natur, laden ein, sich durch Musik, Gesang und gemeinsames Erleben zu verbinden. Am 3. August 2024 fand die 3. Nacht der spirituellen Lieder in der ev. Kirche Hellenthal, NRW statt, zu der Friederike Wortmann einlud. Mit dabei war die Sängerin und Singleiterin Vera Kimmig aus dem Karlsruher Raum, Ritarja, sowie Marcus Hartmanns von „Himmelsklänge“, beide aus der Eifel. Susanne Hartmanns konnte krankheitsbedingt leider nicht dabei sein.
Wir vier waren ein gutes „Gespann“ mit einem abwechslungsreichen Programm von Liedern und Mantras aus verschiedenen Traditionen mit spirituellen, meditativen und heilsamen Texten. Jeder von uns mit seiner eigenen Art, seiner eigenen Energie und besonderen Ausstrahlung.
Es gab Momente der Stille, des Innehaltens und des Nachsinnens um die gesungenen Texte und Melodien auf sich wirken zulassen. Es entstand eine entspannte, fröhliche Atmosphäre, tiefes Erleben und emotionale Verbundenheit. Die Lieder öffnen den Raum sich selbst zu begegnen, sich zu spüren und die anderen zu fühlen.

Umgeben von den Klängen und Melodien, die das Herz öffnen, finden Menschen einen Ort der Heilung und Inspiration. So berichteten mehrere Teilnehmer von tiefer Berührung, emotionaler Erleichterung, innerem Frieden und einem Gefühl der Zugehörigkeit, das sie mit nach Hause nehmen. Menschen, die sich vorher nicht kannten, schauten sich aufrichtig in die Augen und umarmten sich herzlich am Ende der Liedernacht.
Eine spirituelle Liedernacht bietet nicht nur die Möglichkeit zu singen, sondern auch, sich mit anderen auszutauschen. Eine solche Nacht kann dazu beitragen, die eigene Spiritualität zu vertiefen und neue Wege zu finden, das Leben bewusster und erfüllter zu gestalten.

Auf einer Idee von Alwine Deege und Abhiti Kunz basierend, Menschen zusammenzubringen um miteinander zu singen – Lieder, Mantras, Chants, Gospels und Gesänge dieser Erde, aus unterschiedlichen Ländern, Religionen, Kulturen und Traditionen, lud Friederike mit Unterstützung von Ritarja im Mai letzten Jahres zur 1. Nacht der spirituellen Lieder ein. Im November 2023 folgte die 2. Liedernacht mit Ritarja und Martin Hermann aus Köln. Diesmal in der Kirche mit ihrer wunderbaren Akustik.
Wenn Sie die Möglichkeit haben, an einer solchen Veranstaltung teilzunehmen, zögern Sie nicht – es kann eine bereichernde Erfahrung für Ihre Seele sein.

Vera Kimmig

Nachlese zum Modul "Heilsames Singen in der Psychoonkologie" - vom 21.-23. Juni

03.07.2024 10:40

Nachlese zum Modul "Heilsames Singen in der Psychoonkologie" - vom 21.-23. Juni

Am vergangenen Wochenende gingen Elke Ohlwein und Norbert Hermanns mit 18 Teilnehmer*innen der Frage nach, welche Bedürfnisse aus der tiefen und existentiellen Verunsicherung von Krebsbetroffenen erwachsen und wie dies in die Gestaltung unserer Sing-Angebote einfließen kann. Wie kann ein vertrauensvoller, sicherer Raum gestaltet werden, in dem die Patient*innen sich öffnen können?
Auf welche Weise kann Humor hier unterstützend und lösend wirken?
Wie können Betroffene sich selbstwirksamer erfahren und ihre versehrten Körper angenehm und wohltuend spüren?
Wie kann unser Körper schwingungsfähiger werden und unsere Stimme frei und gelöst darin erklingen?
Wie können wir musikalische Wirkfaktoren auf die aktuellen Bedürfnisse der Patient*innen abstimmen?
Wie können wir die Grundbedürfnisse nach Verbundenheit und Sicherheit aufgreifen und das Singen entsprechend gestalten?
Wie können wir die Patient*innen bei der Bewältigung ihres Alltags unterstützen – in der Kommunikation und in der Bewältigung herausfordernder Situationen?

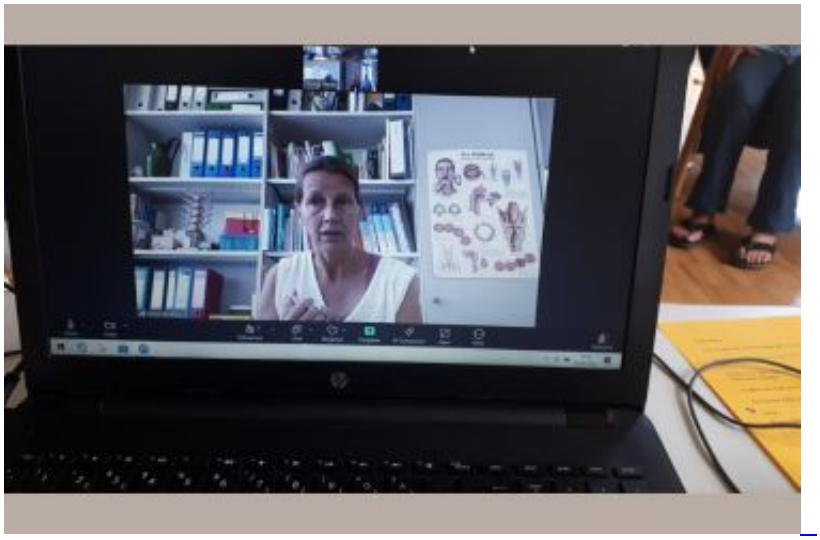
Eine Teilnehmerin meldete dazu rück:
"Ich habe dieses Seminar als eine für mich sehr wertvolle, reiche und schöne Zeit erlebt. Norbert und Elke sind, gerade in ihrer Verschiedenheit, ein echtes Dreamteam und eine große Bereicherung für mich gewesen. Es war nie langweilig. Fundiertes theoretisches Fachwissen wechselte sich immer wieder mit passenden praktischen Übungen und Liedbeispielen ab. Zusätzlich pflegten Norbert und Elke einen sehr wertschätzenden Umgang auf Augenhöhe mit der ganzen Gruppe und schafften so einen sicheren Raum, ein Nest, in dem es mir möglich war, mich zu öffnen und an mir zu arbeiten. Last but not least ist das Kloster Oberzell ein sehr schöner und passender Ort für dieses Seminar mit einem doch sehr ernsten Thema. Ich habe mich dort sehr wohl gefühlt. Aktuell biete ich das heilsame Singen noch nicht speziell im onkologischen Bereich an, aber es gibt in meiner Singgruppe mehrere Menschen mit unterschiedlichen schwerwiegenden, teilweise auch lebensbedrohlichen, Erkrankungen. Bereits einen Tag nach dem Seminar konnte ich mein neues Fachwissen im Rahmen von Körperübungen und Liedern in diese Gruppe einbringen. Die Teilnehmer waren begeistert. Es gab viel Lachen und am Ende Beifall für die schönen neuen Lieder und Impulse."

„Sprechen passiert im Kopf – Singen im Körper!“ Rückblick auf Modul B von Vera Kimmig

18.06.2024 15:43

„Sprechen passiert im Kopf – Singen im Körper!“ Rückblick auf Modul B von Vera Kimmig

Unter diesem Motto stand das Modul B , die vegetative Harmonisierung über Atem und Stimme von 7. - 9. Juni in Bad Herrenalb! Müde und zugleich erwartungsvolle Gesichter sahen mich am Freitag Abend an. Doch nach einer kurzweiligen Ankommens- und Begrüßungsrunde lockerten sich die Gesichter sichtlich auf und Gruppenresonanz stellte sich ein und die Freude auf die kommenden Tage. Am Samstag Vormittag wurde uns Irene Rentnick per Zoom für 2 Stunden zugeschaltet und sie erläuterte sehr ansprechend die physiologischen und evolutionären Zusammenhänge, wie Kopf und Körper miteinander kommunizieren und Blockaden aus dem fein abgestimmten Zusammenspiel aufgelöst werden können. Sie präsentierte die Prinzipien der Spiraldynamik und machte sie mit Bewegungs- Rotations- und Elastizitäts-Übungen bewusst. Auch sprach sie kurz über die polyvagalen Zusammenhänge und förderte Bewusstsein für das Verständnis der krankheitsübergreifenden Singwirkung.
Die Spür-Experimente und Stimmerkundungen mit Prinzipien-Transfer vertiefte ich dann in den folgenden Seminarstunden über Atem, Singen und Bewegen zu einer gemeinsamen Reise durch Hals, Kehlkopf, Becken und Rumpf. Immer wieder verblüffend, wie tiefliegende Muskelschichten über Summen und innere Bilder angesteuert werden können. Hier löst sich förmlich der „Kloß im Hals“ auf wunderbare Weise auf. Im Verlauf der Seminartage wurde den Teilnehmern spürbewusst gemacht , wie die eigene Körperarbeit durch Anregung des Ventralen Vagus , insbesondere durch Singen und rhythmisches Bewegen, das Nervensystem in den Zustand inneren Einklangs bringen kann.



Viele Lieder kombiniert mit praktischen, atemerleichternden Übungen und Bewegungs-Anregung sowie

Körperperkussion wurden als Übungsmöglichkeit der Arbeit mit COPD-Patienten vorgestellt. Ebenso können die Erkenntnisse der Polyvagal-Theorie auch im Umgang mit Long-Covid genutzt werden. Aus dem „Blumenstrauß“ vieler vernetzter Themen konnten die TeilnehmerInnen einen „Rucksack“ voller Anregungen für sich und ihre praktische Arbeit mit nach Haus nehmen.

Hier einige Rückmeldungen vom Seminar-Wochenende:
…… Ich bin immer noch ganz erfüllt von den vielen Möglichkeiten, die ich kennengelernt habe, und die sich neben dem Singen in Singkreisangebote einbinden lassen. Vor allem hat mir deine freundliche, zugewandte Art gefallen und deine Lockerheit, mit der du jede und jeden mitnehmen kannst.
…….Total begeistert hat mich dein Ideenreichtum und dein großes Wissen, auch über Meridiane, Chakren und das Verknüpfen mit Bewegungen des Qigongs. Und natürlich auch die richtige Haltung beim Singen! Auch in der Gruppe habe ich mich sehr wohlgefühlt. Diese Ausbildungswochenenden sind immer ein besonderes Highlight für mich.
……langsam sind die Eindrücke vom vergangenen Wochenende einigermaßen verarbeitet und ich darf immer wieder ganz wunderbare Geschenke aus diesen Tagen auspacken. Ja, ich fühle mich wirklich reich beschenkt!
Deine herzenswarme, offene, "lebensfreudeversprühende" Art war für alle sehr ansteckend und wohltuend.
……die Praxisnähe der präsentierten Inhalte, auch die von Irene ……deine Tipps im Bereich der Stimmbildung: einfach umzusetzen und mega wirksam und damit auch heilsam!

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

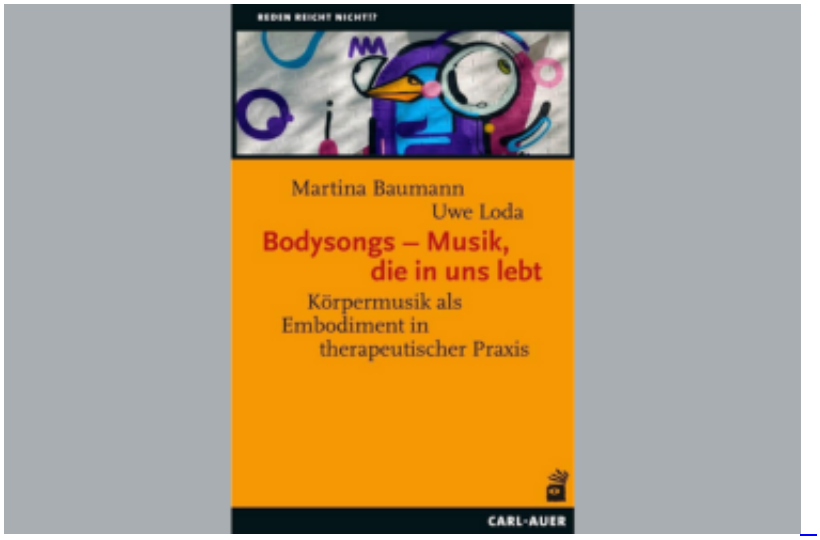
aus lecker und kostenlos bewirtet. Ein herzlicher Dank für diese große Gastfreundschaft an die Geschäftsleitung des PZN Wiesloch, vor allem an die Ärztliche Direktorin Frau Dr. Kammerer-Ciernioch, die die Tagung eröffnete! Gut vierzig Mitglieder aus nah und fern hatten den Weg dorthin gefunden und so 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 Singleiterinnen 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 Schnuppereinblick 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

Psychiatrisches Zentrum Nordbaden

Wir möchten eine beliebte Tradition aufgreifen und laden **am Samstag, den 27. April 2024** alle Mitglieder herzlich zu unserem **Mitgliedertag** ans Psychiatrische 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.

zfp

Psychiatrisches Zentrum
Nordbaden

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 würde- 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!