

Jahrestagung SiKra 26. - 28. Mai 2023

Erfahrungsbericht von Thomas Jüchter

Singen bringt´s – spielerisch gelingt´s

So lautete das Lust-machende Motto der 8. Jahrestagung von SiKra vom 26. - 28.5.2023 im Augustinerkloster in Erfurt.

Was für ein würdiger Ort für eine sehr sang- und klangvolle JaTa mit rund 111 Teilnehmenden! Die erste Post-Corona Präsenz-JaTa nach 2019.

In guter Tradition umfasste auch diese Tagung eine gute Mischung aus Theorie und Praxis. Spannende Vorträge illustrierender Referentinnen und Referenten und lebendige, sang- und klangvolle Workshops toller Singleleitenden wechselten sich bestens abgewogen ab. Wie immer erwies sich als guter Rat, sich eigene Pausen zu genehmigen, da das Programm sehr dicht ist, sowohl von der Taktung als auch vom Inhalt her. **Musikalischer Höhepunkt war für mich die Liedernacht in der Klosterkirche** mit Wolfgang und Katharina Bossinger, Regine Steffens (die spontan und dankenswerterweise für die erkrankte Daniela Sauter einsprang), Marco Lombardo und Hagara Feinbier. Sie schufen eine unglaublich dichte und stimmungsvolle, zuweilen ekstatische Atmosphäre in der auch akustisch wunderbaren Klosterkirche.

Die Referentenliste auf dem Programm las sich illustrierend! Von dem Psychoimmunologen Prof. Dr. Dr. Schubert, der Musiktherapeutin Prof. Dr. Rosemarie Töpker, dem Musikjournalisten Michael Rüsenberg, Autor des Essays „Improvisation – Lob des Ungewissen“ bis hin zum Musikgestalttherapie-Professor Dr. Fritz Hegi aus Zürich, Verfasser der „Bibel“ für jede Musiktherapeutin und jeden Musiktherapeuten, „Improvisation und Musiktherapie“. Auf ihn hatten sich viele MT-Berufskollegen sehr gefreut. Leider musste er, wie andere, krankheitsbedingt absagen.

Vielleicht müssen wir noch eine Weile damit leben, dass das gesellschaftliche und allgemeine Immunsystem schwächelt. Christian Schubert wies in seinem Vortrag auch über die Folgen von SarsCoV2 hin. Näheres gleich.

Beeindruckend war auf jeden Fall, dass alle Zeitfenster kompetent kompensiert werden konnten, was auf jeden Fall die Improvisationsfähigkeit des Vereins unter Beweis stellte. Also: Wolfgang Baumgärtner sprang für Fritz Hegi ein, Silke Willmann und Matthias Lutz für Johanna Seiler, Tina Elay für Daniela Sauter, Regine Steffens für Daniela in der Liedernacht.

Der Arzt, Psychologe und Psychotherapeut Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Christian Schubert aus Innsbruck erforscht seit über 20 Jahren die Wechselwirkungen von Psyche, Gehirn und Immunsystem und sprach über die psychoneuroimmunologischen Erkenntnisse zur Musik und zum Singen. In der Psychoneuroimmunologie (PNI) wird ein biopsychosoziales Menschenbild für unser Gesundheitswesen eingefordert, das den Einflüssen unserer Beziehungen von der Zweierbeziehung bis hin zur Biosphäre und dem Einflüssen unserer Lebensgeschichte, die im Nervensystem unseres Körpers gespeichert sind, Rechnung trägt. Damit würde es sich deutlich abheben vom dualistischen, reduktionistischen und objektivistischen Menschenbild in der Bio- bzw. Schulmedizin.

Schubert zeigte sehr anschaulich die Wechselwirkungen zwischen Nerven-, Hormon- und Immunsystem und die Mechanismen, wie sich psychosoziale Stimuli in den Körpersystemen abbilden. Es sei ein konzeptioneller Durchbruch gelungen, der es ermöglicht, sich dem menschlichen Organismus, seiner Gesundheit und Krankheit von einer völlig neuen „bio-psycho-

sozialen“ Perspektive zu nähern. Die Medizin **müsse** sich wegbewegen von dem schulmedizinischen Menschenbild „Maschine“ hin zu Menschlichkeit.

Er wies auf die Bedeutung der Polyvagaltheorie nach Stephen Porges hin, die uns bereits hinlänglich bekannt ist und nach der dem Singen eine hohe Bedeutung zukommt, wenn es darum geht, Stress zu reduzieren, dem Hauptkiller von Gesundheit. Schubert zitierte verschiedene Studien, die dies zeigen (Grape et al, 2003, Kreutz et al., 2004, Beck et al., 2000, 2006).

In Einzelfallstudien konnten ebenfalls die positiven Wirkungen des Singens nachgewiesen werden. Insgesamt zeigt die PNI die komplexen Einflussfaktoren der ganzheitlichen Gesundheit. Diese können wir wohl alle sowohl in der Singleiter-Funktion als auch als Singende bestätigen.

Prof. Dr. phil. Rosemarie Tüpker leitete von 1990 – 2017 die Studiengänge Musiktherapie an der Uni Münster. Sie arbeitete als Musiktherapeutin im Bereich Psychotherapie und Psychosomatik und dissertierte mit der in der Musiktherapie viel beachteten Arbeit „Ich singe, was ich nicht sagen kann“.

In ihrem Vortrag behandelte sie das Singen in der Musiktherapie. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass es unverständlicherweise ein sehr stiefmütterliches Dasein in den musiktherapeutischen Ausbildungen fristet. Inzwischen ist es hoffentlich anders als in den 90er Jahren. Dabei waren wir alle sehr beeindruckt von den Klangbeispielen der britischen Musiktherapeuten Paul Nordoff und Clive Robbins und dem Fall „Anna“ aus den 70er Jahren und von dem Fallbeispiel „Hans“ von Frau Tüpker, aus den 80ern, in denen sich eindrucksvoll zeigte, wie das Schreien von Anna, einem mehrfach behinderten etwa 12-jährigem, der Sprache nicht mächtigem Mädchen, und das zunächst zögerliche stereotype, improvisierte Singen im Erzählstil immer mehr in musikalische Formen geriet und unglaublich ausdrucksstark wurde, was mich sehr berührte.

Singen zeigt sich als Übergangsgestalt, es kann umlenken oder auf etwas hinlenken und es wirkt wie eine Brücke in der Beziehung zwischen Klient und Therapeut. Frau Tüpker führte Beispiele aus Märchen an, in denen das Singen eine Rolle spielt und in denen etwas tief Verborgenes im Singen in Erscheinung tritt und der Welt verraten wird. Jedes Mal verändert das den Verlauf der Geschichte. *Indem* es Musik wird, formt sich etwas zu einem verstehbaren Ausdruck. Tüpker sagt, dass dies genau das sei, was geschehe, wenn Patienten in der Musiktherapie anfangen frei zu singen.

Psychosomatisch erkrankte Patienten täten sich schwer damit. Meine eigenen Erfahrungen bestätigen dies nur begrenzt. Das Heilsame Singen schafft definitiv einen neuen Erfahrungsraum mit dem Gesundheitserreger Singen.

„Unser“ Wolfgang Baumgärtner referierte sehr unterhaltsam und intelligent den Vortrag von Fritz Hegi, der, wie erwähnt, leider nicht zugegen sein konnte. Fritz Hegi leitete den Studiengang „Master of Advanced Studies für Klinische Musiktherapie“ (früher bam) an der Zürcher Hochschule der Künste. Er ist Autor zahlreicher Bücher, u.a. besagter „Bibel“ für Musiktherapeuten „Improvisation und Musiktherapie“.

Für Hegi ermöglicht die freie Improvisation einen kreativen Raum, der allerdings im Erwachsenenwerden immer mehr eingeengt werde. Fixierungen, Blockierungen, Stress und Sinnkrisen führten zum Verlust des inneren Kindes, den Verlust der Magie des Spielens. Angst verhindere Kreativität und die teilende, analytische, abgrenzende und angstvolle Selbstbezogenheit der materialistischen Erwachsenenwelt verstricke sich in der Unzufriedenheit, in der Isolation und im Ernst des Lebens.

Spiele-Können und Gesundheit stehen in einem engen Zusammenhang, sagt Baumgärtner. Welche Folgen der Verlust der Spielfähigkeit habe, zeigten die gegenwärtigen Krisen, von Corona, über den Ukraine-Krieg bis zur Klimakrise. Die meist verdrängte und unbewusste Furcht vor Regelverletzungen behinderten auch bei uns in einem relativ untotalitären Land den Wunsch nach einem kreativen Umgang mit dem Leben.

Baumgärtner zählt weitere besorgniserregende Entwicklungen auf:

- die digitale Demenz
- die Entwicklungen und Auswirkungen künstlicher Intelligenz

um dann – wen wundert's – die Freude gegenüberzustellen, die durch spielerisches Tun entsteht. „Gott achtet mich, wenn ich arbeite, aber er liebt mich, wenn ich singe“, sagt der indischer Dichter, Maler, Philosoph und Nobelpreisträger für Literatur von 1913, Rabindranath Tagore.

Im vergnüglichen wie intelligenten Gespräch im ZoomRoom mit Michael Rüsenberg, Musikjournalist im WDR und Verfasser des Essay „Improvisation – Lob des Ungewissen“ zeigt sich die Bedeutung des Improvisierens als menschliche resiliente Fähigkeit, nämlich besser Krisen bewältigen zu können, weil die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt, das Ausprobieren jenseits von Bewertungen, wichtige Perspektiven und Auswege aufzeigen könne. Dies ist etwas, was die vielfach vorherrschende abwertende Meinung, improvisieren müsse derjenige, der es nicht besser wisse, es handele sich um etwas Unfertiges, als vorurteilsbehaftet entlarvt. (Michael Rüsenberg und Georg W. Bertram: Improvisieren – Lob der Ungewissheit“, Reclam-Verlag, 6 € bzw. 12 €).

Dazwischen, darunter, daneben, darüber hinaus wurde viel viel und wunderbar gesungen und in Workshops:

- **Hagara Feinbier**, die wunderbare Liedsammlerin der Come-together-songs, ohne die auch unsere SiKra-Familie nicht vorstellbar wäre, und Initiatorin des einzigartigen Come-together-Song-Festivals am Fronleichnamswochenende im Zegg in Bad Belzig (also kommendes WE), das ich nur wärmstens empfehlen kann aus unterschiedlichsten Gründen;
- **Wolfgang und Katharina Bossinger**, ohne die SiKra ebenfalls nicht existieren würde;
- **Silke Willmann** aus Hamburg, der großer Dank gebührt, weil sie durch die Absage von Johanna Seiler ganz unaufgeregert spontan eingesprungen ist und einen tollen Workshop „Singend in Beziehung sein“ hinlegte. Gleichzeitig war es eine Möglichkeit, sie kennen zu lernen als Co-Leitung eines neuen Moduls gemeinsam mit Elke Wünnenberg.
- **Die Humortrainerin und Glücksbotschafterin Astrid Hauke**, die über ihre Sing-Erfahrungen in sozialen Schwerpunkt-Vierteln sprach
- **Mattias Lutz**, langjähriger Schüler von Johanna Seiler und erfahrener, souveräner CircleSong-Anleiter
- **die wandelnde Juke-Box Jan-Henning Foh** mit einem phantastischen DrumCircle-Workshop;
- **der Clown Rainer Lichtenstein** aus Lübeck mit einem Clowns-Workshop, der die roten Nasen gleich mitlieferte;
- **die unvergleichliche Jazz-Sängerin Angelika Görs**, die im besten Sinne zu allerlei Schabernak aufgelegt ist;
- **Wolfgang Baumgärtner mit Gitarrist Jörg Fleer** aus seiner Band JAZPERANTO mit einem instrumental-vokalen Impro-Workshop;
- **Sabine Essich**, die frei mit der Stimme improvisiert, experimentierend, probierend, erfindend;
- **Kordula Voss und Thomas Jüchter**, die ihr neues Modul „Singen und Trauma“ vorstellten (Termin 20. – 22.10.2023 in Einbeck/Harz)

Diverse Netzwerkthemen wurden vorgestellt:

- Elke Wünnenberg./Kordula Voss: „Singen öffentlichkeitswirksam werden lassen“
- Doro Heckelsmüller: „Singen und Wandel – Singen am Fluss“
- Elke Ohlwein/Vera Kimmig „Endlich Mensch statt Patient – Singen und Selbsthilfe“
- Tina Elay: „Singgruppen und Musikkompetenzen“
- Thomas Schröter „Aus Schwächen Stärken machen“

Die einzigartigen Open Spaces an den Abenden werden definitiv in die SiKra-Geschichte eingehen.

Ein großer Dank gebührt

- **Marco Lombardo**, seines Zeichens neben SiKralino Fernseh-Moderator für seine professionell wie charmante Moderation und Musikalität (siehe Open Space)
- **Joachim Sevenich** für seinen unermüdlichen Einsatz für eine perfekte Technik
- vielen, vielen Helfern vor und hinter den Kulissen (Friederieke Wortmann, Jan-Henning Foh, Svenja Benzel, Barbara Besser mit ihrem B(a)uchladen und allen anderen, die hier nicht aufgezählt werden können)
- und finally - großer Applaus – einem großartigen Vorstand mit Elke Wünnenberg, Kordula Voss und Vera Kimmig und – großer Applaus – unserer alles überblickenden Geschäftsführerin Sonja Heim.

Das ermutigende Fazit der Tagung könnte der Song von Diana Kaplan sein, den Hagara auf der Liedernacht sang:

Another world ist not only possible, she is on her way.
On a quiet day I can her her breathing.
Hino Shemet. Aesmaaha. Titenafas.

Dieser Atem war auch auf dieser Tagung immer wieder deutlich zu vernehmen. Diana Kaplan, deren Eltern Holocaust-Überlebende waren, singt ihn mit der Palästinenserin Meeira Eilabouni, absolut berührend zu sehen in YouTube-Clips.

Nach der Tagung ist vor der Tagung: vom 25. - 27.4.2025 in Bad Herrenalb mit dem spannenden Thema: „Singen und Spiritualität – Übergänge singend gestalten“ – SAVE THE DATE!!!