

## Modul B

## Zeit & Ort

## Seminarleitung

### **Singen für die Seele: Ein musikalischer Ansatz in der Traumatherapie**

27.11. – 29.11.26

Wien

Angelika Eisterer

Sybille Mikula

### **Modulbeschreibung**

Menschen mit einer Traumafolgestörung leiden oft unter sehr hoher Anspannung, hängen in negativen Gedankenspiralen fest, driften gedanklich ab oder reagieren schnell emotional. Viele ziehen sich aus Angst vor neuerlichen Verletzungen von anderen Menschen zurück. Dies führt zu Isolation und vielfach zu einer Chronifizierung des Leidens.

Das heilsame Singen in der Traumatherapie ist nicht nur eine sanfte Methode, sondern kann auch ein kraftvolles Werkzeug sein, um sich wieder selbst zu spüren und mit anderen in Verbindung zu sein, ohne dass die Last des Traumas dem im Wege steht. Gemeinsam mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, können Gefühle wie Trauer, Trost und Hoffnung zugelassen werden. Und es gelingt wieder Zugang zu positiven Gefühlen zu bekommen, Freude und Lebenslust zu empfinden. Angst und Anspannung können sich reduzieren.

Statt negativer Gedankenspiralen setzen sich musikalische Ohrwürmer im Gehirn fest und unterbrechen somit das Grübeln. Singen aktiviert nicht nur die Stimme, sondern auch das Herz und die Seele. Es kann helfen, Blockaden zu lösen und die Kreativität zu entfalten. Wenn Worte nicht ausreichen, kann die Musik oft das ausdrücken, was tief im Inneren schlummert.

### **Wesentliche Inhalte**

- Vermittlung von Grundwissen über Trauma und Traumafolgestörungen
- “Werkzeuge” für die Wiederherstellung von Stabilität
- Einführung in die “Körpermusik als Embodiment” nach Baumann/Loda
- Aufbau und Ziele des Internationalen Netzwerks Singende Krankenhäuser e.V.
- Kleingruppenarbeit sowie die Möglichkeit, sich auszuprobieren und natürlich: Viel Repertoire!

### **Zielgruppe:**

Dieses Seminar richtet sich an PsychotherapeutInnen, Singgruppenleiter:innen, Musiktherapeut:innen und Musikpädagog:innen, das heißt, im Gesundheitsbereich Tätige als auch an alle Singbegeisterten, die neue Impulse und Anregungen bekommen möchten.

### **Modulgebühr:**

320 € (ohne Kosten für Unterkunft und Verpflegung)

272 € ermäßigt für Mitglieder

### **Seminarzeiten:**

Freitag 18:00 Uhr bis Sonntag 13:00 Uhr



<https://singende-krankenhaeuser.at>