

Flow – ins Fließen kommen. Wandlungskraft Singen **Wasser und Singen verbindet eine besondere Wandlungskraft.**

Beide bewegen Energie. Beide können Form geben und Form auflösen, tragen und verwandeln, beruhigen und beleben. Beide kennen Fluss und Stau, Verdichtung und Lösung, Rhythmus und Resonanz. Was frei fließt, nährt Leben. Was blockiert wird, sucht andere Wege – manchmal leise, manchmal mit großer Wucht.

Der Psychologe **Mihály Csíkszentmihályi** prägte den Begriff des **Flow** für jene besonderen Momente, in denen wir ganz in einem Geschehen aufgehen: konzentriert und zugleich mühelos, intuitiv getragen, in stimmigem Kontakt mit uns selbst und dem Augenblick, manchmal mit dem Gefühl von Zeitlosigkeit. Gemeinsames Singen kann solche Erfahrungen ermöglichen – wenn Atem, Rhythmus, Stimme und Begegnung sich zu einem lebendigen Ganzen verbinden.

Wasser fließt durch Länder, Kulturen und Menschen. Es verbindet Ufer, trägt Geschichten, gestaltet Landschaften und löst Grenzen auf. Auch unser inneres Erleben kennt solche Bewegungen: Gefühle, Gedanken, Impulse und Erinnerungen können frei fließen, sich stauen, zurückziehen oder uns mit unerwarteter Kraft erfassen.

Singen ist in diesem Sinne hörbar gewordene Bewegung – tönender Atem, verkörperter Ausdruck und universeller Schatz menschlicher Kultur. Wenn wir singen, geraten nicht nur Töne in Bewegung, sondern oft auch innere Prozesse. Was festgehalten wurde, kann sich lösen. Was ungesagt blieb, Ausdruck finden. Was getrennt erschien, in Resonanz kommen.

Doch Fließen ist nicht immer selbstverständlich. Manchmal erleben Menschen innere Überflutung, Erschöpfung, Erstarrung oder Rückzug. Dann braucht es Orte des Halts – nicht, um Bewegung zu verhindern, sondern damit sie wieder möglich wird.

Die **weltoffene Hafenstadt Hamburg** bietet für dieses Thema einen besonderen Resonanzraum. Häfen sind Orte der Begegnung, des Austauschs und kultureller Vielfalt. Hier treffen Geschichten, Sprachen, Sehnsüchte und Aufbrüche aufeinander. Zugleich ist der Hafen ein geschützter Ort – ein Raum des Ankommens, der Orientierung und des Innehaltens, bevor neue Wege beginnen. Auch unser inneres Erleben braucht solche Häfen:

Orte, an denen wir zur Ruhe kommen, uns neu ausrichten und wieder in Bewegung finden können.

Gerade in einer Zeit gesellschaftlicher Verdichtung, Beschleunigung und Verunsicherung stellt sich die Frage: **Wie können wir Räume schaffen, in denen Menschen wieder in Kontakt kommen – mit sich selbst und miteinander?**

Wie kann gemeinsames Singen zu einem Erfahrungsraum werden, in dem **Co-Regulation, Selbstregulation, Ausdruck, Würde, Lebendigkeit und Zugehörigkeit** erfahrbar werden?

Unsere Jahrestagung lädt dazu ein, in die klangvollen Tiefen dieses Themas einzutauchen.



Elke Wünnenberg
Programmkonzeption und Ehrenvorsitzende Singende Krankenhäuser e.V.