



Heilsames Singen



Sing und lass deine Seele baumeln

Frauenseminar I vom 11. – 13.3.2016

Referentin: Frau Katharina Imgraben Rehaklinik Schallstadt

Für mich war es das erste Seminar überhaupt, umso gespannter war ich auf das was da jetzt kommt. Kirchenlieder (waren ja im Kloster) oder Gospel....?

Wir waren 10 Frauen, ganz offen für das Thema und freuten uns auf das gemeinsame Wochenende mit unserer Referentin Frau Katharina Imgraben von der Rehaklinik Schallstadt.

Zugegeben, zunächst war es ein wenig befremdlich für mich im Stuhlkreis zu sitzen, mein Blick fixiert auf den mittig stehenden Blumenstrauß, welcher auf vielen bunten transparenten Tüchern stand, dennoch ließ ich mich ohne zu bewerten auf die ersten Klänge ein.



Katharina ermutigte uns mit einem afrikanischen Sprichwort ohne Vorbehalte und Hemmungen in das Seminar zu starten.

-If you can talk you can sing. If you can walk you can dance. –

Wenn du sprechen kannst, kannst du auch singen. Wenn du gehen kannst, kannst du auch tanzen.

Jeder Ton ist richtig und so durften wir nach der Vorstellungsrunde zum ersten Mal unsere Stimmen erheben. Wir schlenderten durch den Raum und waren mit unseren Gedanken in einem Zoo. Dort trafen wir die unterschiedlichsten Tiere und ahmten deren Stimmen nach. So begegneten wir Löwen, Affen, Bergziegen, Schafen, Eseln, Kühen aber auch Fischen. Herrlich: wir Mütter, Großmütter und Urgroßmütter wurden wieder zu Kindern und hatten ganz viel Spaß an diesen Stimmübungen. Und dann ging es los:

Die Lieder waren alle durchweg einfach im Text gehalten, so dass nach 2-mal durchlesen jeder das Blatt beiseitelegen und sich vollkommen auf sich konzentrieren konnte. Da wippte ein Fuß, da bewegte sich ein Oberkörper im Rhythmus, das erste leichte Lächeln kam und die Blicke trafen sich.

Ich spürte wie sich etwas bewegte in mir, in uns. Die Lieder führten uns über den ganzen Erdball, von Afrika über Israel bis nach Schweden, Schottland etc. Mittlerweile saßen wir

nicht mehr, nein wir standen, wiegten uns im Rhythmus, umarmten uns, klatschten, lachten, ja und ich weinte sogar einmal, so ergriffen war ich. Katharina gab uns auch die Möglichkeit mit Instrumenten wie Trommeln, Rasseln oder Stöcken im Takt mitzugehen und es war egal ob er stimmte oder nicht.

Ich mach mein Herz auf und horch hinein, ganz fein, ganz fein. Und was ich höre darin, das ist was ich bin, all das gehört mir und ich teile es mit Dir“ (Liedtext Marion Spinka)
Es fällt mir nicht leicht, liebe Leser, über dieses phantastische Erlebnis zu schreiben, die richtigen Worte zu finden. Fakt ist, dass alle Dinge die mich im Leben bedrücken, sämtliche Probleme nicht ein einziges Mal Gegenstand waren während des Seminars. Durch das Singen und die daraus entstandene Gemeinschaft, auch das Hineinhorchen in mich wurde ich ruhiger, gelassener, achtsamer. Noch heute partizipiere ich davon, leg meine Musik auf, nehme Tücher und wiege mich zur Musik.



Ich möchte allen Gruppenmitgliedern, Männlein wie Weiblein Mut machen an einem solchen Seminar teilzunehmen. Es ist egal ob man musisch ist oder nicht, es wird einem lediglich eine weitere Methode aufgezeigt mit sich und seinen Gefühlen achtsamer umzugehen. Und keine Angst, es sind ausreichend Pausen dazwischen, jederzeit kann man sich zurückziehen und wirken lassen.

Ein richtig fettes Lob auch an die Schwestern im Kloster. Alle sind sie super nett und das Essen phantastisch. Die Zimmer sind top.

Ein herzliches Dankeschön an meine „Mitsängerinnen“. Ich habe mich sehr, sehr wohl in Eurer Reihe gefühlt und freue mich schon jetzt auf ein Wiedersehen und grüße mit dem Liedtext von Brigitte Schmitz

Ich möchte einfach danke sagen
und die ganze Welt umarmen,
mich wie neu geboren fühlen

DANKE

Text: Alexandra Söller Gruppe Karlsruhe- Durlach
Bilder Bärbel Kempermann