



# cantokreise

Thomas Jüchter  
 Heilpraktiker für Psychotherapie (HPG)  
 Dipl.Musiktherapeut/FH-NL (DMtG)  
 Singleiter (SiKra)  
 Wilhelm-Raabe-Weg 15c  
 D-21244 Buchholz/Nordheide  
 thoka.juechter@web.de www.cantokreise.de  
 Tel. 01577 - 3190 244

Liebe/r Sing-Interessierte,

als Leiter der Halbjahresgruppe (HJG) von cantokreise heiße ich Dich herzlich willkommen. Wenn Du spürst, dass das Singen Dir gut tut, fühle Dich herzlich eingeladen, an den wöchentlichen Singrunden teilzunehmen.

Nachfolgend findest Du einige Informationen zum Heilsamen Singen und zum Organisatorischen dieser Gruppe.

## Was ist das heilsame Singen und wofür wird es angewendet?

Singen ist ein Kulturgut und eine universelle Ressource des Menschen. Das heilsame Singen ist voraussetzungslos, spielerisch und prozess- statt ergebnisorientiert. Es ist eine Kombination aus Singen, Tönen, Musizieren, Lauschen, Bewegung und Tanz. Die Singgruppen eröffnen vielfältige Kontakt-, Begegnungs- und Gemeinschaftserfahrungen und stärken das Selbst. Das heilsame Singen bietet Strukturen und Impulse zur Selbstregulation und regt Selbstheilungskräfte an. Das heißt, die Halbjahresgruppe ist kein Chor und die Singrunden keine Proben für einen späteren Auftritt, sondern sie sind ganz für die Singenden selbst. In diesem Setting können sich vielfältige Wirkungen entfalten

## Was das heilsame Singen an angenommenen Wirkfaktoren enthält:

- Verbesserung der Stimmung
- Erfahrung von Gemeinschaftserleben, Freude und Wohlbefinden
- Stärkung des Immunsystems und der Selbstheilungskräfte
- Reduzierung von Stress und Anspannung
- Vertiefung von Atmung, Stimmausdruck und Bewegung, wodurch sich die Sauerstoff-Versorgung der Organe verbessert → stärkt das gesamte Herz-Kreislauf-System
- Förderung von Steuerungsfähigkeiten wie Selbstempfindungen, Selbstwahrnehmung, Selbstaussdruck, Selbstverantwortung und Selbstfürsorge
- Förderung von Dialogfähigkeiten wie Schwingungs- und Resonanzbereitschaft
- Zugang zu tiefen Emotionen und Entwicklung deren Ausdrucksmöglichkeiten
- Förderung von Persönlichkeitsentfaltung und Selbstbestimmung
- Eine wichtiger Baustein, seine Gesundheit zu erhalten oder wiederzuerlangen (Salutogenese)

Die Lieder stammen aus unterschiedlichen Kulturen und Traditionen der Erde, einschließlich unserer eigenen. Sie sind sehr eingängig, können über Vor- und Nachsingen eingeübt und in der Regel in mantrischer, d.h. in sich wiederholender Weise gesungen werden. Wir singen sie im Respekt vor der Tradition, aus der sie entstammen.

In vielen Liedern geht es um Themen, die wir aus unserem Leben gut kennen.

Sämtliche Lieder und ggf. begleitende Choreographien und Tänze sind Einladungen. D.h. wenn Du Dich an einer Stelle überfordert fühlen solltest, erlaube Dir, für einen Moment aus der Gruppe herauszutreten, um später wieder einzusteigen.

### **Beim heilsamen Singen gilt der Grundsatz: Du entscheidest!**

Die Steuerung der Dosis obliegt in erster Linie dem Teilnehmenden, d.h. Du entscheidest selbst, wie Du Dich einbringst und einlässt. Als Singleiter bin ich erst aufgrund der offenen Rückmeldungen der Teilnehmer herausgefordert, die individuellen Möglichkeiten und Grenzen der Teilnehmenden bestmöglich zu gewährleisten. Da das heilsame Singen kein Therapieangebot ist, bedarf es Dritter für jegliche therapeutische Intervention. Dennoch bin ich für ein persönliches Gespräch bereit. Sprich mich bei Bedarf gerne an!

### **Organisatorisches:**

Die Gruppe findet grundsätzlich und derzeit jeweils dienstags von 19.30 - 21.30 Uhr im Forum der Lebenshilfe, Apensener Str. 93, Buxtehude statt.

Die Kosten für diese Gruppe sind gestaffelt nach Regel-, ermäßigten und Solidarbeitrag. Die Höhe richtet sich nach der Anzahl der Abende (variiert von Halbjahr zu Halbjahr) und kann dem aktuellen Anmeldezettel entnommen werden. Vorzugsweise ist der Betrag auf mein Konto bei der Sparda-Bank Hamburg zu überweisen. IBAN DE93 2069 0500 0004 4558 27 oder via PayPal an [thoka.juechter@web.de](mailto:thoka.juechter@web.de).

Die maximale Anzahl liegt bei 30 Teilnehmenden. Ist die Gruppe ausgebucht, führen wir eine Warteliste. Die Einladung an den monatlichen Chant-Nachmittagen - in der Regel am ersten Sonntag eines Monats - ist inklusive :-)

Der Einstieg in die HJG ist im jeweils im Februar und September möglich (Orientierung an den Sommerferien). Eine regelmäßige Teilnahme stabilisiert die gesundheits- und gemeinschaftsfördernden Wirkungen des Heilsamen Singens. Insofern ist wünschenswert, wenn Du dann nach Möglichkeit an jeder Singrunde teilnimmst. Auch für die Vertrautheit und Kontinuität in der Gruppe ist dies von Bedeutung. Ich betrachte die ersten zwei Singrunden als unverbindliche Schnupper-Runden. Danach können wir ein Gespräch über die weitere Teilnahme führen. Solltest Du die Gruppe aus persönlichen Gründen vorzeitig verlassen wollen oder musst z.B. wegen einer stationären Maßnahme eine längere Pause einlegen, bitte ich Dich um Mitteilung.

Ich hoffe, Dir mit diesen Informationen zu dienen. Solltest Du noch Fragen haben, sprich mich gerne an!

Thomas Jüchter  
Heilpraktiker für Psychotherapie (HPG)  
Dipl.Musiktherapeut/FH-NL (DMtG)  
Singleiter (Singende Krankenhäuser e.V.)

Thomas Jüchter

