

Community Music Netzwerk Treffen mit Jakob Ruster

"Singen und (Körper-)Musik macht gesund?" Körperorientierte Stressregulation in der Community Music

Am 24. 11. 2023 im Kommandoraum im Mucca.

Der Workshop begann mit einer Begrüßung und einem Dank an die sechzehn Teilnehmer*innen, die an diesem sehr dunklen und nassen Freitagabend den Weg ins Mucca gefunden haben. Die folgende Zusammenfassung soll euch als Gedanken- und Erinnerungsstütze dienen, um den Workshop im Nachhinein zu reflektieren.

Angefangen haben wir mit einer intensiven „Aufwärmübung“ mit Gähnen, Strecken, Dehnen, den Körper klopfen (je nach eigenem Empfinden und Bedarf fester oder sanfter), streichen, ausschütteln, usw. Die Theorie dahinter: Fast alle Säugetiere (und auch Kinder) beruhigen genau durch diese Bewegungen (Gähnen, Schütteln, Strecken, Prusten, Schlecken) ihr Nervensystem. In der Menschenwelt passen solche Bewegungen bzw Geräusche wenigstens in der Öffentlichkeit nicht in die Norm des guten Betragens bzw uns scheut davor, solche Bewegungen / Geräusche auszuführen. Die Ansätze Zapchen und Body2Brain geben hier praxisorientierte Hilfestellung.

Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl an Formen und Traditionen der körperlichen Stressregulation, wie Tai-Chi, Yoga, Meditation, um nur einige zu nennen. Jede*r muss für sich herausfinden, was am besten geeignet ist. Wenn wir eine Form der Achtsamkeit regelmäßig üben, verändern wir Gehirnstrukturen: „What fires together, wires together“.

Zapchen

Das Wort Zapchen kommt aus dem tibetischen. Bei dieser Methode geht es darum sich durch einfache Bewegungsmuster, Summtöne und Meditationen in seinem Körper wiederzufinden und wohlfühlen. Der Ablauf der Übung ist gekennzeichnet durch ein Wechselspiel von Übung und Entspannungsphasen; letztere geben dem Nervensystem Zeit die eigentlichen Übungen zu integrieren.

Body to Brain:

Basiert auf der Idee, dass Körper und Gehirn wechselseitig arbeiten und man sich demnach vom Kopf oder vom Körper her entspannen kann. Bei Body to Brain geht es um die Entspannung vom Körper zum Kopf durch einfachste Bewegungen, Körperhaltungen oder Berührungen.

Wie verbinden wir nun diese Ansätze mit Musik und Gesang? Einfache Elemente lassen sich mit Bodypercussion, Körperbewegung und Tanz in musikalische Settings einbauen.

Zwei praktische Übungen.

1. Übung: Bodypercussion im Kreis

Im Kreis aufgestellt beginnt die gesamte Gruppe mit einem Rhythmus der sowohl Füße, Hände als auch die Stimme mit einbezieht. Die eine Hälfte des Kreises fährt mit dem Rhythmus fort, während in der anderen Hälfte des Kreises reihum jede Person eine kleine (Rhythmus) Geräusch / Bewegungsimprovisation gestalten darf, die vom Rest der Gruppe nachgemacht wird. Ist die eine Hälfte fertig übernimmt diese den Grundrhythmus, während die andere Hälfte der Gruppe ihre Improvisationen machen dürfen. Der Kreis klingt aus, indem alle Teilnehmer*innen nach und nach eines der Rhythmus / Geräuschelemente weglassen und nach und nach Stille eintritt. Nach der Übung

gibt es eine Entspannung – je nach Befinden im Sitzen, Stehen, Liegen, mit geschlossenen oder geöffneten Augen, damit der Körper nacharbeiten kann.

2. Übung: Lieder im Kreis

Die zweite Übung war das Lied „Nur Mut, Singen tut gut“ (Text und Melodie im Handout), das auch wieder im Kreis gesungen wurde. Dabei wird der Teil „Nur Mut, singen tut gut, Singen macht Freude“ durch einen kleinen Bodypercussion-Abfolge begleitet, während die weiteren Textteile („stimulieren, erden und zentrieren, Kopf verlieren, dubldubldubl, fokussieren, spielen und kreieren, alles das, findest du in einem Bodysong“) durch passende Körperbewegungen ausgeschmückt werden.

Anschließend haben wir noch einen einfachen Chant auf den Text „Wir sind zusammen hier – Ich bin dabei“ gesungen. Dabei lässt der erste Teil des Textes die gemeinsame Erfahrung im Kreis (z.B. Hände ausbreiten), der zweite Teil die persönliche Teilhabe (z.B. Hände zum Herz oder Oberkörper). Bei „ich bin dabei“ gab es wieder Raum um die Teilnehmer*innen nach ihrer Lust und Laune improvisieren zu lassen.

Wozu das alles?

Die beiden Übungen sind Beispiele wie man die oben erklärte Ansätze in (musikalische) Praxis umsetzen kann und wie man auf spielerische und zugängliche Art und Weise Menschen helfen kann körperbasiert Stress abzubauen. Einfügen lassen sich solche Übungen in Workshops zum Beispiel im Warm-Up, in Pausen oder als Energizer.

Weiterführende Quellen, Links und Tipps (zusammengestellt von Jakob Ruster):

1) Zapchen:

Bücher:

- **Julie Henderson**, Bücher im AJZ Verlag: „Embodying Well-Being“ und „Das Buch vom Summen – The Hum Book“:
http://ajz-verlag.de/?s=henderson&post_type=product
- **Cornelia Hammer**, Bücher beide bei Carl-Auer Verlag: *Im Körper zuhause sein, Mit Zapchen Somatics zu Leichtigkeit und Wohlbefinden* und „Mit Zapchen durch das Jahr“:
<https://www.carl-auer.de/autoren/cornelia-hammer>
- **Marlies Winkler**: Well-Being – inmitten von allem, Kartenset, ebenfalls AJZ Verlag

Online Links und Medien:

- Basics- Übungen: <https://www.carl-auer.de/magazin/zapchen-basics>

Infos, Lehrer*innen Termine Deutschland weit

- <https://www.zapchen.de/>

Meine Lehrerin Cornelia Hammer im Institut Zapchen Kassel

- <https://www.zapchen-kassel.com/>

2) Body 2 Brain

- Kostenlose App in Apple Store und Google Play

- Diverse Bücher, Kartenset und Medien:
<https://www.penguin.de/Autor/Claudia-Croos-Mueller/p181209.rhd>
- Fortbildungstermine und allgemeine Beschreibung:
<http://www.croos-mueller.de/>

3) Körpermusik Heidelberg

- Das Lied „Nur Mut“ und die Übungsanleitung ist veröffentlicht in: Martina Baumann, Uwe Loda: „Bodysongs – Musik die in uns lebt“
<https://www.carl-auer.de/bodysongs-musik-die-in-uns-lebt>

Kontakt

SINGAZ, Jakob Ruster

Caroline - Herschel-Str. 27, 81829 München

Tel. +49 – (0)176 – 229 60 228

Mail: info@singaz.de - www.singaz.de