

## Erster Singtag in Buxtehude - Happy Birthday, cantokreise!

5 Jahre *cantokreise* in Buxtehude - ein guter Grund, dies ausgiebig zu feiern! - dachten sich Thomas und Karin Jüchter und gestalteten am 21.9.2013 einen reichhaltigen 1. Buxtehuder Singtag mit Vortrag, Workshops und anschließender Liedernacht. Knapp 80 Teilnehmer kamen dafür aus ganz Deutschland - darunter einige Musiktherapeuten, welche den Singtag sogar als offizielle Fortbildung nutzen konnten. Die Veranstaltung hatte in den Räumen der Lebenshilfe (Tagesbildungsstätte und Therapieräume) einen idealen Rahmen. Zur Einstimmung gab es passend zum Geburtstagsanlass ein Lied von Liedermacher Joachim Goerke aus Lüneburg "Schön, dass ich sing, dass ich singend bin", und ein gut gefüllter Saal begann schon am Samstag Vormittag zu schwingen...

Thomas Jüchter, Musiktherapeut, Singleiter und Referent für die Singenden Krankenhäuser, hielt zu Beginn einen Vortrag über die vielschichtigen Wirkungen von Musik. Er beschrieb, wie die mütterliche Stimme uns schon vor der Geburt prägt und wegweisend für die spätere Bindungsgestaltung ist, und wie positiv sich gemeinschaftliches Singen auf Körper und Psyche auswirken kann. Dabei gilt immer wieder der Satz von Wolfgang Bossinger: „Es gibt keine falschen Töne, nur Variationen!"

Es gab auch einen Schlenker in die Vergangenheit, zu seinem ersten Kontakt mit heilsamen Liedern auf einer Fortbildung mit Wolfgang Bossinger. Die erste Voreingenommenheit, dort auf der Fortbildung viel "Eso-Kram" anzutreffen, bestätigte sich nicht. Trotzdem, manche Lieder wirkten zunächst einmal "ganz schön kitschig", erzählte er. Und weiter berichtete er von der Erfahrung, sich dennoch darauf eingelassen zu haben und dann zu erleben, wie sich in ihm Türen öffneten, von denen er gar nicht gewusst habe, dass sie da sind. Einen ganz großen Anteil daran habe ganz sicher auch heute noch das beziehungs- und gemeinschaftsstiftende Element des Singens.

Viele der Singleiter, die an diesem Tag anwesend waren und ihre Arbeit in Workshops vorstellten, haben ganz ähnliche Erfahrungen gemacht - das Singen öffnet innere Räume und knüpft an unserem Grundbedürfnis der Zugehörigkeit und Verbundenheit an.

Ab dann wurde vieles neu und anders: es entstanden die *cantokreise* in Buxtehude, eine Gruppe von inzwischen dreißig Menschen, die wöchentlich gemeinsam singen, dem monatlichen Offenen Singen, ein bis zwei jährliche Nächte der spirituellen Lieder. Thomas und Karin haben damit in den vergangenen Jahren mit viel Herzblut und Engagement ein großes Netzwerk aufgebaut, welches auch den ganzen Singtag mit trug und im Hintergrund half - toll! Und ganz herzlichen Dank für die köstliche Suppe...

Singend ging es dann weiter: vom singenden Aufräumen für Platz beim Mittagessen bis zum nachmittäglichen Workshop-Angebot. In der ersten "Runde" bot Karin Jüchter einen Workshop mit Norddeutschem Liedgut an und berichtete aus ihrer musiktherapeutischen Arbeit mit Menschen mit Demenz. Gleichzeitig wurde bei Ulrike Behr kräftig geatmet und rhythmisch durch den Raum bewegt - sie gab einen Einblick, wie Singen und Bewegung hilfreich für Menschen mit Morbus Parkinson eingesetzt werden kann.

Joachim Goerke aus Lüneburg bot ebenfalls einen Workshop an, in dem er einige seiner Lieder, musikalisch unterstützt von Ise Köhler, vorstellte. Der eigenen Stimme, der eigenen Melodie des Lebens zu folgen, ist das Thema, welches er als Botschaft immer wieder neu vermitteln möchte.

Nach einer kleinen Pause begann die Wahl erneut: Kordula Voss aus Berlin verband in ihrem Workshop das Singen von Chants mit Yoga-Übungen- hier gab es durch die Glaswand immer wieder wunderschöne Szenen zu sehen: Menschen mit ausgebreiteten Armen, singend "und es geht los: ich merke, dass ich schwebe..".

Nebenan gab Heino Debus aus Witten-Herdecke Einblick in seine langjährige Arbeit mit Liedern in einer psychosomatischen Klinik. "Einfach Sein" war hier Lied und Programm gleichermaßen, auch hier entstanden tiefe und berührende Begegnungen.

Ayla Loy aus Eutin widmete sich in ihrem Workshop dem Thema "Trauern und Abschied nehmen", in Liedern und Erzählungen aus ihren Erfahrungen führte sie die Teilnehmer achtsam durch die gemeinsame Zeit.

Zum Ende des Singtages fanden sich alle im Plenum ein, und auf die Frage, ob es erfüllende Workshops gegeben habe, summte der ganze Saal wohligh und sonor zustimmend. :-)

Bei der anschließenden Nacht der spirituellen Lieder füllte sich der Saal dann fast auf das Doppelte - ca 140 Menschen kamen, um bis Mitternacht gemeinsam zu singen, zu feiern, sich zu begegnen. Die sechs Singleiter gestalteten den Abend gemeinsam, führten in die Stille, aus kurzen Erschöpfungsphasen ins belebende Tanzen, in die sanfte Begegnung - es war ein Fest, wie es gelungener nicht hätte sein können!

Die Spenden des Abends geben Karin und Thomas Jüchter mit 500 Euro an den Verein *Singende Krankenhäuser e.V.* - wow, was für ein Ergebnis!

Ihre Ideen und ihr Engagement für das gemeinsame Singen haben in den letzten Jahren viele Früchte getragen und werden sicher noch vielen Inspiration sein - es wäre zu wünschen, dass sich die Idee des Singtages wiederholt und auch in weiteren Städten des Landes fortsetzt. Es war eine echte Bereicherung für alle Teilnehmer und hat einmal mehr gezeigt, wie berührend und heilsam es sein kann, gemeinsam zu singen und was für wunderbare Menschen und Netzwerke daraus entstehen können.

Liebe Karin, lieber Thomas: Danke für Euren Mut und Eure Lust am Gestalten!

Monika Wiese