

Curriculum:

1.Modul: Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten

Praktische Grundlagen „You are music“ (Sun Ra)

- Rhythmusspiele
- Bodypercussion – den Rhythmus in den Körper bringen
- Rhythmusreisen
- Selbsterfahrung im Umgang mit Rhythmus
- Selbsterfahrung im Umgang mit Stimme
- Stimm-Resonanzspiele
- Spielerische Achtsamkeit mit Körper, Stimme und Rhythmus

Theoretische Grundlagen über gesundheits- und resonanzfördernde Wirkungen von Bodysongs

„Wenn Beschleunigung das Problem ist – ist Resonanz die Lösung“ (H. Rosa)

- Resonanz im Körper – über die Ausschüttung von gesundheitsfördernden Hormonen, Pulsationen, Schall- und Druckwellen, die durch den Körper gehen, Herzratenvariabilität uvm. (Hüther, Henderson u.a.)
- Resonanz in Verbundenheit – über Spiel, Synchronisation, Kontakt und die Erfahrung von Gegensätzlichkeit in Gleichzeitigkeit z.B. Freiheit und Zugehörigkeit uvm.
- Resonanz in Gedanken und Gefühlen – über Ausdruck, Umdeutung und Umfokussierung von Aufmerksamkeit und das Anregen heilsamer Neuerfahrungen, Haltung, Selbstwert, über das Erleben von Präsenz im Hier und Jetzt, Zeitlosigkeit und Flow-Erleben
- Resonanz der wechselseitigen Beeinflussung der Ebenen (Bidirektionalität) Bodysongs und die Konzepte des Embodiment (Rosa, Storch)
- Körpermusik und Bodysongs im Kontext der Polyvagaltheorie
- Körpermusik im Kontext hypnosystemischer Haltungen und Arbeitsweisen

Anwendungsmöglichkeiten von Bodysongs als musikalisches Embodiment

- Bodysongs als psychosomatische und psychosoziale Prävention
- State- (Stimmung-Atmosphäre) veränderung einer Gemeinschaft, Gruppe, Station ect.
- Stabilisierung und Reorientierung und gezielte musikpsychotherapeutische Intervention in Bezug auf ein Problemerleben (z.B. Bei Trauma, Panik, Angst, Trauer)
- Persönliche Anker im Transfer-Selbstmanagement z.B. nach einem Klinikaufenthalt oder nach Ende einer Therapie oder Prozessbegleitung

2.Modul: Didaktik und Integration in die Arbeitsfelder

Wie Bodysongs entstehen

- Songsourcing – Bodysongs, die sich aus einem persönlichen Prozess heraus entwickeln und erfunden werden
- Bodysongs, die von bereits existierenden Liedern (z.B. Liedern mit persönlicher Bedeutung, Heil- Kraftlieder, Mantren, einfache afrikanische Lieder uvm.) inspiriert werden
- Bodysongs, die aus der unmittelbaren Körperarbeit, dem Atem oder der Bewegung entstehen

Präsenz – und die Kunst einen Bodysong zu verkörpern und anzuleiten

- Umgang mit Scham, Widerstand, Ängsten, Hemmungen in Bezug auf Körper und Stimme
- Das eigene Therapeut:innenverhalten erweitern: Psychoedukation, Information, Moderation, Anleiten in kleinen Schritten üben

Anwendung, Verknüpfung und Bedeutung der Bodysongs in den jeweiligen Arbeitsfeldern – wie ich die Bodysongs in meine eigenen Kontexte integriere

- Berücksichtigung von Kontextbedingungen
- Wofür können Bodysongs im spezifischen Arbeitsfeld gut sein? • Wie werbe ich dafür?
- Wer oder was unterstützt mich dabei?

3.Modul: Vertiefung und Abschied

Abschluss – Transfer – Integration

- Modifizierung und Umsetzung der Bodysongs in die eigene therapeutische Tätigkeit
- Anleitung und methodische Reflexion eines Bodysongs in der Weiterbildungsgruppe
- Vorstellung der Anwendung von Bodysongs im eigenen beruflichen Kontext.

Grundlegende Literatur: „Bodysong – Musik, die in uns lebt – Körpermusik als musikalisches Embodiment in therapeutischer Praxis“, Baumann/Loda 2023, Auer-Verlag Heidelberg