

**BodySongs als
tranceinduzierender
Zaubertrank
in herausfordernden
Zeiten**

Individuelles und kollektives Problemerleben in herausfordernden Zeiten

- Reaktivierung von Trauma Netzwerken
- Rückzug und Einsamkeit
- Aktivierung des Nervensystems (dorsal/sympathisch)
- Erleben von Ohnmacht und Hilflosigkeit (Freeze)
- Selbst/Fremdhass, Angst, Stress und Aggression (Flight/Fight)



Körpermusik in individuell und kollektiv herausfordernden Zeiten ermöglicht...

- Positive Energie durch Aktivierung trauma ferner Netzwerke
- Gemeinschaft und Verbundenheit –
- Aktivierung des „sozialen Nervensystems“ (social engagement)
- Resonanz und Mitgefühl
- Unmittelbar lebendigen Ausdruck und Teilen von Gefühlen
- Selbstwirksamkeitserleben
- Verankerung – Embodiment von positivem Erleben

Wie lässt sich Körpermusik beschreiben?

- Körpermusik ist Musik mit dem Körper und eine uralte Menschensprache.
- Körpermusik gab es schon immer als Form des sozialen Zusammenseins
- Aktuell ist sie eine Verbindung aus Stimm- und Rhythmusspielen, Rhythmusreisen, Bodypercussion, Circle Singing und Singen in Bewegung.
- Therapeutische Körpermusik nutzt die aktivierenden, resilienz- und gemeinschaftsfördernden Qualitäten der Musik in therapeutischen Feldern, sowie in Beratung, Palliative Care, Coaching, Pädagogik.



Wie klingt therapeutische Körpermusik?

Vom Singen und rhythmischen in den Körper klopfen eines persönlichen „Kraftliedes“ (Body song) über den Problem-Löse-Rap bis hin zum stimmlichen Externalisieren innerer Persönlichkeitsanteile in einem Circle Song Ritual kann *therapeutische* Körpermusik ein gesundheitserregender Zaubertrank mit nachhaltiger Wirkung sein



Bodysongs – unsere Herzstücke der Körpermusik

- Bodysongs sind Lieder, die in Kombination mit Bodypercussion gesungen werden. Der Körper macht die Beats und ist das rhythmische Begleitorchester.
- Der Körper erzeugt und erfährt durch schnipsen, klatschen, stampfen, gehen und vielfältige andere Bodysounds mit Händen, Fingern, Füßen und Mund ein vertieftes, ganzheitliches Rhythmus-, Schwingungs- und Klangerlebnis



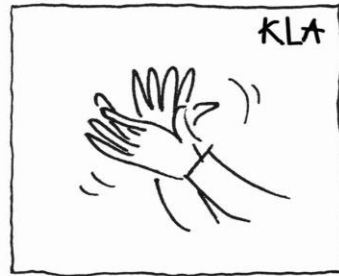
Varianten von Bodysongs

- Bereits vorhandene Lieder – für den Ordnungszustand einer Gruppe
- Selbstgeschöpfte Lieder – im therapeutischen Prozess entstanden
- Pusteb Blumenbodysongs – im Hier und Jetzt entstanden und vergangen

Jedes Lied kann zu einem Bodysong werden.



Bodysounds – Soundlegende



Bodysongs sind musikalisches Embodiment

- Bodysongs können im Verlauf eines therapeutischen Prozesses erfunden oder geschöpft werden. Die im therapeutischen Beziehungsraum entstehende Musik wird in feiner Detailarbeit "festgeklopft".
- Die Neuschöpfung aus Text, Melodie und Verkörperung dient der Verankerung eines bestimmten Erlebens oder therapeutischen Anliegen.
- Wir nennen das *musikalisches Embodiment*.



Musikalisches Embodiment heißt Verkörperung von Musik

- Ein verkörpertes Lied materialisiert innere Prozesse und „klopft sie fest“.
- Die Verkörperung hilft uns, uns an das zu erinnern, was wir selbst gefunden haben.
- Musikalisches Embodiment stellt die Langzeitwirkung der selbstkreierten Lieder sicher und macht sie zu Begleitern auf Schritt und Tritt.



Körpermusik und Hypnosystemik

„Aus der Perspektive des Traumlands sind Körpersymptome ungesungene Lieder. Kein Körperprozess ist „falsch“. Krankheit ist einfach ein Koffer voller unausgepackter musikalischer Geschenke. Ihre Symptome sind nicht bloß Teil eines kranken Körpers, sondern eine Gruppe paralleler Welten, die darauf warten, „gesungen“ zu werden“. (A. Mindell)



Die Werkzeuge therapeutischer Körpermusik als hypnosystemische Gesundheitserreger in Gruppen

- Bodysongs als den Gruppenkörper synchronisierende Kräfte
- Rhythmusspiele, Stimmspiele als ansteckende Kräfte
- Lang anhaltende Rhythmusliederreisen als tranceinduzierende Kräfte
- Circle Singen – die Kräfte des Externalisierens und Führens innerer Anteile (Ambivalenzen, Multivalenzen)
- Musikalisches Embodiment - Verankern gewünschten Erlebens

Was haben Körpermusik und Hypnosystemik gemeinsam?

- Umfokussierung – Einladungen in andere Erlebnisnetzwerke
- Einladung in anhaltende Tranceprozesse
- Nutzen des Reichtums unwillkürlichen Wissens
- Begrüßen des Problemerlebens und Einladung, dieses in Bedürfnisse zu übersetzen – Problem-Löse-Verknüpfung
- Üben von neuen Mustern – Auswirkungsbewusstsein
- Verankern durch Embodiment

Körpermusik und mögliche Wirkungsweisen auf ein (inneres) System am Beispiel von Flight-Fight-Zuständen

- Stateveränderung
- Synchronisationsprozesse inter- und intrapersonell
- Aktivierung des Nervensystems „social engagement“
- Antifreezing
- Stabilisierung
- Körperliche Stimulation und Entladung
- Reorientierung – Wiederfinden von Sicherheit und Bindung

Körpermusik – “Keeping together in Time“

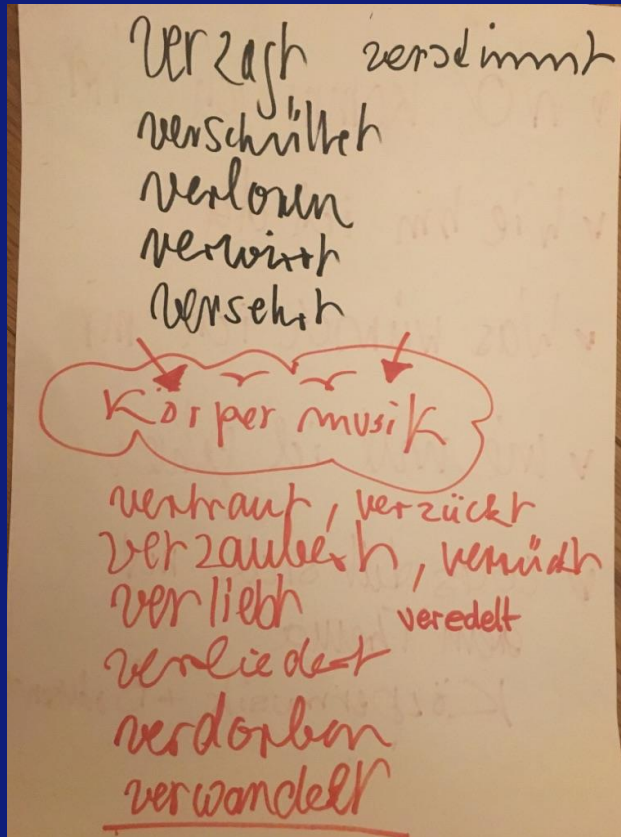
- Körpermusik setzt die Haltung, dass Therapie ein Ritual der Aufmerksamkeitsfokussierung ist, konsequent um.
- Sie lädt in „traumaferne“ Netzwerke ein und geht achtungsvoll mit den jeweiligen Ängsten und Vorbehalten gegenüber Musik um.
- Körpermusik lädt in ein Erleben von intra- und interpersonaler Verbundenheit ein, fördert Sicherheit und wechselseitige Resonanz.



„Keeping together in Time“ – Sicherheit, Verbundenheit und Freu(n)de mit Körpermusik



Und ... aus der Rückmeldeküche unseres Bodysong-Curriculums



REDEN REICHT NICHT!?



Martina Baumann

Uwe Loda

**Bodysongs – Musik,
die in uns lebt**

Körpermusik als
Embodiment in
therapeutischer Praxis



CARL-AUER

Danke für Ihre
Aufmerksamkeit

Martina Baumann

Literatur

- Baumann M. u. U. Loda (2023): *Bodysongs – Musik, die in uns lebt. Körpermusik als Embodiment in therapeutischer Praxis.* Heidelberg (Carl Auer)
- Dalai Lama, D.Tutu, D. Abrams (2019): *Das Buch der Freude.* München (Heyne). 11.Aufl.
- Dana, D.: (2020): *Arbeiten mit der Polyvagal-Theorie. Übungen zur Förderung von Sicherheit und Verbundenheit.* Lichtenau/Westf. (Probst)
- Hammer, C. (2019): *Im Körper zu Hause sein, Mit Zapchen Somatics zu Leichtigkeit und Wohlbefinden.* Heidelberg (Carl Auer)
- Hüther, G. u. C. Quarch (2018): *Rettet Das Spiel! Weil Leben Mehr Als Funktionieren Ist.* 2. Auflage, München (Random House)
- Mindell, A. (2006): *Quantengeist und Heilung. Auf seine Körpersymptome hören und darauf antworten.* Petersberg (Via Nova)
- Schmidt, G. (2018): *Einführung in die Hypnosystemische Therapie und Beratung.* 8. Auflage, Heidelberg (Carl Auer)
- Storch, M., B.Cantieni, G.Hüther, W.Tschacher (2017): *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen.* 3., unveränderte Auflage, Bern (Hogrefe)
- Storch, M. u. W.Tschacher(2016): *Embodied Communication. Kommunikation beginnt im Körper, nicht im Kopf.* 2., erweiterte Auflage, Bern (Hogrefe)
- Unterholzer C. und H. Gröger (Hrsg.) (2022): *Handbuch der systemischen Gruppentherapie. Ansätze, Methoden, Zielgruppen, Störungsbilder.* Heidelberg. (Auer).
- Van der Kolk, M.D. u. A. Besselt (2016): *Verkörperter Schrecken. Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann.* 3.Auflage, Lichtenau/Westf. (Probst)