

# Was bedeutet Heilsames Singen?

Diese Form des Singens baut uns eine direkte Brücke in eine tiefe Entspannung und Freude.

Es entsteht ein kraftvolles, heilsames Feld, in dem eine Erfahrung unseres Ursprungs aufblitzen kann. In solchen Momenten wird eine Verbindung zu unserer allumfassenden, unwandelbaren Wesens-Essenz spürbar. Man könnte es auch „Alles-Was-Ist“ oder „das Herz der Liebe“ oder „Gott“ nennen.

Wir spüren, dass dies die eigentliche Grundlage unseres Lebens ist und es kehren Frieden, ein Gefühl von Geborgenheit und Freude am Leben ein.

So schaffen wir gemeinsam ein heilsames Feld und einen sicheren Rahmen:

## 1. **Jenseits von richtig und falsch**

Wir erschaffen einen Raum jenseits von Bewertung. Es gibt keine falschen Töne.

## 2. **Die große Gestalt sehen**

Wir üben uns darin, das Große und Schöne im Anderen und in uns selbst zu erkennen.

## 3. **Kein Druck – Handbremse lösen**

Wir dürfen Leistungsdruck hinter uns lassen. Wir dürfen uns erlauben, unsere Lebendigkeit vollständig auszudrücken. Wir sind frei zu improvisieren.

## 4. **Lauschen und spüren – den Raum der Achtsamkeit schützen und ehren**

Nach jedem Lied lauschen wir für einige Momente in die Stille. Während des Singens und Lauschens möglichst nicht „rum wurschteln“, trinken oder den Raum verlassen.

## 5. **Gegenwärtigkeit – Heilsames Singen ist Meditation**

Wir dürfen unsere Gedanken immer wieder ziehen lassen und versuchen, so präsent wie möglich zu sein. So gut es geht, kommen wir immer wieder zum Singen zurück.

## 6. **Jedes Gefühl ist willkommen.**

Im intensiven Singen und Atmen tauchen manchmal Gefühle auf, die sich sonst nicht an die Oberfläche wagen. Endlich dürfen eingefrorenen Gefühle gefühlt werden und dann schließlich abfließen. Alles darf auftauchen und ist im Kreis sicher aufgehoben.

## 7. **„Flugmodus“**

Wir wollen miteinander fliegen! Schaltet eure Handys bitte entweder ganz aus oder in den Flugmodus. Wegen des E-Smogs ist Stumm-Schalten nicht ausreichend.

## 8. **Vertraulichkeit**

Alles, was sich an Persönlichem zeigt oder mitgeteilt wird, ist im Kreis sicher aufgehoben und ist von allen absolut vertraulich zu behandeln.

## 9. **Freiwilligkeit und Selbstverantwortung**

Unser Angebot basiert auf Selbstverantwortung. Übungen sind stets freiwillig. Du kennst dich selbst am besten und weißt, was dir gut tut. Du übernimmst in jedem Moment die Verantwortung für dein Handeln. Unsere Kurse sind kein Ersatz für eine therapeutische oder medizinische Behandlung.