

A tiger is shown resting its head on a large, light-colored rock. The tiger's face is the central focus, with its eyes closed and a calm expression. The background is a soft, out-of-focus natural setting. The text is overlaid on the tiger's face in a dark red, bold, italicized font.

***Stimme trifft Nervensystem
Der VaguSingers Playshop
Jakob Ruster***

Reden reicht nicht!?! 2025

VaguSingers - Stimme trifft Nervensystem



Playshop Reden reicht nicht!? 2025

1. Quellen und Konzeptioneller Hintergrund
2. VaguSingers zentrale Ansätze und Elemente
3. Spielen, Tönen, Praxis Erfahren, z.B. One Breath Songs, Body Conduct, Singsangesisch, Nickerchen, Sinnlich Klopfen, Circlesong „Reden reicht nicht“, Ventral Forte

VaguSingers - Stimme trifft Nervensystem



Quellen und Hintergrund

- **SINGAZ** – Singen tut gut: Circle Singen, Improtheater, Stegreif-Coach, Community Music, Beatboxen, Gstanzl, Rap u.a.
- Atem-Tonus-Ton
- Zapchen
- Somatic Experiencing

VaguSingers - Stimme trifft Nervensystem



Therapeutischer Fokus

- Orientierung am Körper und am Autonomen Nervensystem (ANS)
- (Co-)Regulation als zentrale Qualität (Polyvagal-Theorie)
- Spiel- und Kontaktangebote
- Bottom-Up – Schwerpunkt

VaguSingers - Stimme trifft Nervensystem



Dreieiniges Gehirn (Bentzen, MacLean)

Stammhirn/Reptilienhirn, Limbisches System und Großhirn: Je mehr Stress desto weniger Zugang zu höheren Hirnfunktionen. Regulation und Stressreduktion über limbisches System und Stammhirn möglich.

Autonomes Nervensystem

- Sympathisches NS (u.a. Kampf/Flucht, Erregung, Freude, Wut, Angst) und Parasympathisches NS, v.a. Beruhigung.
- Dorsaler Vagus (Abschalten, Dissoziation, aber auch Ausruhen und Schlaf)
- Ventraler Vagus, mit anderen in Kontakt sein und uns beruhigen (Social Engagement System - Polyvagaltheorie)

VaguSingers - Stimme trifft Nervensystem



Quelle: Angela Adhikari (Hrsg.), Körperorientierte Stressbewältigung

VaguSingers - Stimme trifft Nervensystem



Die Zustände des autonomen Nervensystems von Dr. Stephen Porges Polyvagal Theorie

PVI
polyvagal institute

POLYVAGAL
AKADEMIE



VaguSingers - Stimme trifft Nervensystem



Proto – Konversation

„Eine Interaktion zwischen einem Erwachsenen ... und einem Baby, die Wörter, Geräusche und Gesten umfasst ... bevor das Kind zu sprechen beginnt“

https://en-wiktionary-org.translate.goog/wiki/protoconversation? x tr sl=en& x tr tl=de& x tr hl=de& x tr_pto=rq

- Adorable moment of father and toddler having conversation
<https://www.youtube.com/watch?v=Yn8j4XRxSck&list=LL>
- Newborn Baby Mimics Dad's Voice and Makes Him Giggle
<https://www.youtube.com/shorts/FL1LUiqNITo>
- Kreative Kommunikation mit der Singstimme - Prof. Elisa Läubin
<https://www.youtube.com/watch?v=Txe-SigI3S0&t=346s>



Zentrale Elemente von *VaguSingers*

VaguSingers - Stimme trifft Nervensystem



1) Eigene Stimme und Töne erfahren

Die eigene Stimme erkunden und gemeinsame Klänge und Resonanzen erforschen

- Tönen, Summen, Seufzen, Gähnen, Singen, Bewegung, Klopfen und Berührung
- Verkörpert, spielerisch und sicher, richtig dosiert (Wahlmöglichkeit)
- Ein wertschätzender Raum für Neugier, Spaß, kindliches Spiel, Humor und auch für Quatsch und „Fehler“
- Im Moment lebendig sein, uns etwas Gutes tun ...
- Nachnähren von „Säugetier“ - Bedürfnissen im Spiel: Kontakt, Interaktion, Nähe/Distanz

VaguSingers - Stimme trifft Nervensystem



2) Stimme und Nervensystem

Mit Stimme und Tönen die Zustände des ANS spielerisch erforschen

- Erkundung: Wie sind wir im Körper und Nervensystem präsent und reguliert (oder auch nicht)? Was lösen Spiele und Übungen aus?
- Einstimmung auf eigene innere Bewegungen und Ausdruck durch Töne
- Embodiment und Selbstwirksamkeit mit allen Sinnen erforschen
- Bewegung, Ausdruck, Mimik, Beobachtung/Nachahmung, Nonverbale Kommunikation >> Verbundenheit, Teilen von Freude und Lebendigkeit

VaguSingers - Stimme trifft Nervensystem



2) Stimme und Nervensystem

- (Co-)Regulation, Erfahrung von Resonanz und Rhythmischer Synchronizität
- „Proto-Konversation“, vorsprachliche Entwicklungsphase und Seins-Zustände
- Wahlmöglichkeit, Entscheidung, im richtigen Maß präsent und aktiv zu sein
- Gruppe als wertschätzende Gemeinschaft, Achtsamkeit auf Gruppenenergie (Wieviel Sympathische Energie tut uns gut, wann wird es zu viel?)
- Wichtig: Neurophysiologische Integrationsphasen (Zapchen: Nickerchen ;-)



3) Elementare Musik

„Bottom-Up – Musikalisierung“: Stimm-Improvisation, Rhythmus und Bodypercussion, einfache Melodien und Lieder

- Niederschwellige und körperorientierte Erfahrung von musikalischen Formen
- Spiel, Neugier, rhythmische Erfahrungen, Synchronisation und Pulsation
- Fokus auf eigene Kompetenz und Erfahrung statt auf „richtig machen“
- Kreativität: Elementare Musik im Spiel erfinden

Sie müssen nicht singen können – und auch nicht „*musikalisch*“ sein 😊



4) Stimme und Töne in Beratung und Therapie

Stimme, Töne und Singen als elementare (nonverbale und verbale) Kommunikation in therapeutischer und beratender Praxis.

- Töne im verbalen Dialog, z.B. als Ausdruck von Empathie, Neugier, Bestätigung
- nonverbale Präsenz im Ausdruck und in der Sprachmelodie (Prosodie)
- Emotionales Spiegeln mit der Stimme
- Lust auf Elementare Musik wecken



5) Verbundenheit

Kleine Schritte der Verbundenheit im Feld von Kreativität, Heilung und Spiritualität

- Resonanz, Synchronisation und Schwingung
- Aufgehoben sein in der Gruppe, Gemeinschaftserlebnis
- „Teil von allem sein“ ... und Erfahrung konkreter und sicherer Präsenz

VaguSingers - Stimme trifft Nervensystem



Spiele / „Übungen“ (voraussichtlich, ggf. aktuelle Änderung ...)

- **One Breath Songs:** Töne auf einem Atemzug (Quelle: https://www.youtube.com/watch?v=qeV_DqKGHlo)
- **Body Conduct,** Gruppe vertont „als Chor“ Bewegung einer Person (Qu.: Stegreif-Coach)
- **Singsangesisch** Begrüßen und Sprechen (melodische Fantasie-Sprache)
- **Nickerchen** (ähnlich aus dem Zapfen)
- **Sinnlich Klopfen** - mit Spaß und Musik (Spürgewahrsein und Rhythmus)
- **Circlesong** „Reden reicht nicht“
- **Ventral Forte** - Enjoy, Hug, Hummh

VaguSingers - Stimme trifft Nervensystem



Wo gibt's VaguSingers?

- Playshops von 2-3 Tagen, Berlin 3.-5. Okt., München 9.-11. Jan./ 24.-26. April 26
- Individuelle Formate und andere Orte auf Anfrage (*Suche Raum u.a. in Hessen ;-)*)
- Längere Seminare und Online-Videos in Planung ...
- Kurz-Doku des RRN-Playshops gern mit der Newsletter - Anmeldung vor Ort oder per Mail

Danke für Ihr Interesse!!

Jakob Ruster info@singaz.de www.singaz.de

VaguSingers - Stimme trifft Nervensystem



Proto-Conversation and Song in Infant Communication: Colwyn Trevarthen

„... nehmen Neugeborene eine Vielzahl von Gesten, Gesichtsausdrücken und Lautäußerungen wahr und imitieren sie, und sie sind bereit, diese zu reproduzieren, um einen Dialog oder einen Austausch von Zeichen herzustellen. Ihre Nachahmungen sind durch Interesse und Vergnügen motiviert. Sie zeigen ein rhythmisches Timing, das zu intersynchronen Bewegungen und der Aufführung gemeinsamer narrativer Sequenzen führt. Diese Kommunikation ist intensiv zwischenmenschlich und attraktiv für Erwachsene und Kinder, aber sie hat keinen externen Bezug, kein anderes Thema als die Animation und das Vergnügen der Subjekte selbst und ihre Transaktionen. Sie wird als primäre Intersubjektivität definiert, als das Teilen von Interessen, Absichten und Gefühlen durch die sympathische Interaktion ihrer Ausdrucksformen in Körperbewegungen.“

[Encyclopedia of Language Development](#)



Alle Youtube-Links

- Adorable moment of father and toddler having conversation
<https://www.youtube.com/watch?v=Yn8j4XRxSck&list=LL>
- Newborn Baby Mimics Dad's Voice and Makes Him Giggle
<https://www.youtube.com/shorts/FL1LUiqNITo>
- Kreative Kommunikation mit der Singstimme - Prof. Elisa Läubin
<https://www.youtube.com/watch?v=Txe-Sigl3S0&t=346s>
- Vögelstimmen: https://www.youtube.com/watch?v=TcX_dhHfTk0