



Singen für die Seele

Ein musikalischer Ansatz in der Traumatherapie

Seminar in Wien mit
Angelika Eisterer & Sybille Mikula

27. – 29. November 2026

www.singende-krankenhaeuser.at



Singende
Krankenhäuser e.V.

internationales Netzwerk
www.singende-krankenhaeuser.de

Menschen mit einer Traumafolgestörung leiden oft unter sehr hoher Anspannung, hängen in negativen Gedankenspiralen fest, driften gedanklich ab oder reagieren schnell emotional. Viele ziehen sich aus Angst vor neuerlichen Verletzungen von anderen Menschen zurück. Dies führt zu Isolation und vielfach zu einer Chronifizierung des Leidens.

Das heilsame Singen in der Traumatherapie ist nicht nur eine sanfte Methode, sondern kann auch ein kraftvolles Werkzeug sein, um sich wieder selbst zu spüren und mit anderen in Verbindung zu sein, ohne dass die Last des Traumas dem im Wege steht.

Gemeinsam mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, können Gefühle wie Trauer, Trost und Hoffnung zugelassen werden. Und es gelingt wieder Zugang zu positiven Gefühlen zu bekommen, Freude und Lebenslust zu empfinden. Angst und Anspannung können sich reduzieren.

Statt negativer Gedankenspiralen setzen sich musikalische Ohrwürmer im Gehirn fest und unterbrechen somit das Grübeln.

Singen aktiviert nicht nur die Stimme, sondern auch das Herz und die Seele. Es kann helfen, Blockaden zu lösen und die Kreativität zu entfalten. Wenn Worte nicht ausreichen, kann die Musik oft das ausdrücken, was tief im Inneren schlummert.

Wesentliche Inhalte dieses Seminars:

- Vermittlung von Grundwissen über Trauma und Traumafolgestörungen
- "Werkzeuge" für die Wiederherstellung von Stabilität
- Aufbau und Ziele des Internationalen Netzwerks Singende Krankenhäuser e.V.
- Einführung in die "Körpermusik als Embodiment" nach Baumann/Loda
- Kleingruppenarbeit sowie die Möglichkeit, sich auszuprobieren
- und natürlich: Viel Repertoire!

Dieses Seminar richtet sich an PsychotherapeutInnen, SinggruppenleiterInnen, MusiktherapeutInnen und MusikpädagogInnen, im Gesundheitsbereich Tätige sowie an alle Singbegeisterten, die neue Impulse und Anregungen bekommen möchten.

Modulgebühr:

320 Euro; Mitglieder von Singende Krankenhäuser e.V. erhalten 15 % Ermäßigung (= 272 Euro)

Anmeldeschluss: 23.9.2026

Seminarzeiten:

Fr 19 - 21 Uhr | Sa 10 - 18 Uhr | So 9 - 13 Uhr

im ZeiTraum Wien, Bandgasse 34/29C, 1070 Wien

Anfragen und Anmeldung bitte per Email an:

sybille.mikula@singende-krankenhaeuser.at

Herzlich willkommen!



Singende
Krankenhäuser e.V.

internationales Netzwerk
www.singende-krankenhaeuser.de