

Geleitwort von Maja Storch	9
Vorwort von Andreas Gerber	11
Einleitung	12
Teil 1: Rahmungen	17
1 Verortung	18
Was sind Bodysongs?	18
Musikalisches Embodiment	19
Was ist Körpermusik?	20
<i>Körpermusik ist Menschheitssprache</i>	21
<i>Körpermusik ist Muttersprache</i>	21
<i>Körpermusik in der Musiktherapie</i>	22
<i>Körpermusik ist psychosomatischer Gesundheitserreger</i>	22
Betriebsklima und Gesundheit	24
<i>»Betriebsklima« als Metapher für psychosomatische</i>	
<i>Gesundheit</i>	24
<i>Weitere Perspektiven zum Verständnis von Gesundheit</i>	25
<i>Die Resonanzachsen nach Hartmut Rosa</i>	26
2 Zutaten der Körpermusik –	
ein Feld ansteckender Gesundheit	29
Rhythmus – am Anfang war der Groove	29
Singen – »forever young«	32
Spielen – frei und verbunden	35
Ruhens – »sound of silence«	39
Teilen – alles ist willkommen	41
Der Kreis – die Mischung macht's	42
Teil 2: Praxisfelder	45
Wie Körpermusik und Bodysongs sich in unseren	
Praxisfeldern ereignen – und gelingen können	46

3	Gesundheitserregende Körpermusikspiele	48
	Spiele für einen guten Anfang	49
	<i>Mitmachen</i>	49
	»Call and Response« aus dem Atem	50
	»Call and Response« aus dem Beat	52
	<i>Freunde finden</i>	54
	»Forget the Police«	56
	»Betreutes Fluchen«	58
	»Cogito ergo sum« – ich summe, also bin ich	60
	Vertiefende Stimmspiele	62
	<i>Verlautbarung in drei Schritten</i>	62
	»Schattensingen«	64
	<i>Duo-Singspiel in fünf Stufen</i>	65
	<i>Duo-Singspiel in fünf Stufen für eine Gruppe mit Solisten</i>	67
	Die »Rhythm Sound Machine«	68
	»Circle Singing«	70
4	Die Universen der Bodypercussion und ihre Verknüpfung mit Liedern	74
	Einführung in die Bodypercussion	74
	<i>Was ist Bodypercussion?</i>	74
	<i>Bodypercussion – eine alte Sprache des Körpers</i>	75
	<i>Bodypercussion und Lieder – unsere ersten Experimente</i>	75
	<i>Wie Bodypercussion Wirkung zeigt</i>	76
	Spielformen der Bodypercussion	79
	<i>Die Bodypercussion-Sprache</i>	80
	<i>Die Spielform »Kaskadien« – ein Hauch von Keith Terry</i>	81
	<i>Das Bruniversum</i>	86
	<i>Der QPA-Style</i>	92
	<i>Rhythmische Schrittmuster als Basis für Bodysongs und Körperstimmspiele</i>	96
5	Bodysongs	103
	Lieder als Blumen im Garten der Musik	103
	»Nur Mut« – Wie Bodysongs einladen, ermutigen und anstecken	104
	»Ein kleines Lied«	107
	»Spirit of the Wind« – Checkpoints und wie ein Bodysong seinen Weg in ein therapeutisches Setting findet	109

<i>Wie wir Bedenken und Ängsten vor aktiver Musikbeteiligung begegnen</i>	109
<i>Der Vorhang geht auf für »Spirit of the Wind« – Wie wir einen Bodysong lernen können</i>	113
»Ich nehme mir die Zeit« – Bodysongs und Ordnungszustände (States)	119
<i>Bodysongs verwandeln auf die sanfte Tour</i>	122
»Ich lass mich in Ruhe« – raus aus der Anstrengung	124
<i>»Mach das Jetzt zum roten Faden«</i>	125
<i>»Du machst nichts falsch in deinem Leben«</i>	127
»Be still my soul« – ein rhythmusbasierter und tranceinduzierender Bodysong	130
<i>Bitte ein Lied – wir haben was zu verdauen!</i>	131
<i>Das Phänomen Trance in einem rhythmusbasierten Bodysong</i>	134
»Ich bin schön, wenn ich singe« – neue Räume nach Traumaerleben	135
»Nach und nach kommen alle Dinge zur Ruhe« – Bodysongs und die energetische Wirkung des Klopfens	142
<i>Was geschieht, wenn wir mit Klopf- und Stimulationstechniken arbeiten?</i>	145
<i>Bodysounds: Berühren – Bewegen – Begleiten</i>	146
»In mir klopft es« – die Tragkraft von Bodysongs in Zeiten der Trauer	147
»Salaleo« – Körpermusik als Kulturträger	152
<i>Spielen mit gezielter Verstörung – wofür ist es gut?</i>	154
<i>Einfach ist sexy</i>	156
<i>Wenn Leichtigkeit und Tiefe zusammenkommen</i>	157
»Sei willkommen!« – Körpermusik und Bodysongs in Playshops und Seminaren	159
<i>»Es darf sein, das was ist«</i>	164
<i>»Herzensweite«</i>	167
6 Selbstgeschöpfte Bodysongs	170
<i>Wie wir innere Anteile zum Klingen bringen</i>	171
<i>Frau F. – Wie ein therapeutischer Prozess in einen Circle Song mündet</i>	177
<i>Die »Problem-Lösungs-Gasse«</i>	181
<i>Musik, die in uns wohnt</i>	184

Transfer, Nachhaltigkeit und Selbstmanagement mit musikalischem Embodiment.....	191
Bodysongs – hilfreiche Begleiter auf Schritt und Tritt	196

**7 Grundannahmen und Haltungen der Körpermusik
als Gesundheitserreger** **203**

8 Ausblick	206
Was hat sich bisher ereignet?	206
Wie Körpermusik anschlussfähig ist – Transfererfahrungen von Kolleg:innen	207
Wie könnte es weitergehen? – Resümee und Blick in die Zukunft	214

Danksagung **218**

Literatur	220
Zitierte oder abgebildete Liedtexte und Noten	226
Empfohlene weiterführende Noten- und Liederbücher.....	227
Webseiten der Komponist:innen	227
Über die Autorin und den Autor	228