



Newsletter Februar 2026 und Dezember 2025

Was gibt's hier zu lesen?

- Der **VaguSingers Playshop "Stimme, Resonanz und Verbundenheit"** in München vom 24.-26. April ist für Alle Interessent*innen offen!
- **Zapchen** kostenloser Online-Einführungsabend am 20.3. und Wochenende in München 29.-31. Mai
- Bericht meines Vortrags zu "**Communicative Musicality**" vom Symposium „[Improvisation und Resonanz](#)“ Ende Januar im Exploratorium Berlin
- Aktuelles Programm der [Europäischen Somatic Experiencing - Konferenz](#) im Juni in Prag.
- Geplant: Kostenloses Zoom – Follow-Up für VaguSingers – Teilnehmende - Abfrage Interesse
- Highlights aus 2025, u.a. von der Konferenz „[Reden reicht nicht!?](#)“ in Würzburg
- Tipps für Medien und Literatur: Peter Levine mit dem Video zu Wu-Ton mit gesunder Aggression, Zapchen Online-Seminar mit Cornelia Hammer und einige schöne und anrührende Videos im Web
- Tipps und Links im Netz, u.a. Peter Levin mit „Wu“, und einige Lieblings-Videos von mir

VaguSingers Playshop Stimme, Resonanz und Verbundenheit vom 24.-26. April in München

Der Playshop ist jetzt explizit für alle Interessierten offen und der Schwerpunkt liegt noch mehr auf unser ursprünglichen Musikalität. Deshalb habe ich auch den Titel geändert.

"Die Stimme ist unser erstes Instrument: Lange bevor wir sprechen, kommunizieren wir durch Klang, Rhythmus und Bewegung. Im VaguSingers Playshop erkunden wir diese ursprüngliche Musikalität – spielerisch, verkörpert und im Austausch mit anderen. Wir erleben die Kraft der Stimme als Brücke für Regulation, Verbundenheit und Selbstwirksamkeit – persönlich, kreativ oder im professionellen Kontext."

Hast du Fragen? Schreib mir! Im Anhang und [HIER](#) findest du alle Infos und Daten. Der Playshop läuft von Freitag 17:30 bis Sonntag 14:30 Uhr.

Zapchen Onlineabend 20. März und Seminar mit Cornelia Hammer in München 29.-31. Mai

Am 20. März ab 20 Uhr gibt es vom Zapchen Institut Kassel einen kostenlosen Online-Einführungsabend. Dort kannst du Cornelia Hammer und Ihre Kolleg*innen kennenlernen. Infos dazu [HIER](#) . Und Vom 29.-31. Mai 2026 wird [Cornelia Hammer](#) wieder ein Zapchen-Wochenende in München anbieten. Anmeldung und Infos [HIER](#). Seit kurzem gibt es bei Auditorium ein sechsstündiges Zapchen Einführungsseminar mit Cornelia Hammer. Ich kann es sehr empfehlen, die ersten 25 Minuten kannst du [HIER](#) kostenlos ansehen.

Beiträge auf Konferenzen

Symposium „Improvisation und Resonanz“ im Exploratorium Berlin am 31. Jan.-1. Febr. 2026

Ende Januar war ich dort mit dem Beitrag: *Resonanz in der Improvisation – von Geburt an? Die Theorie der Communicative Musicality von Colwyn Trevarthen und Stephen Malloch und kindlich-spielerische Resonanzerfahrung*. Meine Präsentation beschreibt die Theorie und Hintergründe zur Protokonversation und der oft sehr bewegenden Erfahrung elementarer musikalischer Begegnung. Die Präsentation findest du auch [HIER](#) .

Das [Symposium](#) war sehr spannend, u.a. mit einem Beitrag von Hartmut Rosa. Einige der Vorträge kannst du [HIER](#) als Videoaufzeichnung nachschauen.

3. Europäische Konferenz Somatic Experiencing in Prag, vom 11.-13. Juni 2026

Hurra, wir fahren nach Prag: Mit Kolleginnen der Arbeitsgruppe „Somatic Experiencing (SE) und Musik“ sind wir hier dabei mit dem Workshop: *"Trauma and the nervous system: This is where the music plays! Links between music / music therapy and Somatic Experiencing"*

Alle Infos und die Buchung zur [Konferenz Presence, Prevention and Prospects: Resolving Trauma & Restoring Goodness in the World](#) findest du [Hier](#).

Geplant: Zoom – Follow-Up für alle VaguSingers - Teilnehmenden

Beim letzten Playshop in Berlin hatten wir die Idee, ein Follow-Up zu machen zu diesen Themen:

- Elementare musikalische Spiele zu zweit, die du auch ohne musikalische Ausbildung in Beratung und Therapie anwenden kannst
- Töne und nonverbale Laute im Beratungs- und Therapieprozess – Beispiele und Erfahrungsaustausch

Hast du Interesse dazu? Ich werde bei entsprechender Nachfrage ein kostenlosen Zoom-Abend dafür anbieten. Und was interessiert dich genau? Dann schreib mir gern eine Mail an info@singaz.de .

VaguSingers Highlights 2025

Anfang Mai habe VaguSingers zum ersten Mal vor größerem Publikum auf der Konferenz „[Reden reicht nicht!?](#)“ vorgestellt. Mit der Super Unterstützung von Birgit Wolff haben wir mit fast 70 Menschen getönt und gesungen. Vielen Dank für die teils sehr bewegenden Feedbacks und Rückmeldungen! Die Präsentation des Playshops findest du [HIER](#), sie ist auch eine gute Übersicht über den Stand und das Konzept von VaguSingers.

Daneben gab es drei Playshops in München und Berlin, u.a. im Freien Musikzentrum – Institut für Musiktherapie. Danke an alle Partner und Teilnehmenden!

Tipps und Links

Peter Levine und der Wu-Ton

In dem unten genannten Video zeigt Peter Levine das „Wu“ im SE mit dem Thema Fight, Flight, Freeze und gesunder Aggression (das Video entstand im Kontext der Corona-Pandemie). Er pendelt dabei vom Wu zu Wu-Arg- uu, setzt mit den Händen Grenzen, und thematisiert Erregung und Containment mit dem „Self-Hug“. Spannend finde ich, daß Levine hier (ca. min. 6:30) in einen Atemfluss am Ende des Tons immer wieder beim "U" landet, also in einem Ton hin- und zurück-"pendelt".

ERGOS Experiential Exercises Nr. 1: Corona

<https://player.vimeo.com/video/408629671> oder

<https://www.somaticexperiencing.com/experiential>

Und hier noch ein paar schöne, spannende und anrührende Videos und Audios

- Zärtlichkeit von Olaf Möller, ein tolles Puppenspiel (und er hat einige ;-):
<https://www.youtube.com/watch?v=9BLtYObBfV8>
- Hakuna Mipaka, Dean Schneider: zärtlichen Kontakt und körperliche Nähe mit Löwen:
<https://www.youtube.com/shorts/88UrxnErHM>
Sein gesamter Kanal, nicht alle Videos sind titriert!
<https://www.youtube.com/@DeanSchneiderHakunaMipaka>
- Meine Lieblings-CD der letzten Jahre ist von Slixs: Quer Bach 2 – Bach Acapella „gescattet“, genial, frisch, frech und sexy!
<https://www.slixs.info/> - der Trailer zur CD
<https://www.youtube.com/watch?v=lnhyf6QpWhc>.
- Ein schönes Onlinekonzert zu Weihnachten von Slixs gabs genau heute vor drei Jahren:
https://www.youtube.com/watch?v=t_u6HZvyR-s
- Alexia Chellun singt mit Chor „Together“, ein schöner Song zum Thema Gemeinsamkeit. OK, vielleicht bissl kitschig, aber ich mags:
https://www.youtube.com/watch?v=p07PIEn4DPQ&list=RDp07PIEn4DPQ&start_radio=1

Wenn Profis mit der Stimme spielen ... zwei Videos von Christian Zehnder und Martin O:

- Triohatala: <https://www.youtube.com/watch?v=lwia7PmQzqc>
- The Loop Clip: <https://www.youtube.com/watch?v=Li3733lrJBg>

Ich freue mich auch sehr von dir zu hören, was dich bewegt bezüglich Stimme und Nervensystem, und wenn du Tipps oder Anregungen für mich hast. Die Kontaktdaten findest du am Ende der Mail.

Ganz liebe Grüße, Jakob Ruster

SINGAZ - Singen tut gut!

Jakob Ruster

Tel. +49 - (0)176 - 229 60 228

<https://singaz.de/> - <mailto:info@singaz.de>



3RD EUROPEAN CONFERENCE OF
SOMATIC EXPERIENCING (SE)®

2026
**PRESENCE,
PREVENTION
AND PROSPECTS**

11-13
JUNE 2026
PRAGUE, CR

RESOLVING TRAUMA &
RESTORING GOODNESS
IN THE WORLD

Trauma and the nervous system: This is where the music plays!

Ulrike Frey, Dorothe Ingenfeld and Jakob Ruster

