

[← Zurück](#)


Jakob Ruster

Nach vielen Jahren Nichtsingen aus Stress und Angst vor Fehlern singe und töne ich seit 25 Jahren in Chören, Impro-Projekten und alleine. Seit 2007 leite ich Seminare zu Stimm- und Gesangs improvisation, Rap, Beatboxen, „Singen tut gut“ u.a. Mein zentrales Ziel ist, Teilnehmenden unabhängig von musikalischer Vorbildung einen lustvollen und stressarmen Weg zu ihrer eigenen verkörperten Kreativität zu eröffnen. Seit 2020 entwickle ich VaguSingers und beziehe Themen wie Stress, Trauma und Regulation des Nervensystems in meine Angebote mit ein.

Ich bin Somatic Experiencing Practitioner und habe Aus- und Weiterbildungen zu Atem-Tonus-Ton, Stegreif- Coach, Community Music, Body2Brain sowie Bodysongs und KörperMusik absolviert. Wichtig waren für mich auch Lisa Sokolov (Embodied Voicework), Miriam Helle (Soul Voice), Sabine Rittner (Sinnlichkeit des Singens), Markus Zohner (Kreativität des Augenblicks) und Johannes Quistorp (Entfaltung der Stimme); neben VaguSingers liegt mein aktueller Fokus seit 2020 in der Zapfen Praxis bei Cornelia Hammer.


[Zur Website](#)

Ein Projekt von



Carl-Auer Akademie



Michael Bohne



Milton-Erickson-Institut
Heidelberg

Milton Erickson-Institut
Heidelberg



MILTON ERICKSON INSTITUT
ROTTWEIL

Milton Erickson-Institut
Rottweil

Veranstaltungsort:

Congress Centrum Würzburg
Pleichertorstraße 5
97070 Würzburg

Veranstalter:

Trenkle Organisation GmbH
Bahnhofstr. 4
D-78628 Rottweil

Schnellkontakt:

Telefon: 0741/2068899-0
Fax: 0741/2068899-9
E-Mail: kontakt@trenkle-organisation.de

Workshop:

W013: Stimme trifft Nervensystem – Der VaguSingers Playshop

Der VaguSingers Ansatz adressiert drei zentrale Themen therapeutischer Prozesse: Die Orientierung am Körper und am Autonomen Nervensystem (ANS), die Bedeutung von (Co-)Regulation und die Verbindung unwillkürlicher Prozesse mit nonverbaler und verbaler Kommunikation. Der Playshop vermittelt hier mit Stimme, Singen, Spiel und Körpermusik grundlegende Kompetenzen und Werkzeuge.

Dabei sind folgende Elemente wesentlich:

1. Wir erfahren unsere Stimmen spielerisch, sicher und verkörpert, erspüren die Resonanzen eigener und gemeinsamer Klänge, haben gemeinsam Spaß und tun uns selbst etwas Gutes. Dabei nutzen wir Tönen, Summen, Seufzen, Gähnen, Bewegung, Klopfen und Berührung.
2. Wir lernen Stimme und Tönen auf den drei Ebenen des Gehirns (MacLean) und unterschiedlichen Zuständen des ANS (Porges) kennen und erforschen dabei Ansätze wie Regulation, Embodiment und Selbstwirksamkeit mit allen Sinnen.
3. Wir erfahren auf dieser Basis eine „Bottom-Up – Musikalisierung“ mit Stimm- und Gesangs improvisation, Rhythmus und Bodypercussion sowie einfachen Melodien und Liedern. Dabei ist auch die Gruppe als wertschätzende Gemeinschaft zentral.
4. Wir erleben Stimme, Töne und Singen als elementare (nonverbale und verbale) Kommunikation in therapeutischer und beratender Praxis.
5. Und ... wir entdecken kleine Schritte der Verbundenheit, auch im großen Feld von Kreativität, Heilung und Spiritualität.

Der Schnupper-Playshop auf der Konferenz „Reden reicht nicht“ fokussiert sich dabei vor allem auf die ersten drei Elemente.

Übrigens ... Sie müssen nicht singen können! Der Playshop gibt einen Raum, um spielerisch über die vielfach erlebte Erfahrung von Beschämung und Kritik bezüglich der eigenen Stimme hinauszuwachsen.

Screenshot 2025 aus <https://www.redenreichnicht.de/>