



*well*song®
Gesundheitsförderung Inspiration Wellness

Die heilende Wirkung der Musik

Musik spielt bei der Heilung von somatischen und psychischen Erkrankungen eine viel größere Rolle als allgemein angenommen wird. Wissen Sie, dass zum Beispiel vor etwa 3000 Jahren der Psalmist David mit Harfenklängen den depressiven Gemütszustand des Königs Saul linderte? Musik beeinflusst messbar emotionale, seelische und physiologische Vorgänge im Menschen. Dies belegen moderne Studien, wie die von Dr. Joanne Loewy¹ im New Yorker Beth Israel Medical Center: Rhythmen und Klänge wirken demnach direkt auf das Gehirn ein und nehmen so Einfluss auf körperliche Prozesse. Besonders bei Ängsten und Depressionen, aber auch bei anderen Krankheiten, kann Musik einen positiven Einfluss auf die Genesung haben und wirkt darüber hinaus auch prophylaktisch.

¹ Loewy, J. (Ed). (1997). *Music Therapy and Pediatric Pain*. Cherry Hill, NJ.:Jeffrey Books.

Was bietet wellsong?

- Tagesausklangabende
- Arbeit mit Lebensereignissen
- Musik für Trauergruppen
- Entspannungsmusik

- Sing-dich-gesund-Stunden
- Patientenchor
- Seniorenmusik

- Physiotherapiemusik
- Tinnitusmusik
- Schmerzablenkungsmusik
- Rhythmus- und Klang-improvisation

Gesundheitsförderung

Die Angebote von wellsong zur Gesundheitsförderung sind ergänzende Leistungen für Patienten und Klienten in Kur-, Reha- oder anderen Kliniken und Heimen. Ziel der Angebote ist es, den Abbau von Stress, Verspannungen, Ängsten und Verkrampfungen zu erleichtern, um klinische Behandlungen zu unterstützen. Themen und Inhalte der Angebote werden in Zusammenarbeit mit medizinischem Personal auf den Bedarf der Einzelpersonen und Gruppen zugeschnitten. wellsong setzt die heilende Wirkung der Musik ein zur Stärkung des Immunsystems, Senkung der Herzfrequenz, Reduktion des Stresshormonspiegels, zum Herabsetzen von Muskelverspannungen, zur Aktivierung der Atemmuskulatur und Stimulation der Sinnesreize.

Was ist wellsong?

wellsong ist für Einzelne oder Gruppen persönlich kreierte Musik. Helen Bousfield, die wellsong entwickelt hat, improvisiert mit Gesang, Klavier (Keyboard) oder Violine. Dabei sind die persönliche Situation und emotionale Befindlichkeit des Patienten Ausgangspunkte für den musikalischen Prozess. Durch die so entstehende Musik wird inspirierte Kraft (griech. dynamis) übertragen. In Seele und Körper des Einzelnen entsteht eine Dynamik. Diese persönliche Musik (anstelle der Musik von CD) ist das Besondere und Exklusive an wellsong. Aus dem *Brunnen – well (engl.)* – fließt ein ganz persönliches, improvisiertes *Lied – song (engl.)*, das Wohlbefinden und Heilungsprozesse fördert.

Inspiration

Durch Musik ermöglicht wellsong Inspiration für den Lebensweg. Die Klienten können sich seelischer Prozesse (zum Beispiel Sinnfragen, Fragen auf spiritueller Ebene) bewusst werden und sich mit ihnen auseinander setzen.

- Musikimprovisation
- Bilder musikalisch umsetzen
- Lebensthemen vertonen
- Versvertonung
- Bildmusik
- Seminare mit Therapeuten und Musikanwendungen

Wellness

wellsong bietet Coaching durch Musik an, um Inspiration und neue Perspektiven dort zu vermitteln, wo medizinischen Maßnahmen und Gesprächen zeitliche Grenzen gesetzt sind. Das Coaching fördert die Lebenskraft und die innere Ruhe. Dadurch werden seelische Lasten erleichtert, negative Stimmungen abgebaut und positive verstärkt. Auf diese Weise wird das emotionale Wohlbefinden gefördert.

- Singen
- Lebenswege beschreiten
- Alltagsstärkung
- Entspannung
- Atmosphäre
- Stressabbau

Helen Bousfield



Die Gründerin von wellsong

Geboren in Neuseeland, therapeutische Musikpädagogin (Neuseeland). Seit 1979 in Deutschland tätig als Geigenlehrerin, Musikerin und Referentin in lokalen und nationalen Musikdiensten.

Neben ihrer langjährigen Erfahrung im musikpädagogischen Bereich bringt Helen Bousfield Erfahrungen im medizinischen Bereich, psychologisch-pädagogisches Wissen und interkulturelle Kompetenz in ihre Arbeit ein.

Seit 2003 arbeitet sie mit dem Schwerpunkt „Heilende Wirkung von Musik“. Dabei setzt sie Klavier, Gesang und Violine ein.

Zur Zeit ist sie unter anderem an Kliniken, therapeutischen Einrichtungen, auf Tagungen und Fortbildungen tätig.

Helen Bousfield zur Wirkung der Musikimprovisation von wellsong

„Als musikalische Methode setze ich die Improvisation ein, indem ich "innere Eindrücke" und "Bilder", die ähnlich der Traumsprache ein Schlüssel für die Heilung der Seele sein können, in musikalischer Form darstelle. Die Teilnehmer können so innerem Erleben nachspüren. Mit der Improvisation bringe ich Elemente der Musik ein, die eine Stimmung verändern können und somit wohltuend und heilend wirken. Die Einmaligkeit des einzelnen Menschen wird durch einen nicht wiederholbaren Prozess der musikalischen Improvisation aufgenommen, verstärkt und bewusst gemacht. Seelische Verarbeitungsprozesse werden dabei unterstützt.“

Empfehlung

„Mit ihrer ganz meisterlichen Improvisationsfähigkeit gelingt es Frau Bousfield, mit den Patienten zusammen Lösungen im Hier und Jetzt zu finden.“

Dr. med. J. Kreissl, Facharzt für Innere Medizin,
Psychotherapie, Potsdam



© 2012 wellsong®, Helen Bousfield, Berlin

wellsong berät Sie gerne und hilft bei der Zusammenstellung individueller Angebote. Preise auf Anfrage.
Nähere Informationen erhalten Sie unter:

wellsong
Helen Bousfield
Jordanstraße 17
13595 Berlin

Telefon 030-381 075 91
Telefax 030-381 075 93
www.wellsong-berlin.de
h.bousfield@wellsong-berlin.de

wellsong®
Gesundheitsförderung Inspiration Wellness