

Abendzeitung bis vom Westpark
November 2021

Chanten



Seit über 3 Jahren singe ich mit einigen von Ihnen dienstags morgens von 10 bis 11 Uhr heilsame Lieder. Über die wohltuende Wirkung bin ich glücklich. Der Gesundheitszustand der Teilnehmenden ist unterschiedlich, manche sind geistig sehr rege, manche haben Schmerzen, wieder andere unterschiedliche Stufen der Demenz. Chanten, heilsames Singen, ist eine wunderbare Möglichkeit, dass sich alle mit sich und miteinander verbunden fühlen – Gemeinsamkeit leben & erleben.

Was ist chanten? Das Wort „chanten“ leitet sich aus dem Englischen „to chant“, aus dem Französischen „chanter“ sowie aus dem Lateinischen „cantare“ ab, was singen bedeutet. Chanten ist jedoch weitaus mehr als „nur“ Singen.

Beim Singen von Liedern mit leichten Texten und eingängigen Melodien aus den Kulturen der Welt öffnen wir unsere Herzen, schöpfen Kraft und haben viel Freude. Chanten schenkt gute Laune und inneren Frieden. Durch gemeinsames Singen werden wir ruhiger und verbinden uns mit unserem Herzen und unserer Seele. Lebenslust und Lebendigkeit werden gefördert und körperliche und seelische Selbstheilungskräfte geweckt.

Durch die Ausschüttung von Glückshormonen und Bildung von Abwehrkräften werden z. B. Selbstbewusstsein, Ausstrahlungskraft und Immunsystem gestärkt. Die Lieder begleite ich mit meiner Gitarre.



Chanten

Wie läuft das Chanten ab? Jede Einheit steht unter einem bestimmten Motto. So singen wir deutsche Lieder des Herzens, afrikanische und indianische Kraft- und Heilungslieder, indische Mantren und Sufigesänge zu den Themen Liebe, Frieden oder Freude. Durch das Rezitieren, dem Wiederholen von einfachen Texten, kommen wir aus dem Kopf und spüren unser Herz. Alle Lieder haben eingängige Melodien und leichte Texte. Durch das Erlernen von etwas Neuem trainieren wir unser Gehirn.

Das breite Repertoire von Liedern der Welt verdanke ich einer Chantleiter-Ausbildung und meiner langjährigen Erfahrung mit vielen Chantgruppen in verschiedenen Einrichtungen sowie dem Chanten bei Geburtstags-, Jubiläums- und Trauerfeiern, Ausflügen und in meinen Coachings. Mittlerweile habe ich „Juliettas Chant-Ausbildung“ konzipiert und erfolgreich durchgeführt.

Dies sagen Teilnehmende zum Chanten: Ich habe so viel Ruhe und tiefen Frieden gespürt und Kraft geschöpft. · Ich fühle mich sehr wohl in der Gruppe und bin entspannt. · Ich habe mehr Raum zum Atmen und meine Erkältungen und Lungenprobleme sind wie weggeblasen. · Chanten ist für mich mehr als Singen: Freude, Miteinander, Ausgleich, Klarheit, Frieden, Energie. Danke. · Chanten ist eine wundervolle Meditation für mich, bei der ich zu mir finde und seelische und körperliche Heilung erfahre. · Mir wurde vieles bewusster und klarer.

Auf die Veranstaltungen mit bekannten und neuen Gesichtern freue ich mich sehr und wünsche Ihnen allen einen gemütlichen und gesunden November.

Herzliche Grüße von Julietta Haun

