

AKTUELLES THEMA: MUSIK - CHANTEN

**Chanten - ein goldener Schlüssel
zu Ihrem Herzen und Ihrer Seele**

Seit 5 Jahren darf ich, Julietta Haun, mit Ihnen, liebe Bewohnerinnen und Bewohner, einmal im Monat chanten. Meist singen wir in der besonderen Atmosphäre der Hauskapelle, ab und zu auch im herrlichen Garten.

Ich bin ganz glücklich über den Zuspruch und die wohltuende Wirkung. Der Gesundheitszustand der Teilnehmenden ist ganz unterschiedlich, manche sind geistig sehr rege, manche haben Schmerzen, wieder andere haben unterschiedliche Stufen der Demenz. Chanten ist eine wunderbare Möglichkeit, dass sich alle mit sich und miteinander verbunden fühlen – Gemeinsamkeit leben und erleben.



Was ist chanten? Das Wort „chanten“ leitet sich aus dem Englischen „to chant“, aus dem Französischen „chanté“ 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 unter anderem Selbstbewusstsein, Ausstrahlungskraft und Immunsystem gestärkt. Am schönsten ist es mit anderen zu singen. Die Lieder begleite ich mit meiner Gitarre.

Wie läuft das Chanten ab? Jede Einheit steht unter einem bestimmten Motto. So singen wir zum Beispiel afrikanische und indianische Kraft- und Heilungslieder, indische Mantras, Sufigesänge, deutsche Lieder des Herzens, etc. zum Thema Liebe, Frieden oder

Freude. Durch das Rezitieren, das Wiederholen von einfachen Texten, kommen wir aus dem Kopf und spüren unser Herz.

Während des Singens nehme ich mit den Anwesenden Blickkontakt auf und stelle mich auch direkt zu ihnen. Die Reaktion darauf ist ein Lächeln, leuchtende Augen, Klatschen, lautes oder stilles Mitsingen, ein Wiegen von der Musik, eine Berührung. Manche entspannen so tief, dass sie einschlafen, ab und zu kullern auch ein paar heilende Tränen. Eine Bewohnerin kommunizierte: „Ich weiß nicht warum ich hier bin, es ist einfach wundervoll – Danke.“ Eine andere Bewohnerin zog Kunststoffblumen mit großem körperlichem Einsatz aus einem Gefäß, überreichte mir diese freudestrahlend und klatschte voller Freude.

Nach jedem Lied folgte eine kurze stille Integrationspause.



Für mich ist es jedes Mal ein Geschenk mitzuerleben wie heilsam unser monatliches Chanten wirkt. Wir haben in einer kleinen Gruppe von 5 Personen begonnen. Mittlerweile finden sich 25 und mehr Singbegeisterte zusammen.

Das breite Repertoire von Liedern der Welt verdanke ich einer Chant-Leiter-Ausbildung und meiner langjährigen Erfahrung mit vielen Chantgruppen sowie dem Chanten bei Geburtstags-, Jubiläums- und Trauerfeiern.

Lesen Sie was **Teilnehmende** von meinen Veranstaltungen **zum Chanten sagen**:

- „Ich habe so viel Ruhe gespürt und Kraft geschöpft“.
- „Ich fühle mich sehr wohl in der Gruppe und bin entspannt“.
- „Mir macht das Singen so viel Freude und es klingt in mir nach“.
- „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, Friede, Energie – Danke“.
- „Chanten ist eine wundervolle Meditation für mich, bei der ich zu mir finde und seelische und körperliche Heilung erfahre.“
- „Ich habe einen ganz tiefen inneren Frieden in mir gespürt.“
- "Mir wurde vieles bewusster und klarer".
- „Ich war ganz weit weg“.
- „Chanten nutze ich zur Vorbereitung von wichtigen Terminen, um zentriert und gelassen zu sein.“

Das bin ich: Als Hotelfachfrau arbeitete ich einige Jahre im Ausland. Dem folgten verantwortungsvolle Positionen in großen Konzernen und Verbänden. Überall brachte ich mich mit viel Engagement ein. Ich wünschte mir jedoch mehr Menschlichkeit, einen tieferen Sinn meines Tuns und die Möglichkeit zur Selbstverwirklichung. Nach einem Intensivcoaching spürte ich vor 9 Jahren die Stärke nach 25 Jahren meine Festanstellung zu kündigen.



Eine breitgefächerte Ausbildung als ganzheitlicher spiritueller Coach ist eine solide Basis für mein Wirken. Meine Aufgabe erfüllt mich sehr.

In meinen Praxisräumen in Gräfelfing führe ich Coachings und Workshops durch. Ich biete wöchentliche Chant-, Meditations- und Wildkräuterkurse in einer Seniorenresidenz an. Darüber hinaus bin ich Dozentin beim FrauenGesundheitsZentrum in München und verschiedenen VHS-Geschäftsstellen. Angebote in Hotels und Firmen sowie Einzelcoachings und Gruppenveranstaltungen an besonderen Orten der Kraft im Kloster, auf der Insel, in den Bergen, am Meer, etc. sind ein weiteres umfangreiches Aufgabengebiet.

Mit Vorliebe radle und wandere ich. Das begeistert mich; die Natur ist mein Rückzugsort und schenkt mir ganz viel Kraft. Ich lese gerne Biografien von starken weisen Frauen, reise und singe gerne und liebe asiatisches Essen.

Ganz herzlich sage ich **danke** an die Georg Mörtel-Stiftung, die durch ihre jährliche Spende dieses Angebot ermöglicht. Ein besonderer Dank geht an die Leitung des Caritas Altenheim Sankt Franziskus für die Offenheit und das Vertrauen in mich sowie an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die durch ihren großen logistischen Einsatz all dies möglich machen. Danke, liebe Bewohnerinnen und Bewohner, dass Sie mit so viel Interesse, Freude, Achtsamkeit und Neugier beim Singen von Herzensliedern dabei sind und sich von den heilsamen Chants berühren lassen.

Auf die kommenden Veranstaltungen mit bekannten und neuen Gesichtern freue ich mich sehr und wünsche allen Bewohnerinnen, Bewohnern, Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sonnige Sommertage.

Herzliche Grüße

Julietta Haur