

Wie Singen zur Stärkung der individuellen und kollektiven Resilienz beiträgt

von Daniela Schumacher

Resilienz bedeutet psychische Widerstandskraft; die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen. Sie beschreibt auch die Entwicklung, Nutzung und den Zugang zu den Ressourcen, die Menschen dazu befähigen, Niederlagen, Unglück, Stressoren und Schicksalsschläge besser und schneller zu meistern oder den Körper zu heilen.

Resilienz ist nicht gleichbedeutend mit Durchhaltevermögen, Zähne zusammenbeißen oder Weiterfahren wie bisher. Vielmehr bedeutet Resilienz die Fähigkeit, auf Stress, Krisen oder Niederlagen mit Verhaltensweisen zu reagieren, die dabei helfen, die Belastung zu verringern und wieder handlungsfähig zu werden. Es wird die Rede sein von individueller und kollektiver Resilienz sowie ganz konkreter und einfach umsetzbarer Handlungsmöglichkeiten – wie dem Singen.

Wie und warum kann Singen zur Resilienz beitragen und sie stärken? Welche Schritte sind hilfreich und auch ohne Vorkenntnisse schnell und effektiv umsetzbar? Welche Rolle spielt die Atmung? Diese Fragen werden hier im Text beleuchtet. Er richtet sich an alle, die der eigenen Stimme Raum geben wollen, an Laien und Profis, an erfahrene oder ungeübte Sängerinnen und Sänger sowie Menschen, die sich mit Musik und Singen beschäftigen. Der Text richtet sich auch an Chorleitende, Gesangslehrende und Teams, denen ein Resilienz fördernder, wertschätzender, empathischer Führungsstil wichtig ist. Und diesen auch selbst vorleben.

1. Die individuelle Resilienz

In der Resilienzforschung spricht man von Schlüsselfaktoren. Es sind dies

1. Akzeptanz
2. Optimismus
3. Selbstwirksamkeit
4. Eigenverantwortung - mit allen Sinnen die Situation erfassen
5. Netzwerkorientierung – gemeinsam sind wir stark
6. Lösungsorientierung – situativ Chancen nutzen und Lösungen finden
7. Zukunftsorientierung – vorwärts mit kleinen oder großen Schritten
8. Erholung – Ruhephasen und Bewegung bewusst einplanen

Diese Schlüsselfaktoren werden nun genauer beleuchtet mit dem Fokus Körper, Atem, Psyche und Singen.

1.1 Akzeptanz

Sie schauen zurück und sehen, was Sie alles schon gemeistert haben in Ihrem Leben, wo Sie mutig waren. Dies hilft Ihnen, sich besser anzunehmen. Sie entscheiden, auch als erwachsene Person zu singen und treffen dadurch eine lebensbejahende, gesundheitsfördernde Entscheidung.

Wir haben eine Sprechstimme, die wir jeden Tag unzählige Male brauchen. Wir verfügen aber auch über eine Singstimme, die uns geschenkt wurde. Als Kind benutzen wir sie selbstverständlich und vor der Sprechstimme, denn sie gehört zu uns und unserem Sein. Mit ihr wurden wir hörbar. Leider verstummen viele Menschen im Laufe ihres Lebens. Und beschneiden sich damit selbst.

Der Entscheid zu singen, kann der Weg zu mehr Resonanz und Kraft sein. Sie singen, weil Sie es möchten, weil es Sie stärkt und Sie sich dadurch authentisch und ganz fühlen. Beim Singen spürt man das Zusammenspiel von Atem und Muskeln und entdeckt die Resonanzräume und Schwingungen im Körper. Singen belebt und macht glücklich. Sie akzeptieren dabei aber auch Ihre körperlichen Grenzen und tragen Ihrer Stimme Sorge.

1.2 Optimismus

Es gibt Tage, an denen man sich schlecht fühlt und wenig Energie hat für das, was getan werden muss. Am liebsten würde man sich verkriechen und warten, bis es besser wird. Diese Haltung ist aber oft keine hilfreiche Option, viel besser ist es, wir kommen ins Handeln und werden dadurch selbstwirksam aktiv.

Wenn wir uns aufrichten, strecken, dehnen... fühlen wir uns sofort besser! Eine schlechte Haltung hat direkten Einfluss auf die Psyche und unsere Stimme. Dieser Zusammenhang ist auch umgekehrt gegeben, denn die Psyche beeinflusst unsere Haltung und den Klang unserer Stimme.

Also: Zuerst – vielleicht unwillig – bald aber mit Freude und Lust strecken, dehnen, stampfen, hüpfen, am Ort joggen... und dazu die Stimme brauchen. So legen wir den Fokus auf den Moment, das Tun und vergessen unsere Probleme. Singen und Grübeln zur selben Zeit ist fast unmöglich.

1.3 Selbstwirksamkeit – kraftvoll und entspannt sein

Sie wissen, dass Sie auch eine Singstimme haben und geben ihr Raum, so wie es gerade möglich ist. Vielleicht sind die Töne nicht so lang, wie Sie es gerne möchten. Seien Sie trotzdem zufrieden und freuen sich an ihnen.

Vielleicht vergessen Sie in einem Lied den Text oder wechseln Silben. Dies ist kein Problem, denn Selbstliebe, Großzügigkeit, Kreativität und Freude am Tun helfen in allen Phasen des Lebens.

Mit der Zwerchfellatmung (beim Sprechen und Singen) reduziert sich der Stress, und der Körper wird durchlässiger, belebter, ruhiger und trotzdem kraftvoller. Bewusstes Atmen ist gesundheitsfördernd, wohltuend und unterstützt unser Immunsystem, die Psyche und damit das Wohlbefinden.

Sängerinnen und Sänger kennen den Zusammenhang zwischen elastischem Zwerchfell und dem gesunden Gebrauch der Stimme. Sie wissen auch, dass zu viel Atem (Überatmung) kurzatmig macht und beim Singen zu einer gepressten Stimme und einem verspannten Körper führt. Nur wenn der Atem richtig geführt wird, kann Wohlklang entstehen und sich ein gutes Körpergefühl einstellen. Auf dem Atem singen, *cantare sul fiato*, ist eine treffende Beschreibung für dieses Gefühl.

Auch die Nasenatmung spielt eine äußerst wichtige Rolle. Mit der Nasenatmung wird die Luft befeuchtet, erwärmt, gereinigt, und sie schützt vor dem Eindringen von Viren oder Bakterien. «Riechen Sie an einer Rose», so könnte die Beschreibung für die gesunde Nasenatmung sein. Menschen, die dagegen durch den Mund atmen, trocknen ihren Mund aus und haben daher oft das Bedürfnis, sich zu räuspern – was den Stimmlippen schadet. Mundatmung erhöht Stress, Ängste, Lampenfieber und bedeutet eine mangelnde Sauerstoffversorgung des Körpers und des Gehirns.

Medizinisch kann gut dargelegt werden, warum eine natürliche Atmung gesund und eine Überatmung oder Hochatmung (nur in der Brust) kontraproduktiv sind.

Medizinische Gründe für eine gesunde Atmung

1. Die Zellen werden besser mit Sauerstoff versorgt und können besser arbeiten. Der Austausch zwischen Sauerstoff (Einatmung) und Kohlendioxid / CO₂ (Ausatmung) ist im Gleichgewicht. Eine Überatmung behindert diesen regelmäßigen Austausch.

2. Mit den Atembewegungen wird die Lymphebewegung bewegt, und sie regt die Muskulatur, das Herz und den Blutkreislauf an.

- ▶ Der Blutdruck sinkt und die Lungenkapazität verbessert sich.
- ▶ Der Puls und der Herzschlag beruhigen sich.
- ▶ Der Stoffwechsel wird angeregt und das Immunsystem gestärkt.
- ▶ Das vegetative Nervensystem wird reguliert und der Vagusnerv angeregt.

Auch psychisch hat eine gesunde Atmung viele positive Effekte. Der Körper wird ganzheitlicher wahrgenommen und dadurch beweglicher und durchlässiger.

- ▶ Stress wird reduziert und die Anspannung lässt nach.
- ▶ Die Stimmung und das Wohlbefinden verbessern sich.
- ▶ Das Schmerzempfinden kann reduziert werden.
- ▶ Mehr Lebensfreude wird empfunden.
- ▶ Ängste und depressive Verstimmungen können nachlassen.
- ▶ Konzentration und Aufmerksamkeit verbessern sich.

„Wenn du aufgebracht bist, tue oder sage nichts. Atme nur ein und aus, bis du wieder ruhig genug bist.“

Thich Nhat Hanh

(vietnamesischer Mönch und Schriftsteller)

Sängerinnen und Sänger wussten zu allen Zeiten und ohne das heutige biochemische Wissen, dass die natürliche Zwerchfellatmung Basis des gesunden und beseelten Singens ist. Sie lernen, dass sie dem zu häufigen Nachatmen widerstehen müssen, damit ein Wohlklang und ein gutes Körpergefühl entstehen können.

„Zu viel Atmen macht kurzatmig.“

Atmung beeinflusst den Menschen, die Stimme und auch den Gesang auf allen Ebenen. Ein gesunder, gut geführter Atem unterstützt das Selbstvertrauen, die mentale Stärke und die Gesundheit. Mit der Art und Weise, wie eine Sängerin, ein Sänger atmet, kann eine Stimme zum Strahlen gebracht werden. Oder sie bleibt stumpf und ihr fehlen Resonanz und Klarheit.

1.4 Eigen-Verantwortung – mit allen Sinnen die Situation erfassen

Sie respektieren Ihre Leistungsgrenzen und die Grenzen Ihres Körpers, wissen aber auch, dass Ihnen das Singen guttut. Daher unterstützen Sie Ihren Körper und die Stimme mit einem wohltuenden, respektvollen Umgang. Sie kennen Mittel, die Ihre Stimme geschmeidig machen, Ihren Körper lockern und wenden sie regelmäßig an. Sie spüren Durchlässigkeit und bessere Wahrnehmung Ihrer Sinne. Durch die Stimm-Fürsorge wird der Klang Ihrer Stimme runder, geschmeidiger und Sie fühlen sich besser in Ihrem Körper. Vielleicht suchen Sie sich fachliche Unterstützung bei einer Gesangslehrperson, die Sie fördert und mit Ihnen auf Ihre ganz persönliche musikalische Entdeckungsreise geht. Diese professionelle Lehrperson kann Sie auch beraten bei den Liedern, die zu Ihnen und Ihrer Stimme passen.



1.5. Netzwerk-Orientierung – gemeinsam sind wir stark

Wenn Sie in einem Chor singen, fühlen Sie sich durch die Präsenz und Resonanz der anderen getragen. Sie sind nicht allein, sondern gehören in eine Gruppe. Jeder Mensch hat ein eigenes Stimmtimbre, gleichzeitig aber finden sich die Stimmen in einem gemeinsamen Klang. Die Singenden werden getragen von den anderen Stimmen und Schwingungen. Eine gute Chor-Gemeinschaft zeichnet sich durch einen respektvollen, wertschätzenden, unterstützenden Umgang aus. In dem auch Fehler Platz haben.

1.6 Lösungsorientierung – Wovon träumen Sie und was beflügelt Sie?

Möchten Sie allein singen oder mit anderen? Möchten Sie solistisch begleitet werden von einer Gesangslehrperson? Wünschen Sie sich einen (passenden) Chor? Gehen Sie auf die Suche nach dem, was Sie beflügelt und inspiriert. Und suchen Sie dabei die Unterstützung von Menschen, die Ihnen wohlgesonnen sind und sich mit Ihnen an Ihren Träumen freuen können. Wünsche begleiten einen auf dem Lebensweg, und es tut gut, aktiv zu werden, um sie zu verwirklichen und dabei auf Unterstützung zählen zu dürfen.

Und falls es beim Singen doch Schwierigkeiten geben sollte, gibt es viele Möglichkeiten, dem zu begegnen:

Lieder

- ▶ langsamer singen oder mit weniger Strophen
- ▶ nur mit la, la oder in einer anderen Fantasiessprache
- ▶ Lieder transponieren oder nur den Refrain singen.
- ▶ Frei improvisieren, der Stimme (wertfreien) Raum geben und sich am Klang freuen.

1.7 Zukunftsorientierung

Gehen Sie vorwärts, mutig und mit Neugier und sorgen wohlwollend für sich. Gönnen Sie sich Pausen, auch zur Erholung der Stimme. Für die Erfüllung Ihrer (musikalischen) Ziele setzen Sie Prioritäten. Es muss kein hohes C sein, keine Koloratur, keine Königin der

Nacht, kein Bühnensolo. Freuen Sie sich einfach an sich und der Möglichkeit, Ihre Stimme zum Klingen zu bringen und auf diese Weise ganz und authentisch sein zu dürfen. Ein schönes Gefühl, beim Singen im Moment zu leben und es zu genießen. Singen macht glücklich und gibt Energie.

1.8 Erholung

Stress ist ein Risikofaktor für unser Wohlbefinden und die Gesundheit. Nehmen Sie Ihre Bedürfnisse bewusst wahr und sorgen für Phasen der Ruhe oder der Bewegung, wenn Sie sie brauchen. Resiliente Menschen haben wirksame Strategien, wie sie mit Problemen und Krisen umgehen können. Sie schaffen es, auch bei Hektik in ihrer Mitte zu bleiben und können so mithelfen, Situationen zu entspannen. Eine solche Strategie kann bewusstes, tiefes Atmen sein. Und Singen, wenn es die Situation erlaubt. Mit beidem tauchen sie ein in ein anderes Bewusstsein und unterbrechen das Gedankenkarussell der belastenden, wiederkehrenden Gedanken.

2. Kollektive Resilienz

Wenden wir uns nun der kollektiven Resilienz zu, und wie sie die Schlüsselfaktoren der individuellen Resilienz ergänzt und erweitert.

Resiliente Unternehmen und Teams (auch Chöre) weisen sich dadurch aus, dass sie eine gemeinsame Team-Resilienz haben. Welche Faktoren gehören dazu?

2.1 Fähigkeit, gut mit Stress umzugehen

Mit der Wir-Resilienz suchen Teams gemeinsam nach Lösungen. Diese werden nicht von oben verordnet, es wird im Dialog nach gangbaren Wegen gesucht. Nicht Konkurrenz ist gefragt, sondern Kooperation. Auf diese Weise können die Mitarbeitenden ihre eigene Resilienz-Fähigkeiten anwenden und spüren, dass sie gesehen



und geschätzt werden. Durch diese transparente, offene Kommunikation kann eine produktive, inspirierende Stimmung entstehen.

2.2 Führungsstil, der Resilienz fördert

Führungskräfte, denen ein Resilienz fördernder, wertschätzender, empathischer und offener Führungsstil wichtig ist, interessieren sich für ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Sie können gut zuhören und wissen so um deren Stärken und Interessen. Menschen arbeiten am besten, wenn sie Unterstützung und Respekt erfahren bei dem, was ihnen wichtig ist und wo sie ihre Fähigkeiten haben. So entsteht ein Gefühl der Zugehörigkeit und die intrinsische Motivation ist hoch. Erfahren Mitarbeitende (oder Chorsingende) aber Feindseligkeit und Kritik, leiden der Optimismus und die Akzeptanz, die wichtige Faktoren der Resilienz-Fähigkeit sind.

In Chören (oder anderen Teams) mit einer wohlwollenden, begeisterungsfähigen Leitung ist die Stimmung meistens gut, und die Mitglieder helfen gerne mit, ein gemeinsam gestecktes Ziel mit ihren Ressourcen und Fähigkeiten zu erreichen. Ist die Kommunikation offen, wertschätzend und aufmerksam, ist es auch möglich, über Belastungen der Einzelnen zu sprechen. Und sie nach Möglichkeit zu unterstützen.

2.3 Emotionale Intelligenz – EQ

Diese ist eng mit der Resilienz verknüpft, da Menschen mit großer emotionaler Intelligenz besser mit schwierigen Situationen umgehen können und auch über mehr Selbst- und Sozialkompetenz verfügen. EQ wurde 1996 durch den amerikanischen Psychologen Goleman populär. Nach ihm bedeutet EQ die Verarbeitung von interpersonellen Informationen, also den bewussten Umgang mit Kommunikation zwischen Menschen und des Menschen mit sich selbst. Es sind dies:

1. Selbstbewusstsein (die eigenen Stimmungen, Gefühle und Bedürfnisse akzeptieren und deren Wirkung auf andere abschätzen)
2. Selbstmotivation (intrinsische Motivation für die Arbeit, unabhängig von Status oder finanziellen Anreizen)
3. Selbststeuerung (planvolles Handeln)
4. Soziale Kompetenz (Fähigkeit, Kontakte zu knüpfen)
5. Empathie (Einfühlungsvermögen)

Auch wenn EQ nicht messbar und deshalb anfechtbar ist, wird der Theorie heute von vielen Seiten großes Interesse entgegengebracht, denn immer mehr wird auch auf höchster Führungsebene erkannt, dass mit Zahlen und Vorgaben allein keine Menschen motiviert werden können. Es braucht für gute Leistungen eine menschlich angenehme Atmosphäre. Die in Stellenbeschreibungen oft geforderten Eigenschaften wie Engagement, Teamfähigkeit oder Kreativität gehören beispielsweise genauso zum Bereich EQ wie Kritikfähigkeit oder Frustrationstoleranz.

Hohe EQ führt zu nützlichen, freudvollen und produktiven Beziehungen, die sich in einer Positivität des Fühlens und einer großen Zufriedenheit messen lassen. Auf den Chorleiter, die Chorleiterin übertragen heißt dies, dass die Leitungsperson trotz klar anvisierten Zielen die Empathie für die Sänger und Sängerinnen nicht verlieren darf und ein offenes Ohr haben sollte für deren Anliegen. Sie wird sich bemühen, die Singenden als Menschen wertzuschätzen und die Beziehung zu ihnen zu pflegen; und nicht zuletzt sollte sie großen Wert auf ihre eigene Motivation legen, denn sie ist das A und O einer erfolgreichen, begeisternden Persönlichkeit. Eine Chorleiterin, ein Chorleiter, die eine innere Distanz zu ihrer Arbeit verspüren oder ihr gar ablehnend gegenüberstehen, werden kaum einen Chor zu Höchstleistungen anspornen können.

2.4 Sinn im Tun erfahren

In einem Team, Unternehmen oder einem Chor müssen alle Beteiligten einen Beitrag zur Wir-Resilienz leisten. So können sich Erfolg – und bei der Musik beglückende, unvergessliche Chorerlebnisse – einstellen. Wenn Menschen in ihrer Arbeit Sinn und Bedeutung spüren, motiviert und inspiriert sie dies, und sie finden Erfüllung in ihrem Tun. Wird mit einem Chor ein gelungenes Konzert aufgeführt, beflügelt dies das Publikum genauso wie die Sängerinnen und Sänger. Es ist unglaublich schön, ein gemeinsames Ziel zu erreichen. Jede Person trägt mit ihrer Energie, ihrem Willen und Können dazu bei, dass das musikalische Werk ein Erlebnis wird. Für das Gelingen braucht es alle. Es braucht die Dirigentin, die sich der Transzendenz öffnet, die Schwingungen wahrnimmt und durch die Umsetzung der Musik Gestalt gibt. Genauso braucht es alle Sängerinnen und Sänger, die mit ihrem Können, dem Engagement und der Begeisterungsfähigkeit ganz wesentlich dazu beitragen, dass die Musik gelebte und hörbare Kunst wird. Die Einzelnen sind Individuen und doch Teil des Ganzen. Singt man zusammen, finden sich die Resonanzen, und der Klang wird viel reicher. Musik gemeinsam zu erleben, kann pures Glück und Flow bedeuten.

3. Praktische Umsetzungsideen für das Chorsingen mit Fokus Resilienz

3.1 Methodik der Chorleiterin, des Chorleiters

- ▶ Verantwortungsbewusstes, sorgfältiges Einsingen, das aktiviert und Freude bereitet.
- ▶ Auswahl der Literatur, die zu den Singenden passt. Es ist wichtig, die Stimmen nicht zu strapazieren. Falls ein Lied zu hoch ist, dieses transponieren oder sonst anpassen. Keinen Sänger, keine Sängerin dazu zwingen, in einer Stimmlage zu singen, die nicht passend ist (Wird in Chören leider oft bei den Männerstimmen gemacht, da es zu wenige davon gibt).
- ▶ Respektvolle, ressourcenorientierte und unterstützende Probenarbeit.
- ▶ Für ein Konzertprogramm genügend Zeit einplanen, damit die Musik reifen kann.



- ▶ Rituale einplanen: Zum Geburtstag einen Kreis um die Sängerin, den Sänger machen und dieser Person ein Wunschlied singen.
- ▶ Auch bei einem belastenden Ereignis für die Person singen. Die Rituale erleben Menschen als berührend, stärkend und verbindend.

3.2 Zitate einer Sängerin, warum sie gerne im Chor singt

- ▶ Ich singe gerne im Chor, weil ich Teil von einer Gruppe bin und mich zugehörig, wertgeschätzt und getragen fühle.
- ▶ Ich nehme mit der ganzen Gruppe die Herausforderungen an, etwas Neues zu lernen, im gemeinsamen Üben zu wachsen, aus Fehlern zu lernen und uns an den Fortschritten und am Gelingen zu freuen.
- ▶ Wenn wir für einen Auftritt üben, arbeiten wir gemeinsam auf ein Ziel hin und erleben unsere Anforderungen und Fortschritte.
- ▶ Gemeinsames Singen mindert Stress, entspannt, belebt, fordert heraus, gibt Energie. Je besser und sicherer wir ein Lied können, desto mehr stellen sich Leichtigkeit und Lebensfreude ein.
- ▶ Im Chor darf ich mich mit allem einbringen, was ich kann und bin. So erlebe ich mich als Teil einer Gemeinschaft, die gemeinsam musiziert. Wir unterstützen und fördern uns gegenseitig. Eine gute Chorgemeinschaft ist ein lebendiges, fürsorgliches, soziales Netzwerk, das die individuelle und kollektive Resilienz stärkt. (Ursula Briner, Psychologin und Chorsängerin)

Wir Menschen sind soziale Wesen. Im Umgang miteinander helfen Humor, Optimismus, Herzlichkeit, Achtsamkeit und Fürsorge. So fühlen wir uns wohl und angenommen. In einem afrikanischen Sprichwort wird diese offene, respektvolle und zugewandte Haltung treffend formuliert. „Allein ist man schneller, zusammen kommt man weiter.“ Legen wir also unsere Energie, unsere Freude und unseren Gestaltungswillen zusammen! In einer Zeit, wo die Gesellschaft immer mehr dazu neigt, auseinanderzufallen und zu polarisieren, sind solche Inseln des gemeinsamen Tuns unschätzbar wichtig und kostbar. Eine Führungskraft hingegen, die gereizt, ungeduldig und feindselig auftritt, bringt uns aus dem seelischen Gleichgewicht und verlangt einem Menschen große Resilienz-Fähigkeiten ab, um noch produktiv tätig sein zu können.

Literatur

- Goleman, Daniel: EQ. Emotionale Intelligenz. dtv Verlag, München. 1997
- Heller, Jutta: Resilienz. 7 Schlüssel für mehr innere Stärke. Gräfe und Unzer Verlag AG, München 2013
- Rampp, Thomas: Immunbooster Atmen. Knaur Verlag, München. 2021
- Skuban, Ralph: Die Buteyko-Methode. Crotona Verlag GmbH, Amerang, 2020
- Tamdjidi, Chris. Stephan, Liane. Rupprecht, Silke: Die Resilienz Revolution. Vahlen Verlag, München. 2024
- Traeder, René: Das Leben so: nein! Ich so: doch! Wie du besser mit Stress, Krisen und Schicksalsschlägen umgehst. Ullstein Taschenbuch Verlag, Berlin. 4. Auflage, 2023

Arbeiten wir an der individuellen und kollektiven Resilienz, gemeinsam und verantwortungsvoll jeder für sich selbst. So werden wir produktiver, kreativer, erfolgreicher und glücklicher. Singen – verbunden mit der gesunden Atmung – hilft dabei, ruhiger, gelassener und belastbarer zu werden. Verlernen wir auch – ob all der Hektik in unserer Zeit – das Innehalten und die Neugierde nicht, so wenig wie das Staunen über die Wunder in der Welt.

Ich beschließe diese Ausführungen mit einem Zitat von Albert Einstein:

„Es gibt zwei Arten, sein Leben zu leben: entweder so, als wäre nichts ein Wunder, oder so, als wäre alles eines. Ich glaube an Letzteres.“



Daniela Schumacher

Studierte Sprachen und Schulmusik an der Universität Bern sowie Chorleitung an der Hochschule der Künste Zürich. Mit einem CAS in «Spiritual Care» (theologische Fakultät Uni Bern) bildete sie ihr Wissen in Psychologie und Seelsorge weiter. Sie ist freiberufliche Musikerin und bei EVTA Schweiz im Vorstand als Vizepräsidentin tätig. Sie unterrichtet Gesang, Klavier, ist Referentin für Schulmusik und leitet Chöre. Letzte Weiterbildungen in körperorientierter Stimmpädagogik «Atem-Tonus-Ton» bei Sabine Seidel, «ganzheitlicher Körper- und Bewegungsschulung für professionelle SängerInnen» bei Katja Wyder und «Touch your voice» bei Christian Zehnder und Marcello Wick.