

RESONANZ-Raum

Psychotherapie und Stimme



**Seminare, Kurse
Einzelarbeiten
2026**



mit

Markus Lemke

Heilpraktiker für Psychotherapie,
Diplomgesangslehrer

Inhalt

Eröffnung RESONANZ-Raum Bammental	S. 3
Einführungsseminar Gestalttherapeutische Körperarbeit	S. 4
Einführungsseminar Gestalttherapie	S. 5
Die eigene Stimme finden...	S. 6
Gestalttherapie	S. 8
Traumatherapie	S. 9
Einzelarbeit Stimme und Gestalt	S. 10
Gesangsunterricht	S. 11
Sprecherziehung	S. 12
Stimmen früherer Kursteilnehmer/innen	S. 13
Technische Informationen	S. 14
Über Markus Lemke	S. 15

Eröffnung RESONANZ-Raum Bammental

Willkommen im neuen RESONANZ-Raum Bammental! Dieser Raum ist konzipiert als ein Ort der Heilung und des Ausdrucks. Psychotherapie auf der Grundlage des Heilpraktikergesetzes mit den Methoden der Gestalttherapie und mehrphasigen integrativen Traumatherapie (MITT) sowie Stimmarbeit an Gesangs- oder Sprechstimme fördern und erfordern Resonanz – antworten und mit-schwingen. Heilung heißt, (wieder) schwingungsfähig werden, fähig zu Kontakt, wo vorher Angst, Rückzug und Vermeidung war. Stimmarbeit fördert den professionellen und technisch sicheren Gebrauch der Stimme und vertieft die Freude an musikalischer oder sprachlicher Resonanz und Ausdruck. Der Soziologe H. Rosa definiert Resonanz als eine Antwort-Beziehung zu Menschen, Dingen, der Natur, unserem eigenen Körper und Gefühlen, die Zeit braucht und uns das Gefühl gibt, wirklich verbunden zu sein.

In diesem Sinne seien Sie herzlich eingeladen zum Eröffnungsprogramm des neuen RESONANZ-Raumes Bammental! Es erwartet Sie ein Impulsvortrag zum Thema: **Resonanz und Flow** mit gemeinsamen Übungen und einem FLOW-Experiment (!). Danach wird Platz sein für gegenseitiges Kennenlernen und gemeinsames Singen. Ich freue mich auf alle, die Interesse haben oder einfach nur mal reinschnuppern wollen.

Sonntag, 1. März 26, 17 Uhr

Ort: RESONANZ-Raum Bammental,
Hauptstraße 19, 69245 Bammental

Einführungsseminar

Gestalttherapeutische Körperarbeit

Körperarbeit hat sich in Therapie und Beratung im freien wie im klinischen Bereich für viele Störungsbilder und Problemfelder als effektiv erwiesen und etabliert. Die Gestalttherapie besitzt wie wenige andere Therapieformen durch ihre ressourcenorientierte und potenzialentfaltende humanistische Tradition sowie die zentrale Rolle des Körpers als Medium von Erfahrung und Selbstprozessen eine natürliche Kompetenz für Körperarbeit. Ihre psychodynamisch-körperliche Integration hat sie sowohl den ausschließlich körperfokussierten wie den rein kognitiv-analytischen Ansätzen voraus. Die Aufbauausbildung Gestalttherapeutische Körperarbeit richtet sich an TherapeutInnen, BeraterInnen, SupervisorInnen und Coaches, die körperorientierte Elemente in ihre Beratungs- und Therapiearbeit einfließen lassen möchten. Das Seminar entspricht in großen Teilen einem regulären Seminar der Weiterbildung und gibt einen realitätsnahen Eindruck von der Gestaltung der Wochenend-Seminare.

Die Teilnahme an dem Einführungsseminar ist unverbindlich und verpflichtet nicht zur Teilnahme an der Weiterbildung.

Samstag, 9. Mai 2026, 10-18 Uhr

Ort: Nürnberg

Leitung: Markus Lemke

Teilnahmegebühr: 148,- € (inklusive Tagungspauschale mit Mittagessen)

Anmeldung: 0911/645640. Veranstalter und weitere Infos: www.symbolon-institut.de

Einführungsseminar Gestalttherapie/-beratung

Wer sich für eine Ausbildung in Gestalttherapie oder –beratung im Raum Mannheim interessiert, lernt hier Gestalttherapie und Gestaltberatung als innovative Ansätze kennen, die zentrale Zukunftskompetenzen wie Resilienz, Achtsamkeit, Selbststeuerung, Sinngebung oder Dialog wirksam fördern und so psychische Gesundheit und Lebensqualität stärken. Das Seminar entspricht in großen Teilen einem regulären Seminar im ersten Jahr. Die TeilnehmerInnen erhalten so einen realitätsnahen Eindruck von der Gestaltung der Wochenend-Seminare, lernen ihre AusbilderInnen kennen und können so fundiert entscheiden, ob die Ausbildung für sie in Frage kommt. Ergänzt wird das Seminar durch Informationen zu Gestalttherapie und der Ausbildung. Auch auf Fragen hinsichtlich einer Ausbildungsteilnahme wird eingegangen. Auch die AusbilderInnen bekommen durch die persönliche Begegnung einen Eindruck, inwieweit bei den TeilnehmerInnen die persönlichen und fachlichen Voraussetzungen für eine Teilnahme an der Weiterbildung gegeben sind. Für den Einstieg in die Ausbildung ist der Besuch eines Einführungsseminars (oder in Ausnahmefällen ein Einzel-Interview) Voraussetzung. Beginn der 3- bzw. 4-jährigen Ausbildung ist Anfang 2027, Bezugsausbilder sind Markus Lemke und Heide Alba

Samstag, 4. Juli und 24. Oktober 2024, 10-18 Uhr

Ort: Forum am Park, Poststraße 11, 69115 Heidelberg
Leitung: Markus Lemke
Teilnahmegebühr: 95 €

Anmeldung: 0911/645640, Veranstalter und weitere
Infos: www.symbolon-institut.de

Die eigene Stimme finden...

Stimmpraxis Singen, Sprechen und Selbstaussdruck

Den eigenen, authentischen Stimmklang erfahren. Spielerisch Stimme und stimmigen Seelenausdruck ausprobieren und in Resonanz mit anderen zur eigenen Fülle und Kraft finden. Der Kurs bietet einen geschützten Raum, sich stimmlich einmal ganz anders zu erfahren und gleichzeitig bisher verborgene Seelenanteile hörbar zu machen. Im Wechsel von Einzel- und Gruppenarbeit geschehen Öffnung und Befreiung des eigenen Stimm- und Lebenspotenzials. Wir lernen unsere inneren ‚Bremser‘ und ‚Klein-macher‘ kennen und was wir brauchen, um sie loszulassen. Gemeinsam und in Kontakt miteinander bringen wir unsere Sing- und Sprechstimmen zum Klingen, entfalten den Reichtum unserer Persönlichkeit über die Stimme und erfreuen uns an ihm. Für Menschen, die die Fülle ihrer Stimme und ihrer Persönlichkeit entdecken, Stimmgrenzen überschreiten und ihr seelisches Ausdrucksspektrum erweitern wollen (keine Heilbehandlung!).

Stimm-, Atem- und Körperübungen, Selbsterfahrung, stimmtechnische und gestalttherapeutische Einzelarbeiten an Sing- und Sprechstimme und inneren Themen, Gruppenarbeit, Phantasiereise, Zen-Meditation und Gesang (leichte intern. Lieder und Kanons, Talent-/Notenkenntnisse nicht erforderlich). Bitte eine Decke und für die Einzelarbeit Lied oder Text (z. B. Lieblingsgedicht) mitbringen. 8-15 Personen

Sa., 13. Juni, 10 Uhr bis So., 14. Juni 26, 13 Uhr

Ort: Kristallzentrum, Sinsheimer Straße 5, 69256 Mauer
Teilnahmegebühr: 170-150 € nach Selbsteinschätzung
Anmeldung: 0172/9591603, markuslemke@live.de

Einführungsvideo YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=4FjJ-vEveOQ&t=5s>

Kristallzentrum Mauer



Gestalttherapie

Gestalt ist eine erfahrungs-, ressourcen-, körper- und kontaktorientierte humanistische Psychotherapieform. Sie hat sich aus der Freud'schen Psychoanalyse entwickelt und ist heute ein international anerkanntes Verfahren, geeignet für viele psychische Störungsbilder (depressive, Angst- und Anpassungsstörungen, psychosomatische Beschwerden, Beziehung-, Lebens- und Sinnkrisen etc.). Ihre kreativen Methoden (Rollenspiel, leere Stuhl Arbeit etc.) ermöglichen es, alte ungelöste innere Konflikte und Lebensthemen (Gestalten), die sich unter den Symptomen der Oberfläche verbergen, durchzuarbeiten und zu schließen. Doch zielt sie nicht nur auf Symptommfreiheit ab, sondern strebt ganzheitlich nach Sinnfindung, Selbst-Verwirklichung und -regulation sowie persönlichem Wachstum. Das eigentliche Lebenspotential kann (wieder) erscheinen, neues, authentisches und funktionales Verhalten kann erprobt und eingeübt werden. Gestalttherapie heißt Begegnung auf Augenhöhe - der Therapeut ist Wahrnehmungshelfer, Coach und Verbündeter auf dem Weg. Ein offener, vertrauensvoller Kontakt ermöglicht einen Prozess hin zu Selbst-Kongruenz von Seele, Körper und Geist. Die Arbeit eignet sich für Einzelne, Paare und Gruppen.

Termine nach Vereinbarung

Ort: RESONANZ-Raum Bammental

Hauptstraße 19, 69245 Bammental

Kosten: 90-70 € (50 Min.), Paare 150-130 € (90 Min.)
nach Selbsteinschätzung

(Gestalttherapie ist kein therapeutisches Richtlinienverfahren und daher immer privat zu zahlen. Manche Kassen bezuschussen Heilpraktikerleistungen.)

Traumatherapie

Die mehrphasige integrative Traumatherapie (MITT), entwickelt von Prof. Dr. W. Butollo (u.a.) am Lehrstuhl für klinische Psychologie und Psychotherapie der LMU München, verbindet Ansätze aus Gestalttherapie, Verhaltenstherapie und Systemischer Therapie. Sie ist konzipiert für die Behandlung der Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) und anderer Traumafolgestörungen und sowohl für Schock- oder Ereignis-trauma als auch Verlaufs- oder Bindungstrauma bzw. transgenerational weitergegebene Traumatisierung geeignet. Sie ist klar modular aufgebaut und bietet ein effektives Manual zur Verarbeitung und Überwindung von Traumafolgestörungen. Basis ist das Schaffen von Sicherheit und Ressourcen, Beziehung und Stabilität, was einen neuen Umgang mit den Symptomen und damit verbundenen Gefühlen ermöglicht. Erst dann kann eine Konfrontationsphase mit den eigentlichen Trauma-Inhalten erfolgen, für die eine spezielle Vier-Stuhl-Technik entwickelt wurde. In der abschließenden Integrationsphase geschieht eine Neu-Aufstellung mit anderen Verhaltensmustern, die Begleitung von möglichen Rückfällen und Erarbeitung von Zukunftsperspektiven. Die MITT ist von der Deutschsprachigen Gesellschaft für Psychotraumatologie (DeGPT) als Zusatzqualifikation anerkannt.

Termine nach Vereinbarung

Ort: RESONANZ-Raum Bammental

Hauptstraße 19, 69245 Bammental

Kosten: 100-80 € (50 Min.) nach Selbsteinschätzung

(Traumatherapie ist nicht über die Krankenkasse abrechenbar und daher immer privat zu zahlen. Manche Kassen bezuschussen Heilpraktikerleistungen.)

Stimme und Gestalt – Einzel

Einzelarbeit für Stimme und Gestalt beinhaltet Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung mit und durch das Medium Stimme. Sie stellt keine Therapie oder Heilbehandlung dar. Sie bietet einen Raum, die Gewohnheiten, Stärken und (bisherigen) Begrenzungen in unserer Stimme und unserem Selbstausdruck anzuschauen und zu erforschen, was diese mit uns und unserem Leben zu tun haben. Wir nehmen Themen und ‚unabgeschlossene Gestalten‘ in den Blickpunkt, an denen wir festhängen und wenden uns dem zu, was wir brauchen, um in Stimme und Persönlichkeit zu wachsen. Durch freies Ausprobieren mit Stimme, Stimmspiele, Toning (intuitive Improvisation) und andere kreative Methoden der Gestalttherapie kommen wir unserem Stimmpotenzial auf die Spur. Da dies immer auch Lebenspotenzial ist, wird es möglich, die eigene Persönlichkeit stimmiger, in größerer Resonanz und lustvoller leben zu lassen.

Termine nach Vereinbarung

Ort: RESONANZ-Raum Bammental

Hauptstraße 19, 69245 Bammental

Kosten: 90-70 € (50 Min.) nach Selbsteinschätzung

Gesangsunterricht

Singen setzt Glückshormone frei und stärkt das Immunsystem, das ist wissenschaftlich erwiesen. ‚Jeder, der gehen kann, kann tanzen. Jeder, der sprechen kann, kann singen‘, sagt ein afrikanisches Sprichwort. Gesangsunterricht macht Ihnen die Stärken und Eigenheiten Ihres Stimmklangs bewusst und fördert einen effektiven und gesunden Umgang mit der eigenen Stimme. Da Körper, Atem und Stimme eng miteinander zusammenhängen, ergibt sich ein ganzheitliches Wachstum an der eigenen Lebendigkeit und Ausdrucksfreude. Wir arbeiten an einem harmonischen, kraftvollen und sicheren Stimmgebrauch, ganz gleich, ob Sie nur ‚für Sich‘ oder zum Auftreten im Hobby- oder professionellen Bereich singen möchten. In der Arbeit an individuell ausgesuchten Stücken (Klassik, Jazz oder Pop) lernen und vertiefen Sie einen langen Atem, den Ausgleich von Resonanz, Vokalen und Registern, eine gute Textartikulation und musikalisch geschmackvolle sowie individuelle Interpretation Ihrer Stücke. So kann es immer mehr Spaß und Befriedigung geben, die Musik zu gestalten, die Ihnen am Herzen liegt. Dies ist möglich auf jedem Stand der Stimmentwicklung, für Anfänger, Fortgeschrittene oder Profis.

Termine nach Vereinbarung

Ort: RESONANZ-Raum Bammental

Hauptstraße 19, 69245 Bammental

Kosten: Kosten: 60 €/Unterrichtsstunde (45 Min.),

Ermäßigung möglich

Sprecherziehung

Unsere Sprechstimme ist so persönlich wie unser Fingerabdruck. Sie ist die Resonanz, die wir aussenden und bestimmt maßgeblich, welche Resonanz wir zurückbekommen. Für Menschen in Sprechberufen ist sie zudem wesentliches Handwerkzeug. Im Sprech-erziehungsunterricht arbeiten wir an präsentem, mühelosem, ökonomischen und natürlichem Stimmgebrauch, effektivem Atmen, klarer Artikulation, Sprachmelodie, Körpersprache und lebendiger Präsentation. Anhand von ausgewählten Texten werden sowohl die technischen wie auch die interpretatorischen Aspekte von künstlerischen Vortrag oder freiem Sprechen behandelt. Ein Auftrittstraining schult Sie für den Gebrauch in der Praxis. Für Sprechprofis und alle Interessierten mit oder ohne Sprechberuf, die ihren Stimmgebrauch und ihre persönliche Präsenz, Ausstrahlung und Kontaktfähigkeit verbessern wollen.

Termine nach Vereinbarung

Ort: RESONANZ-Raum Bammental

Hauptstraße 19, 69245 Bammental

Kosten: Kosten: 60 €/Unterrichtsstunde (45 Min.),

Ermäßigung möglich

Stimmen früherer Kursteilnehmer/innen

„Den Weg der Stimme gehen... und bei sich ankommen. Markus Lemke versteht es in ganz besonderer Weise, die einzelnen Stimmen individuell zu locken, gleichzeitig aber auch in der Gruppe zu klangvoller Entfaltung zu bringen. Durch seine Fähigkeit, eine ebenso tiefe und dichte wie heitere und lockere Arbeitsatmosphäre zu schaffen, entsteht ganz neu die Lust und Freude am Singen.“ *Georg K., Logopäde u. Atemtherapeut*

„Es ist beeindruckend, wie Markus Lemke in kurzer Zeit in der Einzelarbeit die Stimmen einschätzt und auf behutsame und wertfreie Art prägnante stimmliche Veränderungen bewirkt. Die Gruppe wird in diesen Prozess miteinbezogen und jeder Einzelne kann wiederum Parallelen zur eigenen Stimme ziehen. Dieses Seminar empfehle ich allen, die mehr über sich und ihre Stimme erfahren möchten und die positiven Aspekte gruppendynamischer Prozesse nicht missen möchten.“ *Bettina B., Logopädin*

„Mit fast spielerisch wirkender Leichtigkeit gelang es dem Kursleiter, bei jeder/m Teilnehmer/in in kürzester Zeit die persönlichen Stärken zu erkennen und sehr konkrete Hinweise zu geben (Körperhaltung, Atmung, innere Einstellung), um diese Stärken weiterzuentwickeln. Schon nach wenigen Minuten waren dann Veränderungen hör- und spürbar. Die Arbeit mit der eigenen Stimme ist etwas sehr Persönliches. Markus ist damit sehr direkt und gleichzeitig sehr respektvoll umgegangen.“ *Wolf M., Lehrer*

"Das Wochenendseminar mit Markus Lemke hat alle meine Erwartungen übertroffen: Es war sensationell für mich, wie Markus auf jede Teilnehmerin mit ihrer (stimmlichen) Problematik eingehen konnte: es kam erst gar kein Lampenfieber bei der Einzelarbeit auf, und nach kurzer Zeit war eine zum Teil erstaunliche stimmliche Verbesserung zu hören. Es hat mir großen Spaß gemacht, die Zeit verging im Nu. Ich habe Mut und Interesse, nun an meiner Stimme weiterzuarbeiten." *Ingrid S., Ergotherapeutin*

„Ich habe alle drei Seminare besucht und bin bei allen auf ganz unterschiedliche Weise tief mit meiner Lebensfreude und Kraft in Kontakt gekommen. Die Gruppe ist unter Markus Führung in jedem Seminar ganz schnell sehr harmonisch zusammengewachsen, es entstand ein ganz geborgener Raum, was für mich auch ein wichtiger Aspekt war.“ *Gabriele S., Sekretärin i.R.*

„Die Teilnahme an der Halbjahresgruppe Stimme und Gestalt, die sich auf fast 3 Jahre ausgedehnt hat, war eine große Bereicherung für mein Leben. Durch die Arbeit mit Stimme und vor allem Gestalt, konnte ich viele neue Erfahrungen sammeln und alte Themen, die mich lange behindert haben, auflösen. Markus versteht es, jeden Einzelnen auf sehr einfühlsame und achtsame Weise mit seinen individuellen Themen zu begleiten. Der geschützte Raum innerhalb der Gruppe, die immer mehr zusammengewachsen ist, hat mir viele wertvolle Erfahrungen ermöglicht.“ *Jutta N., Erzieherin*

„Markus hat ein sehr feines Gespür für die Denk- und Verhaltensmuster eines jeden. Dabei ist er sehr wohlwollend und lebensbejahend, was ich als motivierend empfinde. Mich überzeugen seine häufig überraschenden, aber immer sehr treffenden Fragestellungen und Angebote, auf die Themen zu schauen. Was sagt meine (manchmal fehlende) Stimme mir über mich und wie schön, sie zu finden und ihr (und mir) mehr Ausdruck

zu verleihen! Ich empfehle die Teilnahme an der Halbjahresgruppe allerwärmstens!“ *Elke W., Kaufmännische Angestellte*

„Bei Markus in der Jahresgruppe habe ich mich immer gesehen, in der Arbeit stets sicher und gut aufgehoben und durch seine wertschätzende Haltung angenommen gefühlt. Das erleichterte mir, mich selbst in schwierigen Situationen ebenfalls anzunehmen. Seine tiefe Intuition für weiterführende Interventionen, seine Klarheit und Ausrichtung - gepaart mit großem Feingefühl, Respekt und Achtsamkeit, hat uns TeilnehmerInnen der Gruppe immer wieder erfreut, ja, auch staunen gemacht, was dies ermöglicht. Erst die Arbeit mit Markus hat mir - nach vielen Jahrzehnten - ermöglicht, in gewisse Aspekte meines Lebens Frieden zu bringen. Für seine Begleitung in unserer Gruppe bin ich unendlich dankbar.“

Hanna S.-K., ehem. Lehrerin

„Markus Lemke begegnet den Menschen mit Offenheit und Leichtigkeit. Dies ist erfrischend, anregend und heilsam zugleich, ebenso sehr ermutigend. Er hat die Gabe, die verschiedenen Übungen natürlich anzuleiten, so dass ich rasch meine Hemmungen ablegte. Schon bald empfand ich es als ganz selbstverständlich, mit meiner Stimme zu experimentieren. Die Atmosphäre in der Gruppe war achtsam und wertschätzend. Im Zusammenspiel mit dem ganzheitlichen Ansatz der Gestalttherapie geht Markus einfühlsam und mit Verantwortung auf seine Teilnehmer ein, unterstützt sehr klug so wenig wie möglich und so viel wie nötig, um den Selbstausdruck der Einzelnen zu stärken. Das Gefühl der Selbstwirksamkeit stellt sich ein und somit wächst das Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten. Zum Ende des Kurses fiel mir ganz nebenbei auf, dass ich nicht mehr über Wirkung, Schwingung, die Resonanz meiner Stimme nachdachte, sondern frei und ohne Unsicherheit sprach und sang. Ein gutes Gefühl. Markus Lemke ist für mich ein inspirierendes Vorbild.

Barbara M., Gestalttherapeutin

Teilnahmebedingungen, Rücktrittsregelungen:

Normale körperliche und seelische Belastbarkeit wird bei Teilnahme vorausgesetzt. Das Seminar *Die eigene Stimme finden* stellt keine Heilbehandlung dar. Anmeldung, wenn nicht anders angegeben, an markuslemke@live.de. Rücktrittsregelung für *Die eigene Stimme finden...*: Bei Rücktritt ab zwei Wochen vor Kursbeginn werden 50 % des Beitrages berechnet, sofern kein Ersatz gestellt wird. Veranstalter der Seminare Einführung Gestalttherapie und Körperarbeit: Symbolon Institut Nürnberg, Tel: 0911/645640, www.symbolon-institut.de. Anmeldung und Rücktrittsregelung s. dort.

Drucklegung: Januar 2026. In seltenen Fällen können sich Seminartermine verschieben. Aktualisierte Termine oder kurzfristig hinzukommende Veranstaltungen sind auf der Webseite www.markuslemke.de unter ‚Aktuell‘ angekündigt.



Markus Lemke, Heilpraktiker für Psychotherapie, Konzertsänger, Diplomgesanglehrer und Rezitator, arbeitet im Grenzbereich von Seele und Stimme. Er ist Gestalt- und Traumatherapeut, wirkt als Bezugsausbilder und Lehrtherapeut am Symbolon Gestalt-Institut Nürnberg, wo er auch Leiter der Fortbildung Gestalt-Körperarbeit ist, und als Ausbilder am Münchener Institut für Traumatherapie (MIT). Erfahrungen in Seelsorge, Körpertherapie und Zen-Meditation bereichern seine Seminare und Einzelarbeiten. Als Sprecherzieher war er Lehrbeauftragter an der Uni Heidelberg und gibt Stimmworkshops im Rahmen der ev. Landeskirche Baden. Er hat zwei erwachsene Kinder und lebt in der Nähe von Heidelberg. Weitere Infos: www.markuslemke.de, YouTube Kanal ‚Markus Lemke Stimme und Gestalt‘.

Anmeldung, Info und Kontakt und V. i. S. d. P.:

Markus Lemke
RESONANZ-Raum
Bammental
Hauptstraße 19
69245 Bammental
Mobil: 0172/9591603
markuslemke@live.de
www.markuslemke.de