

Musik & Energie

-

auf der Suche nach innerer Harmonie

Klänge für Behandlung und Entfaltung

Daniel Perret

Ursprünglich 1998 im Windpferd Verlag herausgekommen unter dem Titel ‚Meditative Heilmusik‘. Das Buch ist auf dem Markt vergriffen. In meinen beiden neueren Büchern wurden Themen aus diesem Buch weiterentwickelt. Einige Teile sind jedoch nur in diesem Buch zu finden. Es ist ebenfalls auf dänisch und französisch erschienen. Die englische Version ist ebenfalls hier in PDF-Form herunterladbar.

1997 SUIISA hinterlegt.

Musik & Energie
-
auf der Suche nach innerer
Harmonie

Inhaltsverzeichnis

Seite

5	Vorwort von Bob Moore
8	EINLEITUNG Ein Forschungs-Handbuch für Nicht-Musiker und Musiker
9	Der Mensch im Zentrum des musikalischen Ausdrucks Die Energiefelder des Menschen / Schiffbruch in der Musik
12	1. EINE DURCH UNSERE EMPFINDUNGEN GELEITETE FORSCHUNG männlich - weibliche Polarität
14	Energie-Übungen um unsere Wahrnehmung zu steigern Unserer Empfindungen in der Erforschung der Klänge
16	Harmonie-Bestreben im Alltag
17	Tabelle der 7 Energie-Zentren des Menschen und ihrer konkreten Aspekte
19	die vier Wege der Musik: Tanz, Spiel, Gesang und Hören
	2. TORE DES BEWUSSTSEINS
23	Tore des Bewusstseins - Öffnungen zum Unbekannten Übereinstimmung von Farben und Klängen
25	Die Stimmung eines Musikstückes zeichnen / Warum überhaupt sich ausdrücken?
27	Die vergessenen Modi / ethnische Quellen
28	Tonskalen und Modi und ihre inneren Qualitäten Skalen mit 7 und mit 6 Noten / 18 Skalen mit 5 Noten - Pentatonik
33	Die 12 Tonarten und ihr Bezug zu den Sternzeichen
34	Intellekt-Herz, die Überwindung einer Dualität
34	Die Intervalle und ihre Qualitäten
35	Jenseits unseres Tonsystems: die harmonische Tonleiter, Aulos-Skala, Slendro, etc.
37	Die Rhythmen führen uns in die Tiefe - <i>Übungen Nr. 1-3 mit Stöcken</i>
41	<i>Energie-Übungen Nr. 4-6</i>
	3. DIE WIRKUNGEN DER MUSIK UND DER KLAENGE
43	Klänge der Schöpfung
46	Die verschiedenen Stufen der Entspannung - <i>Übung Nr. 7 Horchen</i> Die Wirkung der Klänge auf:
50	Bauchgegend
51	Beine und Füße / Gleichgewicht des Männlichen und Weiblichen / <i>Übung Nr.8</i>
52	oberen Brustbereich / Thymus-Drüse / Wirbelsäule

- 53 Aetherkörper / ätherisches Energiefeld / Solar Plexus und emotionales Energiefeld
 54 mentales Energiefeld / spirituelles Energiefeld - unsere Qualitäten
 56 Musik für Kinder
 57 **Die Musikinstrumente und ihre Wirkungen**
 60 Klänge in der Natur

4. MUSIK UND KLAENGE FUER THERAPEUTISCHE BEHANDLUNGEN

- 62 **Zuhause** - Entspannung, Vergnügen (als Laie)
 63 Musik für schwangere Frauen - *Übung Nr. 9 (für schwangere Frauen)*
 64 **Musik bei Krankheit, Klinikaufenthalt und Rekonvaleszenz**
 Musik für Sterbende / Zusammenstellen einer Liste von Aufnahmen
 65 **In der Psychotherapie**
 66 **Behandlung durch Klänge** / die 5 Komponenten der Klangquelle
 60 Gebrauch der Stimme im Rahmen einer Behandlung
 70 Ein globales Verständnis-System finden
 71 **Kursen**, tägliche Übungen - der intensive Gebrauch
Ausdruck-Ateliers oder Musikunterricht
 72 Diagnose aufgrund der 5 Elemente (Erde, Wasser, Feuer, Luft, Raum)
 74 **Aktive Musiktherapie**

5. MUSIK - 'SPIELEN' - ein spielerischer Ansatz

- 75 **Vokale Musik** / so genannt 'falsch' singen / *Übung Nr. 10*
 77 Vokale / die Befreiung der Stimme / Energie-Silben / Atmung
 79 Konsonanten / heilende Klänge
 80 Klänge zur Selbstentwicklung / ausdrucks-belebende Klänge / 7 indische Klänge
 82 *Übungen Nr. 11-13 (Stimme)*
 83 **Tanz**
 84 Energie-Gesten / Von der Nützlichkeit spiritueller Werte
 86 *Übungen Nr. 14-18 (Bewegungen)*
 87 **Instrumentalmusik** / einfache Klang-Objekte (Klangschalen, Glöckchen, etc.)
 Die Wahl des Musikinstrumentes /
 90 *Übungen Nr. 19-23 (Musik spielen)*

6. INSPIRATION UND IMPROVISATION

- 92 Wie finde ich Inspiration? - *Übung Nr. 24 (Überzeugungen)*
 95 Welche Art Kreativität ist gefragt? / Die Hindernisse / Unsicherheit überwinden
 98 Freie Improvisation / sich Zentrieren lernen - die drei Polaritäten
 100 *Übungen Nr. 25-27 (Improvisationen in Gruppen)*

7. DIE MUSIK DES GEISTES

- 102 An der Basis - die Stille
 103 Musik für Film und Phantasie / Meditative Musik
 104 Synthesizer und elektronische Musik
 Musik für Meditation (östliche und westliche) / Klanggemälde
 105 Therapeutische Aufnahmen / Minimal Musik
 106 Geistliche Musik / Musik für Trance und Körperausdruck

- 107 Obertonmusik und -gesang / Sänger-Liederschreiber / Hymnen
108 Keltische Musik / World Music
109 Neue akustische Musik / New Age Pop / Inspirierte Improvisationen /
spezialisierte Musikvertriebe
- 110 SCHLUSSWORT
- 113 ANHANG: DIE 22 INDISCHEN SHRUTIS
114 ANHANG: DIE 72 SKALEN UND MODI DER SÜD-INDISCHEN MUSIK
- 115 DISCOGRAPHIE

VORWORT Bob Moore

Der Prozess der Selbstentfaltung ist im Wesentlichen ein Lernen über uns selbst, welches die Beziehung sowohl zur Energie im physischen Körper als auch zu jener ausserhalb des Körpers umfasst. Wir können beobachten, wie die Tätigkeit der Energiefelder durch die verschiedenen Lebensumstände beeinflusst wird.

Einmal die Phase der Neugierde überwunden, welche viele am Anfang der Arbeit mit Energie und Selbstentfaltung durchlaufen, sehen wir uns mit Fragen konfrontiert wie etwa: Warum sollte man überhaupt die ganze Kunst der geistigen Entfaltung weitertreiben? Was ist meine Motivation innerhalb dieses Entfaltungsprozesses? Wozu werde ich dieses neu erworbene Wissen um Energie verwenden wollen? Wie sehe ich den Sinn meines Lebens, nach dem ich durch den Entfaltungsprozess zu einem erweiterten geistigen Horizont gelangen konnte? Fragen wie diese können sehr herausfordernd sein.

Die Arbeit mit Energie im Rahmen unserer Selbstentfaltung ist eine ernsthafte Angelegenheit, zwingt sie uns doch häufig Entscheidungen zu fällen, die Veränderungen in unserem Leben mit sich bringen. Diese Veränderungen drängen sich auf, denn wir stellen fest, wie gewisse Gewohnheiten hinderlich werden, um in unserem Leben einen Schritt weiter zu kommen. Oder wir stellen fest, dass unser ursprüngliches Ziel allzu materialistisch war. Im Laufe des Fortschrittes kommen uns Gedanken über die Bedeutung der Veränderungen und ob es überhaupt möglich ist, Änderungen in unseren alltäglichen Verrichtungen vorzunehmen. Eine Erweiterung unseres Bewusstseins, welche ein besseres Verständnis unseres eigenen Lebens mit sich bringt, kann nicht innerhalb weniger Monate abgeschlossen werden, ja auch nicht in wenigen Jahren. Die progressiveren Phasen der Entwicklung, zu welchen wir vorstossen, dauern an bis ans Ende unserer physischen Existenz. Die verschiedenen Entwicklungsprozesse, an welchen wir beteiligt sind, führen uns weg von jeglichem Streben nach Überlegenheit und entfernen uns von den mannigfaltigen Emotionen, welche unser Leben bis anhin kontrolliert haben. Denn Emotionen wie Zorn oder Eifersucht hindern uns letztlich einen echten Bezug zu uns selbst zu finden und bewirken, dass unser Verhältnis zu anderen Menschen ziemlich oberflächlich geworden ist.

Während wir in vermehrter Masse unserer empfindungsmässigen Beziehung zu uns selbst bewusst werden sowie der Tiefe, die wir speziell im Zusammenhang mit dem Herzen erfahren können, gelangen wir zu einer Demut, die uns eine realeren Beziehung zu anderen Menschen ermöglicht. Wir gelangen dann häufig zur Einsicht, wie wichtig das Ausdrücken von Gefühlen wird, welche wir aus dem Kontakt zur Tiefe unsere echten inneren Natur her kennen. Dabei entdecken wir, wie für verschieden Menschen ganz unterschiedliche Aspekte an Bedeutung gewinnen. Wir bemerken, dass Persönlichkeitsentfaltung nicht dieselbe ist für alle. Der individuelle Bezug zeigt sich in der Art und Weise wie jemand wahrnimmt und sich ausdrückt. Die Anziehung zu unterschiedlichen Strukturen (wie Musik, Malerei, etc.) macht sich bemerkbar und wird zu einem integralen Bestandteil des ganzen Entwicklungsprozesses im Zusammenhang mit Energie.

Musik ist im Wesentlichen Klang und spielt im Entfaltungsprozess eine wichtige Rolle. Musik besteht aus einem Konglomerat von verschiedenen Frequenzen, wie sie sich aus den östlichen

und westlichen Musikskalen ergeben. Musik kann uns tatsächlich tiefer in uns hineinführen und dies in einer progressiven Art und Weise. Musik hat mir in meinem eigenen Selbstentfaltungsprozess enorm geholfen. Sie gab mir die Gelegenheit eine harmonischere Beziehung zu mir selber schätzen zu lernen und brachte eine zunehmend harmonischere Verbindung zu anderen Menschen.

Die Beziehung zwischen der Energie der Energiefelder und Musik ist untrennbar. Wir finden in den Energiefeldern Reaktionen zu unterschiedlichen Klängen. Tatsächlich sind viele Menschen auf der Suche nach vermehrter Harmonie und echtem innerem Frieden. Vielerlei Art Musik, von der klassischen zur so genannten 'New Age' Musik kann dabei behilflich sein. Der Prozess führt uns von einer Ebene des Verstehens zur nächsten und bringt uns einen besseren Bezug zu Meditation, welche uns wiederum die Möglichkeit gibt Ruhe und Stille in uns zu finden.

Wir lernen Musik erst wirklich hören in dem Masse wie wir uns selber zuzuhören lernen. Dies geschieht nicht nur mit unseren Ohren sondern mit unserer Aufmerksamkeit. Musik in diesem Zusammenhang braucht nicht unbedingt einen Rhythmus zu haben. Sehr oft ist es Musik, die wir eher als Klang umschreiben könnten, welche einen besonders durchdringenden Effekt hat. Dieser Vorgang gibt uns Gelegenheit Dinge gehen zu lassen, die wir als Blockierungen in uns bezeichnen können und welche unsere Möglichkeiten einschränken uns selbst besser zu sehen. Sie stehen letztlich im Weg, die Beziehung zu anderen tiefer und echter werden zu lassen. Musik, scheint mir, ist wie Selbstentfaltung. Sie umfasst die zwei Aspekte: die Möglichkeit sie zu analysieren und damit die Prozesse besser zu verstehen, welche im Zusammenhang mit Musik ablaufen - dies ist Teil der Harmonie, die zwischen Energiefeldern und der Musik entsteht. Auf der anderen Seite werden wir uns aber auch in zunehmenden Masse der gefühlsmässigen Zusammenhänge bewusst. Dies ist mir im englischen Titel dieses Buches sogleich aufgefallen:

*Music - the **feeling** way, a quest for harmony.*
*Musik fein **empfunden** - auf der Suche nach innerer Harmonie*

Meiner Ansicht nach ist dies genau die Schnittstelle zwischen Musik und Energie. Empfindsamkeit ist ebenfalls wesentlich im Zusammenhang mit Heilung und Selbstheilung. Dieses Buch ist an sich sehr stimulierend, denn es hebt viele wesentliche Faktoren hervor, die im Zusammenhang stehen mit dem Verständnis von Energie, der Energiefelder und der Beziehung zu Musik. Das Buch enthält zahlreiche Einzelheiten, die einen ausgezeichneten Plan für all diejenigen liefern, welche ihren eigenen Entfaltungsprozess voranbringen und dabei zu einem tieferen Verständnis der Zusammenhänge zwischen Energie und Musik gelangen möchten.

Als Lehrer, der anderen behilflich ist zu meditieren, mit Energie an sich selber und um sich herum zu arbeiten, ist es ausserordentlich erfüllend jemanden zu sehen, der diese fruchtbare Mischung aus eigener Initiative vorantreibt, auf dass er seine verschiedenen Qualitäten in einen äusserlichen Ausdruck zu bringen vermag, der wiederum für andere hilfreich sein wird.

Daniel Perret gehört zu denjenigen, welche durch ihre eigene Anstrengung und Ausdauer weitergekommen ist. Ich traf ihn vor ca. 17 Jahren als ich mit meiner Frau in der Schweiz Kurse gab. Er interessierte mich ganz besonders wegen seinem Spiel von Harfe und Flöte. Während dieser Jahre, als er eine zeitlang in Dänemark wohnte, hörte ich ihm zu und beobachtete wie er für andere individuell oder in einem Gruppenzusammenhang improvisierte. In dem Masse wie

sein Kontakt zu Energie deutlicher wurde, gewann auch sein Spiel an Tiefe. In diesem Buch sind diese beiden Aspekte zusammengekommen und weisen zudem auf den Zusammenhang zu Farbe und Licht hin. Als Lehrer ist dies sehr erfreulich zu sehen, nicht zuletzt auch deshalb, weil ich über all diese Jahre die Möglichkeit hatte seine Frau Marie zu kennen mit ihrer ausgezeichneten Arbeit mit Farben. Dies ermöglicht eine echte Würdigung der komplementären Aktivitäten, welche zusammenkommen, wenn sich zwei Individuen in Kontakt zu ihrer eigenen Kreativität ausdrücken.

*In der Musik, im Meer,
In einer Blume, einem Blatt, in einer freundlichen Tat,
Sehe ich
Was die Menschen Gott nennen
- in all diesen Dingen.*

Pablo Casals

Ringköbing, February 1996

Robert Samuel Moore

Wir sind süchtig nach handfesten, fassbaren Beweisen.
Musik ist weder fassbar noch sichtbar und vermag uns
dennoch immer wieder zu zeigen, dass es jenseits der
handfesten Materie auch eine geistige, eine fühlbare
Ebene gibt.

Klänge sind eine Brücke.

EINLEITUNG

Dieses Buch ist das Ergebnis einer Forschung von über 17 Jahren, welche einerseits die Energiefelder des Menschen und andererseits die Wirkung der Musik und der Klänge auf diese Energiefelder untersuchte. Diese Verbindung, von Energiefeldern und Klängen, erlaubt uns die nicht-hörbaren Einwirkungen der Klänge näher kennen zu lernen. Denn diese Einwirkungen sind in einer ersten Phase vor allem auf der energetischen Ebene beobachtbar. Genau wie die kleinsten Teile in der Atomphysik beobachtbar sind, können auch die energetischen Phänomene, die den Menschen betreffen, Gegenstand einer Forschung sein. Daran ist nichts Esoterisches. Es mag bloss für manchen noch neu und ungewohnt sein. Die Einwirkungen der Klänge auf unsere Energiefelder werden in einer zweiten Phase auf der Ebene unsere Gedanken, unserer Emotionen, Gefühle sowie in unserem physischen Körper beobachtbar. Diese Wirkungen können wir zu interpretieren lernen, ähnlich wie wir es mit unseren Träumen tun. Dieses Buch zeigt den Weg.

Die hier dargelegten Überlegungen und Ergebnisse können jedoch nicht allein über unseren Intellekt verstanden werden. Sie wollen erlebt werden. Die eigene Erfahrung, auf unsere ureigene Art und Weise, ist unerlässlich. Sollten die Erklärungen zu den Energiefeldern des Menschen oder gewisse Ideen zu den musikalischen Phänomenen vorerst schwer zu assimilieren sein, sollten Sie sie vorläufig einfach als Vorschläge betrachten. Sie müssen nicht gleich alles glauben. Behalten Sie einen kritischen Geist und nehmen Sie die Überlegungen dieses Buches als mögliche Erklärungen. Im Laufe der Zeit werden Ihre eigenen Erfahrungen diese Überlegungen testen und Sie werden Ihre eigenen Worte dazu setzen können.

Normalerweise sind wir überzeugt, dass wir nur mit unseren Ohren hören können. Tatsächlich aber können wir die Klänge in und um uns herum fühlen. Die Klänge wirken auf uns ein, ohne dass sie unsere Gedanken oder die gesprochene Sprache als Mittelgänger zu benützen brauchen. Gewisse Musikstücke haben einen ausserordentlich starken Einfluss auf uns, ohne dass wir jedoch gleich verstehen warum. Meistens kümmert es uns auch wenig. Doch dann gibt es Momente, in denen wir mehr wissen möchten. Wie können wir z.B. Musikstücke auswählen, die uns gut tun und die uns irgendwie weiterhelfen? Welche Musik kann uns beim meditieren helfen, welche würde dabei stören? Gibt es tatsächlich Aufnahmen, die uns den Zugang zum unterbewussten Gedächtnis erleichtern?

Dieses Buch ist einfach formuliert und ist jedermann, jeder Frau, zugänglich. Es ist so geschrieben, dass sowohl Nichtmusiker und als auch Musiker davon profitieren können. Es ist keinerlei Musikwissen vorausgesetzt, auch kein Notenlesen. Die hier beschriebenen Übungen und Schritte habe ich persönlich ausprobiert. Sie können von allen ohne nennenswerte Schwierigkeiten nachvollzogen werden. Was das im Buch beschriebene Wissen über die Energiefelder anbelangt, so ist der Grossteil durch meine eigenen Beobachtungen erhärtet worden; was den Rest anbetrifft, stütze ich mich auf die Unterweisung, wie ich sie von Bob Moore erhalten habe. Bob Moore forscht und unterrichtet seit über 30 Jahren auf diesem Gebiet.

Was Musik anbetrifft können wir einen objektiven Bereich beobachten, welcher uns Auskunft gibt über die Natur der Klänge. Der zweite Bereich ist subjektiver Art. Er gibt uns Bescheid wie unsere eigenen Sinne arbeiten und inwiefern sie die Wirklichkeit verdreht wiedergeben. Dieses Buch ist als **Handbuch** konzipiert, welches Dich tiefer in das Verständnis von Musik und Energie hinein einführt. Indem wir mehr über Harmonie lernen, werden wir auch die universellen Gesetze besser verstehen, welche unser Leben, unsere Beziehungen zu andern Menschen und zur Natur und nicht nur die Musik regeln. Haben wir z.B. Mühe spielerisch zu sein, wenn wir Musik improvisieren oder ihr zuhören, so werden wir sehr wahrscheinlich ebenso sehr Mühe haben, wenn wir unerwarteten Situationen in unserem täglichen Leben begegnen.

Was wir durch die Welt der Klänge erleben, kann uns direkt als Spiegel dienen, der uns unsere Reaktionen zeigt, unsere Verhalten und die Art und Weise wie wir unsere Leben handhaben. Dies gibt uns die Gelegenheit zu sehen, was Harmonie sein könnte in uns, zwischen uns und den andern, in Beziehung zur Natur, etc. Die **Suche nach Harmonie** ist ein fortwährendes Bestreben, alle an einem Ereignis beteiligten Ebenen und Wesen mit zunehmendem Verständnis, Respekt und Mitgefühl zusammenwirken zu lassen. Um das Transformations-Potential der Musik besser schätzen zu lernen, müssen wir alle vier Aspekte der Musik näher betrachten: gesungene, gespielte, getanzte Musik, in der Rolle als Amateure, als Künstler oder als Beobachter und gewöhnlicher Zuhörer. Der vierte Aspekt ist das Hören von Musik.

Mir lag es daran ein praktisches Buch zu schreiben. Während wir zu verstehen versuchen, welche Möglichkeiten wir durch Musik und Klang zur Entfaltung des menschlichen Potentials erfahren können, werden wir **den Menschen in den Mittelpunkt unserer Überlegungen stellen**. Denn weder das Musikinstrument allein, noch das Genie eines Komponisten oder Musikprofessors, noch die Virtuosität und Geschwindigkeit einer Instrumental-Technik, sind es die uns letztlich tief innen berühren. Vielmehr ist es die Qualität der Musikerin oder des Tänzers welchen es gelingt, durch ihre Darbietung etwas erahnen lassen, das weit grösser ist als sie selbst. Dies kann schon mit Hilfe einer einfachen Klangschale, eines Gongs oder unserer eigenen Stimme geschehen.

Wenn wir bei unserem musikalischen Ausdruck auf Beschränkungen und Unzulänglichkeiten qualitativer Art stossen, vermögen wir vielleicht eine zeitlang zu bluffen, sie behend zu überspielen, doch werden wir diesen Mangel an Ausstrahlung, an Anmut und Wärme nie ganz verbergen können. Unser Ausdruck wird nicht 'atmen' und wird dadurch kaum andere inspirieren können. Der Musiker wird jedoch der erste sein, der darunter leidet. Er wird sich wie eingemauert vorkommen. Dieses Gefühl ist besonders für diejenigen Menschen hart zu ertragen, die ihre Empfindsamkeit in ihrem Ausdruck benötigen, denn sie wissen genau wie Schönheit und Anmut sein sollten.

Durch meine Arbeit als Therapeut und Musiklehrer habe ich zahlreiche Menschen kennengelernt, die in der Musik sozusagen **Schiffbruch** erlitten haben. Sie wussten irgendwo genau, dass deswegen ein ganz wesentlicher Teil von ihnen zugeschüttet blieb und nicht richtig leben konnte. Die Schwierigkeiten und Schmerzen, denen sie begegneten schienen unüberwindlich zu sein. Das hatte dazu geführt, dass sie ihre Geige zuhinterst in einem Kasten weggesteckt hatten, dass ihr Magen eine Knoten machte jedes Mal, wenn sie sich ans Klavier setzten oder dass sie nicht mehr die erforderliche 'Form' hatten, um zu singen oder zu tanzen. Andere wiederum hatten einmal

Erfolg gehabt und versuchen seither vergeblich dasselbe wieder zu erreichen. Sie haben dadurch vergessen, nach neuen Horizonten Ausschau zu halten

Dabei hatten die meisten sich einfach Überzeugungen unterworfen, die ihnen diktierten, was 'richtige' Musik war und was nicht. Diese waren ihnen von Personen überliefert worden, die sie für Autoritäten auf dem Gebiet hielten. Sie hatten sich nicht eingestehen wollen, dass sie eigentlich einen ganz anderen Weg hatten gehen wollen, ein Weg der, je nach Geschmack und Charakter, weniger Musiktheorie, weniger Notenlesen und weniger Menschen hätte zu Wort kommen lassen, die ihnen sagten, sie sängen 'falsch' oder sie würden nie 'richtige' Künstler, etc. Dann gibt es all jene, die fühlen, dass ihre Kreativität an Grenzen gestossen war oder dass aus irgend einem Grunde, die Freude am Spielen, Tanzen oder Singen verloren gegangen war. Weil sie den Weg nicht kannten, gaben sie schliesslich auf und versuchten ihren Durst zu vergessen.

Glücklicherweise lässt die Musik da nie ganz locker. Früher oder später wird sie wieder ein Musikerlebnis unerwartet aufwühlen, Schauer den Rücken hinunterjagen oder gar eine Träne hervorrufen. Klänge dringen ungefragt in unser Energiefeld ein. Wir können nichts dagegen tun. In solchen Augenblicken scheint Musik ein bekanntes Echo aus weit entfernten Orten oder Zeiten zu uns zu tragen. Dann weicht uns Musik auf, durchdringt unsere Abwehr, trifft uns tief innen, inspiriert und rüttelt uns auf. Manchmal kann dies schmerzlich sein und uns an unsere Grenzen erinnern. Im Laufe des Buches werde ich einige Übungen vorschlagen, wie Sie mit diesen, letztlich willkürlichen, Beschränkungen umgehen können. Wir werden dazu **allerlei Musikstile** verwenden und **nicht nur klassische Musik**. Dieses Buch verschafft Ihnen Erlebnisse und sucht nicht eine Sammlung mit wissenswertem Allerlei über Musik zu sein. Alle vorgeschlagenen Übungen können von Ihnen leicht nachvollzogen werden. Deshalb würde ich das Buch nicht als esoterisch bezeichnen. Es wird allenfalls etwas Übung und Gewöhnung erfordern, wenn Sie auf etwas Neues stossen.

Wie kaum je zuvor werden wir in unserer Kultur mit Musik überflutet. Sogar beim Zahnarzt oder im Supermarkt kommen wir nicht mehr darum herum. Auch draussen in der Natur kann sie uns im Walkman begleiten. Seit eh und je war Musik ein wesentlicher Bestandteil all unserer wichtigen Zeremonien und Feiern: Heirat, offizielle Empfänge, Begräbnisse, Weihnachten, Geburtstag, etc. immer wenn die Menschen einen feierlichen Moment unterstreichen wollten. Denn Musik vermag uns - selbst mittels eines einfachen Horns oder einer Kirchenglocke - mit dem Unsichtbaren, dem Unendlichen, dem Mystischen in Verbindung zu bringen. Klang schafft einen Austausch zwischen Sichtbarem und Unsichtbarem. Jeder Klang verebbt und geht in ein unhörbares Ereignis über, welches sich noch nach dem akustischen Verklingen beobachten lässt. Andersherum können energetische Phänomene - unhörbar zuerst - hörbar werden, wenn wir lernen Energie zu hören. Das geschieht z.B. wenn unsere Ohren pfeifen.

Musik wurde in unserer Zeit auch extrem individualisiert. Es gibt Musik für jeden Geschmack. Man kann es bedauern, dass es kaum mehr einen Musikstil gibt, der die Menschen eines Ortes zusammenzubringen vermag für ein Konzert oder ein Fest. Die Hälfte wird genau diese Art Musik nicht mögen. Doch Musik fördert die Individuation. Sie hilft uns weiter zu suchen nach dem Edlen in uns, auf dass wir diesen Schatz mit andern teilen. In alten Zeiten soll den Menschen Unterweisungen über den Inhalt ihrer Seele, über ihr Schicksal und ihr wirkliches Wesen mit Hilfe der Musik vermittelt worden sein. Nachdem ich mit zahlreichen Musikern gesprochen,

ihnen zugehört und mit ihnen gespielt habe, habe ich das Eindruck bekommen, dass diese Zeiten wieder vor der Tür sein könnten, in denen Musik uns die universellen Gesetze der Energie besser verstehen lässt: Harmonie, Wahrheit und Liebe.

Ich möchte Bob Moore vom Psykisk Center in Ringköbing (DK) sowie Manuel Schoch vom Tune-In (Zürich und Athen) danken. Besonders dankbar bin ich all jenen, die meinen Kursen und Konzerten beiwohnten oder anderswie auf meine Musik oder dieses Manuskript reagiert haben und so dazu beigetragen haben, dass diese Ideen formuliert wurden. Es sei auch meiner Frau Marie gedankt, denn es ist vor allem mit ihr, dass ich erfahre, wie Harmonie entsteht zwischen zwei Menschen, wie sie gelebt und gepflegt werden kann. Bob Moore hat uns oft wiederholt

Liebe gibt es nicht - ausser wir geben ihr Ausdruck

Copyright 95, Daniel Perret, Le Vallon, F-24290 Sergeac, 0033-05 53 50 80 38

1. EINE DURCH UNSERE EMPFINDUNGEN GELEITETE FORSCHUNG

Die letzten Jahre dieses Jahrhunderts haben eine neue Geisteshaltung hervorgebracht. Es wurde allzu offensichtlich, dass die Dinge nicht mehr weitergehen konnten wie bisher. Dies hat zum Zusammenbruch eines der zwei grossen Militärblocke geführt, zum Ende des kalten Krieges, zum Sturz der Berliner Mauer und damit des Eisernen Vorhanges zwischen Ost- und Westeuropa. Wir mussten einsehen, dass wir unsere Umwelt weit mehr verwüstet haben, als wir es gerne wahrhaben wollten. Ebenso wurde klar, dass es auf einigen Gebieten in unserer Gesellschaft zu radikalen Änderungen der Denkensart kommen muss: Aids stellt unsere Haltung zu Sexualität und Liebe in Frage, die anhaltende Arbeitslosigkeit zwingt uns die wirtschaftliche Tätigkeit anders zu sehen, die Kostenexplosion des Gesundheitswesens gibt zu denken, die Unterschiede zwischen Kontinenten in Sachen Erziehung, Gesundheit und Ernährung verlangt eine andersartige Solidarität, die Ausrottung ganzer Tierarten macht uns bewusst, wie heikel das Gleichgewicht ist, in welchem wir uns befinden, etc.

Die Ursache dieser Disharmonien dürfte in weiten Teilen auf das Konto einer Dominanz des männlichen Poles in den vergangenen Jahrhunderten gehen. Wir meinen damit das männliche Prinzip, welches in jedem von uns vorhanden ist, Frau oder Mann. Für unser Überleben ist es unerlässlich, dass die weiblichen Charakteristiken wieder entdeckt werden, damit sie zu einem besseren Gleichgewicht mit dem männlichen Pol führen. Musik ist dabei keine Ausnahme. Sie spiegelt erstaunlich gut die Entwicklung einer Gesellschaft wieder, manchmal können gesellschaftliche Entwicklungen gar Jahre früher in der Musik beobachtet werden.

Wenn wir das **männliche Prinzip** im Leben dominieren lassen, brauchen wir unsere analytischen und intellektuellen Fähigkeiten, wir betonen Sachwissen, Ausdruck und technisches Können. In der Musik zeigt sich das männliche Prinzip in der Form von geschichtlichem Wissen, Erinnern von Namen, Geburtsdaten, Notenlesen, Instrumentaltechniken (sowie dessen Exzesse punkto Geschwindigkeit etwa). Wir sehen es auch im technischen Aspekt des Tanzes, in der Showseite einer Darbietung, im mediatischen Aspekt wie Hits, der Produktion von CD's, dem Starkult.

Das **weibliche Prinzip** dagegen bringt uns Innovation, Intuition, Inspiration, die Suche nach der Qualität in Klang und Ausdruck, 'feeling' und Gefühle, die Dimension der Stille, die Atmosphäre von Melodien und musikalischen Modi, die Suche nach dem Sinn in dem was geschaffen wird, der echte Austausch mit den Zuhörern, das Miteinbeziehen unseres Gefühlszustandes, die Fähigkeit zuzuhören, mündliche Überlieferung, meditative Musik, das Gewahrwerden von Spiritualität und Schönheit in Musik und Tanz.

Diese im Wesentlichen weiblichen Qualitäten können jedoch nur ausgedrückt und weiterentwickelt werden unter der Zuhilfenahme des männlichen Prinzips. Nur das Gleichgewicht der beiden Seiten - auch Yin und Yang genannt - garantieren uns Vitalität und eine spontane Kreativität, welche den Kontakt zum Sinn nicht verloren hat. Natürliche kann jede der eben aufgezählten Eigenschaften zum Exzess hin verfolgt werden, wenn wir den Bezug zum

Ganzen verlieren. Die männliche Seite in uns wird dazu tendieren andere auf Kosten der Ehrlichkeit und Tiefe beeindruckend zu wollen. Die weibliche Seite hat dagegen die Tendenz sich in Sentimentalität oder im Detail zu verlieren ohne je etwas zum Ausdruck zu bringen.

Um den Ansatz dieses Buches richtig erfassen zu können, wollen wir zwischen **Gefühlen und Emotionen** unterscheiden. Während Emotionen Energiebewegungen sind, wie wir sie im inneren astralen Bereich finden (siehe Illustration zu den Energiefeldern des Menschen), also Hass, Angst, Eifersucht, Verzweiflung und Depression, gehören dagegen die Gefühle dem äusseren astralen Bereich an. Sie sind grob gesagt umgewandelte Emotionen, wie Liebe, Nächstenliebe, Glückseligkeit, Gelassenheit, Friede. Sie sind im Gegensatz zu den Emotionen kein Zustand des Leidens. Sie sind die Folge eines frei fliessenden Ausdruckes. Emotionen dagegen entstehen durch Zurückhalten und Unterdrückung der Ausdrucks (siehe auch die folgende Tabelle zu den Energiezentren).

Das Gleichgewicht des männlichen und weiblichen Prinzips kann auch mit den Begriffspaaren Yin und Yang beschrieben werden, mit Mond- und Sonnenqualitäten oder mit rechter und linker Hemisphäre des Gehirns, welche wieder den gegenüberliegenden Körperhälften entsprechen. Sie alle hängen zusammen. Rechte Gehirnhälfte kontrolliert die linke Körperhälfte (wegen den sich im Gehirn kreuzenden Nervensträngen). Diese linke Körperhälfte spiegelt unsere weiblichen Charakteristiken, unsere Mondkräfte wieder. Die linke Gehirnhälfte dagegen kontrolliert die rechte Körperseite und gibt damit unseren männlichen Eigenschaften, der Sonnenqualität Ausdruck.

	linke Körperhälfte	rechte Körperhälfte
	weibliches Prinzip	männliches Prinzip
entspricht der	rechten Gehirnhälfte	linken Gehirnhälfte
	Gefühl, Intuition	Intellekt, Sprachsinn
	empfindlich	ausdrückend
	Yin	Yang
	Mond	Sonne

Im dritten Kapitel wirst Du eine Übung finden mit dazupassender Musik, die Dir zu einem besseren Gleichgewicht der zwei Prinzipien helfen kann.

Bestimmt gibt es Gründe dafür, warum unsere westliche Kultur in den vergangenen Jahrhunderten dem männlichen Prinzip so viel Gewicht gegeben hat. Wie dem auch sei, seine Uebergewichtung hat uns so manches Ungleichgewicht gebracht. Dies ist dabei geändert zu werden - auf allen Ebenen. Dazu ist es erforderlich ein ganzes System mehr oder weniger subtiler Mechanismen abzubauen, welche das männliche Prinzip 'an der Macht' hielten und andersherum das weibliche Prinzip erfolgreich in Misskredit brachten. Wir haben diese Vorurteile von ganz jung an assimiliert, ohne dass wir es merkten. Wollen wir unsere weibliche Seite mehr zum Zug kommen lassen, werden wir deshalb zwangsläufig einer ganzen Reihe Glaubensgrundsätzen begegnen, die uns vor ihr zu warnen scheinen und allenfalls eingebildete Schilder aufstellt, auf denen zu lesen steht: 'Achtung! Durchgang verboten!', 'Gefahr! Chaos! nicht weitergehen!'.

Unser Verständnis der Natur der Harmonie und der Klänge kann nur vertieft werden, wenn sich beide Seiten einigermaßen im Gleichgewicht befinden. Die meisten unter uns fühlen sich eher bei den männlichen Attributen zuhause, wie Analysieren, Denken und sich Ausdrücken. Im Gegensatz dazu kann die Wiederentdeckung der weiblichen Attribute uns einige Mühe bereiten: Bewusst werden unserer Emotionen ohne sie fortwährend zu verurteilen, uns ins Unbekannte begeben, die Anwendung unserer Intuition. Vorurteile sind da schnell am Werk, ohne sich als solche zu erkennen zu geben. Erhöhte Aufmerksamkeit ist angebracht, Zielstrebigkeit und Bewusstsein. Es ist als ob wir einen wichtigen Schlüssel verloren hätten und dann noch vergessen, dass wir ihn überhaupt je hatten. Das Resultat ist, dass davon keine Spur mehr in unserem Bewusstsein übrig bleibt. Selbstverständlich gibt es Männer wie Frauen, die Probleme mit ihrer männlichen Seite haben, z.B. wenn es darum geht sich auszudrücken, zwischen zwei verschiedenen Musikskalen zu unterscheiden und ihren Standpunkt verteidigen sollten.

Vergiss dies nicht beim Lesen dieses Handbuches und beim Anwenden der darin vorgeschlagenen Übungen. Denn es sind Deine verborgenen und unbewussten Denkgrundlagen, welche Dein Wahrnehmungsvermögen verfälschen und einschränken. Wir mögen wohl denken, dass wir Neuland auskundschaften wollen, neue Wege des Verständnisses gehen wollen - und gerade dann tauchen Widerstände, alte Gewohnheiten und Denkmuster auf, die uns davon abzuhalten suchen. Vorwärtsschreiten ist oftmals nicht ein geradliniges Vorgehen, vielmehr gleicht es einem Tanz, einer Bereitschaft mit unserem ganzen Wesen auf eine Entdeckungsreise zu gehen.

Mehr als einmal kam jemand und sagte zu mir, er könne unmöglich das spielen oder singen, was ich ihm vorschlug. Dabei handelte es sich kaum jemals um ein technisches Problem, eher schon um die beschriebene intellektuelle Schranke. Dieses andersartige Vorgehen beim Spielen, Singen oder sich bewegen war einfach nicht vorstellbar für ihn. Du wirst beim Ausüben einiger Übungen Deine eigenen Reaktionen beobachten können.

Wenngleich es nicht der einzige Zweck des Buches ist, Musik mit der rechten Seite des Gehirns zu erforschen, wird es ein notwendiger erster Schritt sein. Er wird uns helfen, unseren Horizont zu erweitern und neue Erfahrungsbereiche zuzulassen.

Die Übungen, die im Buche vorgeschlagen werden, haben zwei Ziele vor Augen: a) Dir Erfahrungen zu verschaffen, welche helfen Dein Musikverständnis auszuweiten und damit beobachten zu können, wie die Gesetze der inneren Harmonie funktionieren. b) Dich auf Deine eigenen blinden Flecken aufmerksam zu machen und wie sie die Wirklichkeit verfälschen. Dies wird uns dazu bringen, die objektiven Aspekte der Klänge besser herausarbeiten zu können.

Mit dem Bestreben, unser Hören von unbewussten Fallen zu befreien, befreien wir gleichzeitig unser ganzes Wesen. Dies geschieht nicht von einem Tag auf den andern und dennoch geschehen Teilschritte manchmal 'über Nacht'. Die Übungen tragen ihre Früchte, auch wenn sie Zeit zum Reifen brauchen. Nach dem ursprünglichen Bedürfnis nach Änderungen in unserem Leben, kommt die Zeit in welcher wir bereit sind, regelmässig an uns zu arbeiten, sei es durch Hörübungen, bewusstes Musikspielen und Meditieren. Nach und nach sammeln wir Erfahrungen zum Thema, die uns mehr und mehr Sicherheit über das Beobachtete, über uns, über die Gesetze der Harmonie, bringt.

Dieses Buch ist als praktisches Handbuch konzipiert. Die Erforschung der Klangwelt geht über das Erlebnis, das Ausprobieren. Lesen genügt nicht. Den Weg, den ich hier vorschlage, bin ich selbst gegangen. Somit weiss ich: er ist gangbar. Es sind keine nebulosen, esoterischen Ideen. Es liegt mir nicht daran, komplizierte Theorien und Behauptungen aufzustellen, die nicht durch Dich getestet und von Dir durchlebt werden können. Wissen über Harmonie muss in der täglichen praktischen Erfahrung brauchbar sein.

Dabei spielt **unsere Empfindungsfähigkeit** eine besondere Rolle. Sie allein erlaubt uns unsere Grenzen zu überschreiten und in Neuland vorzustossen. Sie erlaubt uns die Eigenschaften und Qualitätsunterschiede der beobachteten Erlebnisse zu unterscheiden. Unsere Empfindungen sind jedoch zart und flüchtig. Sie haben die Tendenz in unser Unterbewusstsein zu entweichen, falls wir nicht lernen, sie wahrzunehmen. Es ist wie mit den Träumen beim Aufwachen. Wenn wir ihnen keine Aufmerksamkeit schenken, entweichen sie uns augenblicklich. Wir können den Vorgang auch mit dem Stein vergleichen, den wir in den Teich werfen. Wenn wir lernen, den Stein mit unserer ganzen Aufmerksamkeit zu verfolgen, tiefer und tiefer durch das dunkler werdende Wasser bis zum Grund, so lernen wir zugleich den Raum unter der Oberfläche besser kennen.

Es ist die besondere Qualität der Beobachtung des Herzens, die es uns erst erlaubt die Schönheit einer Blume, einer Melodie oder eines einfachen Klanges wahrzunehmen. Sie erlaubt uns die subtile Seite der Welt zu fühlen, die Energie. Wir sprechen dabei vom Energiezentrum Herz, das sich etwas links der Mittelachse des Körpers und etwas höher als das physische Herz befindet. Denn unsere Augen sehen nur die Linien, die Form und die Farbe der Rose und nicht deren Anmut, deren Qualität. Das Herz Zentrum allein vermag von Zeit zu Zeit tief bewegt zu werden. Lernen wir uns auf die Empfindungs-Dimension unseres Herzens einzustimmen, nehmen wir unsere eigenen Bedürfnisse besser wahr und diejenigen der anderen. Das Herz Zentrum, unsere Empfindungen, sind das Tor zu unserem tieferen Wesen. Oberhalb des physischen Herzens befindet sich die **Thymus Drüse**, in der Mittelachse des Körpers. Sie wird durch die Energie des Herzzentrums genährt. Diese Drüse beginnt in der Pubertät zu schrumpfen, falls die Empfindungsfähigkeit des Herzens nicht genutzt und entwickelt wird. Dieses Schrumpfen kann bis zu einem gewissen Grad rückgängig gemacht werden, wenn wir diese Dimension des Herzens wieder vermehrt anwenden. Dieses Aufwachen, Auftauen, kann mit Schmerzen verbunden sein, an dieser Stelle hinter dem Brustbein. Ich erinnere mich wie ich diesen dumpfen Schmerz früher beim Hören des indischen Flötenspielers Sachdev spürte.

Diese Fähigkeit des Herzens zu erwecken ist lebensnotwendig. Bei Kindern schon wird sie nicht ermutigt, sodass wir sie bald vergessen haben. Manchmal wenn ich Erwachsene frage, was sie fühlen, wissen sie nicht wovon ich spreche. Unsere gesellschaftlichen Werte sowie die Vorstellung was ein Mann oder eine Frau sein sollte, erlaubt es der Frau meistens eher in Bezug zu ihren Gefühlen zu bleiben und ihnen auch Ausdruck zu verleihen. Die Reise kann schmerzlich sein, um einen herzlichen, fröhlichen Bezug zum gegenwärtigen Moment wieder zu erlangen.

Wir können durch verschiedene Schichten hindurcharbeiten müssen, in denen wir nacheinander Langeweile, Zorn, Angst, Schmerz und Unsicherheit antreffen. Oftmals ist es denn auch die Angst vor diesen Emotionen, die uns von unserer Entdeckungsreise zu unseren Gefühlen hin abzuhalten sucht. Und dennoch gibt es keinen anderen Weg. Wir müssen diese verletzlichen

Erfahrungsräume an uns heranlassen, damit die Emotionen umgewandelt und zu Gefühlen werden können. Es kann uns behilflich sein zu wissen, dass auf der anderen Seite dieser dunklen Wolken, ein wirklicher Kontakt zu unserem tiefsten Wesen, zu **unserem Selbstwertgefühl**, unseren ureigenen Bedürfnissen, Qualitäten und Stärken liegt. Diese lassen die sinnvolle Ausrichtung unseres Lebens klarer werden. Zwischen 'sinnlich' im Sinne von empfindsam, und 'Sinn' (Zweck) besteht nicht nur ein sprachlicher Bezug.

Harmonie, musikalisch ausgedrückt, beschreibt das Zusammenwirken mehrerer Töne, die entweder gleichzeitig oder kurz nacheinander gespielt werden. Harmonie, als Lebensqualität beschreibt die Qualität des Zusammenwirkens unserer verschiedenen Ebenen und deren Bedürfnisse: sozialer, professioneller, physischer, gefühlsmässiger, mentaler und spiritueller Art. In beiden Bereichen, Musik und Leben, sprechen wir von derselben Harmonie. Das Wissen welches hinter den **indischen Ragas** steckt, liefert uns hierzu ein eindrückliches Beispiel. Viele Ragas sind für ihre spezifischen Wirkungen bekannt. Sie erlauben, dass gewisse Atmosphären aufkommen, gewisse Geisteszustände werden erleichtert. Dies wird dadurch ermöglicht, dass spezifischen Notenskalen verwendet werden. Deren Töne werden in ganz bestimmten Abfolgen gespielt. Ein Raga wird z.B. die Atmosphäre eines stillen Morgens aufkommen lassen, mit all seiner Frische und der leichten Spannung vor Sonnenaufgang. Ein anderer Raga wiederum spiegelt die Gefasstheit und Ruhe vor Mitternacht wieder, welche tiefere Einsichten ermöglicht. Die klassische Indische Musik ist womöglich das bestbekannte Beispiel, doch gibt es anderen Traditionen, die es verstehen diesen Zusammenhang zwischen Gesetzen der Musik und menschlicher Psyche herzustellen.

In der Musik sehen wir die Gesetze der Harmonie am Werk. Etwas schwieriger ist es für uns mehr Harmonie in unseren Alltag einfließen zu lassen. Es ist nahe liegend: Harmonie in unserem Leben bedeutet die Fähigkeit zum Mitfühlen in uns zu erwecken: Mitgefühl uns gegenüber, den andern, gegenüber der Natur und für die Welt in der wir leben. Spiritualität ist nicht bloss ein netter Gedanken, eine zusätzliche gute Absicht. Soll unser Herz sein volles Potential ausdrücken können, muss die Energie der unteren drei Energiezentren freigesetzt werden (Wurzel, Hara und Solar Plexus). Wohl gibt es Techniken, welche die Energie des Herzens bis zu einem gewissen Grad allein aktivieren, doch dies dauert nur eine zeitlang. Leider geschieht dies auf Kosten unserer Gesundheit und schafft tatsächlich nur Illusionen. In der Musik ergeben diese kurzsichtigen Bemühungen jene seichten, sanften und süssen Klangtapeten, denen jegliche Vitalität und Ehrlichkeit fehlt.

Um uns einen Bezugssystem der inneren Entwicklung zu geben, werden wir uns auf das Verständnis der sieben Energiezentren stützen. Die Inder nennen sie Chakras. Hier eine kurze Uebersicht :

Chakra	Farbe	negativer Element	positiver Aspekt	Aspekt	Beispiele
Wurzel	Rot	Erde	Unsicherheit Versagen Ablehnung	Verantwortung Erfolg sich einfügen	Arbeit, Zuhause, Freunde, Hausarbeit, aufmerksame Tätigkeit
Hara	Orange	Wasser	Aerger Gewalt- tätigkeit	Ruhe Vitalität Kreativität	Instinkt, Sexualität, körperliches Wohlbefinden männl./weibl. Gleichgewicht
Solar Plexus	Gelb	Feuer	Angst	Liebe, Selbstannahme Verstehen	Einwirkung der Emotionen anderer Menschen
Herz	Grün	Luft	Depression Selbstmitleid	Mitgefühl Lebensfreude	Sinn für das Schöne
Hals	Hellblau	Äther	Unterdrücken	Ausdrücken	Kommunikation, Beziehung
Stirn	Indigo	Gedanken	Gedanken- schwere	Leichtheit der Gedanken	Kontrolle, Intuition, Ausgeglichenheit, Einsicht
Krone	Violet	- Ergibt sich aus dem Gleichgewicht der sechs anderen Chakras -			

Da die Beziehung Mensch und Musik in diesem Buch zentrale Bedeutung beigemessen wird, liegt es uns daran im Folgenden kurz näher auf die drei unteren Chakras einzugehen. Es sind nämlich eben die Integration dieser drei Aspekte, welche vielen Menschen Schwierigkeiten bereiten. Sie wurden zudem in der Literatur oft vernachlässigt, falsch beschrieben oder bewusst ausgelassen.

In dem Masse wie wir unseren Kontakt zum **Wurzel Chakra** verbessern, erhalten wir einen besseren Stand im Leben (es sei hier auf die Beziehung 'stehen' - 'verstehen' hingewiesen). Dies gelingt uns, weil wir die grundlegenden Umstände unseres Lebens akzeptiert haben. Es ergibt sich daraus eine Schlichtheit und Natürlichkeit, ein Wohlbefinden in der Art und Weise wie wir leben. Wir haben uns mit den gegenwärtigen Elementen unseres täglichen Lebens abgefunden. Daraus ergibt sich ein natürliches Wissen, wie es in unserem Leben weiter gehen soll.

Das **Hara** bestimmt wie sehr wir unsere Vitalität leben und wie gut wir unserem Körper Sorge tragen. Es spiegelt dabei das Verhältnis unserer männlichen und weiblichen Seiten wieder. Blockieren wir unsere instinktive Intelligenz, die Natürlichkeit unseres Körpers, wird unsere Vitalität eingedämmt und wird sich über kurz oder lang in Ärger, Wut und gar Gewalttätigkeit Ausdruck verschaffen. In unseren Träumen und Tagträumen sehen wir uns dann konfrontiert mit dieser unterdrückten Vitalität in der Form von Symbolen wie Haie, wilde Tiere, Stürme auf der

See, Krokodile, Eis und Schneelandschaften, etc. Das Hara ist stark mit dem Stirn-Chakra verbunden, das so genannte dritte Auge, das uns zum Hellsehen verhelfen kann. Doch das Stirn-Chakra kann dies nur tun, wenn das Hara unter Kontrolle ist. Damit ist der Einfluss der spirituellen Energie (beim Stirn-Chakra sind es Kontrolle und Einsicht) stärker als die Instinkte geworden und kontrolliert diese. Ein entsprechendes Symbol in unseren Träumen wäre das Sonnenlicht, das durch klares Wasser scheint, ein Delphin, wir schwimmen geniesserisch in klares, sonniges Wasser.

Das Sonnengeflecht, der **Solar Plexus**, ist sehr anfällig auf den Einfluss der Emotionen, die von Aussen auf uns eindringen. Vom Moment an, wo wir das Funktionieren des Solar Plexus kontrollieren, gelingt es uns seine Tendenz nach Angst (von Emotionen) überrannt zu werden, zu überwinden und sie umzuwandeln in Liebe und Wohlbefinden in der Gegenwart anderer Menschen.

Mit etwas Übung können wir alle leicht **Energieansammlungen mit unseren Händen spüren**. Die einzige Schwierigkeit kann darin liegen, dass wir an eine unbewusste Gedankenstruktur festhalten, die besagt, dass dies nicht möglich ist. Sobald wird diese Empfindsamkeit geistig als Möglichkeit zulassen und etwas üben, wird es uns gelingen. Wer dies noch nie gemacht hat, kann dies mit einem grossen Baum üben, denn sein Energiefeld beginnt häufig schon gute 50 cm vom Stamm weg. Du bewegst Dich langsam auf den Baum zu mit seitwärts ausgestreckten Armen, Handflächen gegen den Baum gerichtet. Bewege Dich wiederholt rückwärts und vorwärts, eventuell mit geschlossenen Augen, um Dich besser konzentrieren zu können. Du wirst bald ein leichtes Kräuseln in den Handflächen spüren, einen leichten Widerstand oder plötzlich wie eine dichtere Luft. Häufig ist eine Hand empfindsamer als die andere.

Energie kann auf unterschiedliche Art und Weise wahrgenommen werden, je nach Mensch eher mit den Augen, mit den Händen, mit Hören oder gar mit dem Geruchsinn. In unserem eigenen Energiesystem können wir manchmal einen Druck fühlen (namentlich in der Brustbeinregion oder am Halschakra), Verspannungen und Schmerz (für Solar Plexus), ein Gefühl von Vakuum und Vibration (in der Gegend des Wurzelchakras), etc.

Die Evolution aller sieben Chakras ist eng miteinander verbunden. So kann keines der oberen Chakras seine progressive Funktion voll übernehmen, solange wir keinen guten Kontakt zu den unteren Chakras haben. Die Entwicklung unseres Potentials, unseres Wesens kann auf systematische Weise angegangen werden. Unterschiedliche Lernsysteme können uns zu einer besseren inneren Harmonie führen. Dies geschieht allerdings nicht über Nacht, es kann Jahre dauern. Oftmals ist es erst mit dem Abstand mehrerer Jahre, dass es uns gelingt einen Fortschritt in unserem Leben festzustellen. Das Studium der Energiefelder und ihrer Harmonisierung sind Teil einer exakten und komplexen Wissenschaft, wie es die vorangehende Tabelle andeutet. Ich habe sie aus Bob Moore's Unterweisung erhalten. Sie entspricht weitgehend mit zahlreichen anderen Lehrsystemen, was Farben und Elemente anbelangt. Auf ganz natürliche Art und Weise werden wir zu einer optimalen Entfaltung, im Sinne einer spirituellen Evolution, geführt. Der Beitrag der Musik kann mit vier Wegen umschrieben werden:

die vier Wege der Musik:

Hören, Gesang, Tanz, Instrumentalmusik

1. Musik Hören

Ab und zu fährt es uns kalt den Rücken hinunter, wenn wir ein Musikstück hören. Meistens haben wir keine Ahnung wie und warum gerade dieses Musikstück uns so tief trifft. Ich kenne einige Menschen, denen jedes Mal Tränen hochkommen, wenn sie einen Dudelsack hören. Sie sind weder Schotten noch stammen sie aus einer Tradition, in welcher dieses Instrument gespielt wird. Eine Frau erzählte mir, wie es sie jedes Mal tief bewegt, wenn sie eine Windharfe hört - ein Instrument, das im Freien vom Wind gespielt wird und heute kaum mehr anzutreffen ist.

Wir kommen einer Erklärung nur näher, wenn wir die Tatsache zulassen, dass wir nicht nur mit den Ohren hören. Dann nämlich beginnen wir gewahr zu werden, wie gewisse Töne in und um uns herum wirken. Der Pianist **Keith Jarrett** schrieb auf das Textblatt einer seiner Schallplatten: "*Think of your ears as eyes!*". Tatsächlich, wenn wir beim Hören beginnen, unsere Wahrnehmungsfähigkeit auszuweiten, bemerken wir dass all unsere Sinne miteinander verbunden sind. Sehen, Hören, Fühlen etc. werden zu einem globalen Sinn.

Zweifellos gibt es Unterschiede zwischen Live-Musik und einer Aufnahme. CD's und Kassetten haben jedoch zwei nennenswerte Vorteile: 1. Wir können die Aufnahmen hören wo und wann wir wollen. Ein Live-Konzert zwingt uns einige Beschränkungen auf bezüglich unseres Verhaltens. 2. Wir können dasselbe Stück Musik wiederholt hören. Dies erlaubt es uns, unsere Erfahrung mit vorhergehenden zu vergleichen oder mit denjenigen anderer Menschen. Zudem möchten wir manchmal, speziell was die klassische Musik oder Jazz anbelangt, eine spezifische Version verwenden. Die von uns vorgezogenen Interpreten spielen womöglich nie in unserer Nähe live.

Anhand verschiedener Übungen, die im Buch vorgeschlagen werden, kannst Du eine Ahnung bekommen, welche Art Musik Dir gut tut und wie Du sie mit grösserer Wirkung einsetzen kannst. Hier werden weniger Techniken als vielmehr **Wege der Erfahrung** vorgeschlagen. Damit erfährst Du, welche Art Aufnahmen z.B. eine Arbeit in der mentalen Aura oder an Deiner Erdung unterstützen können. Unsere Vorschläge werden Dir Ansatzpunkte liefern, wie Du die Klänge in Deinem Energiefeld beobachten kannst und was sie dort bewirken können. Wir werden die unterschiedlichsten Musikarten vorschlagen und uns nicht auf klassische Musik beschränken.

2. Gesang

Die Befreiung unserer Stimme führt uns immer in die Tiefe unseres Wesens. Wir suchen dabei unseren Ausdruck mit unseren Empfindungen und Wahrnehmungen in Einklang zu bringen. Einige herkömmliche Techniken der Stimmarbeit legen weniger Wert darauf und verwenden mehr den Willen, um ans Ziel zu gelangen. Dabei wird eine starke, laute Stimme zum Ziel gesetzt, die in Konzerthallen mit einem Orchester mithalten können muss. Werden jedoch die Empfindungen nicht miteinbezogen - unsere weibliche Seite - so laufen wir Gefahr, dass Sprache und Gesang hart, kalt und gezwungen klingen. Um dieses zu vermeiden, ist es unerlässlich einen empfindsamen, sanften Kontakt zu uns aufzubauen, bei welchem der Kontakt zum unteren Teil des Körpers nicht vernachlässigt wird. Ein erster Schritt kann deshalb sein, langsam und sachte in

den Bauch zu atmen. Der Einfachheit halben werden wir vorerst die gesprochene Sprache mit ihren Worten weglassen und uns auf die Klänge beschränken, die wir erzeugen können.

Zweifellos werden wir näher auf die Funktion des Hals-Chakras eingehen müssen, welches in engem Bezug zu unseren Stimmbändern, unseren Ohren, zur Kommunikation, jedoch auch zur Unterdrückung von Emotionen und Gefühlen steht. Dieses Energiezentrum spiegelt direkt den Harmonisierungsgrad wieder, den die vier unteren Energiezentren erreicht haben. Gelingt es uns deshalb während dem Singen unsere Aufmerksamkeit auf die energetischen Vorgänge des Hals-Chakras zu richten, erhalten wir ein gutes Werkzeug, um uns besser kennen zu lernen. Gleichzeitig wird es uns gelingen, andere, durch hören und fühlen, auf einer tieferen Ebene wahrnehmen zu können. Dies weist in die Richtung des Hellhörig-Werdens, ähnlich dem was das Hellsehen für den Sehsinn ist. Es ergeben sich daraus Hinweise, wie wir die Fähigkeit des feinfühliges Hörens und Singens für Behandlungen anwenden können, sowohl für andere wie auch für uns selbst.

3. Tanz

Es lohnt sich die Worte **erfassen** oder **begreifen** näher anzusehen. Es gibt parallele Wort im Englischen: 'to grasp' und im Französischen: 'saisir'. In allen drei Sprachen haben diese Worte einen doppelten Sinn: einerseits etwas mit der Hand greifen, andererseits den Sinn einer Aussage erfassen. Dies führt uns zur Entdeckung, dass wir erstaunlich komplexe und tiefe Begriffe mit unseren Händen allein ausdrücken können. Mein Verstehen von 'Energie-Handstellungen' stammt aus dieser direkten Erfahrung und nicht aus der buddhistischen Tradition, welche Mudhras verwendet, obwohl der Unterschied letztlich gar nicht so gross sein mag. Eine tief empfundene Handstellung oder -bewegung könnte als Ursprung eines Tanzes aufgefasst werden, durch welchen wir tief in uns liegende Anliegen auszudrücken vermögen. Mittels einfachen Bewegungen und Stellungen können wir die Einheit von Gedanke, Erfahrung, Empfindung und Ausdruck erleben. Dies eröffnet uns die Möglichkeit eines Tanzausdruckes, in welchem Grazie und Ausstrahlung offenbar wird.

Wenn wir lernen unsere Körper mit einem Bewusstsein der Energiefelder zu bewegen und der Energiebewegungen gewahr werden, die unsere Hände auslösen - durch Sehen, blosses Fühlen oder Erahnen - wird jeder Tanz zu einem Tanz mit den Energien, mit dem Unsichtbaren. Bewegung wird zu einer Meditation, die uns jenseits technischer Brillanz von Tanzaufführungen bringt, welche die Zuschauer oft mehr verblüfft und beeindruckt als erhebt. Es ist jedermann möglich zu fühlen, wenn ein Tänzer diese Tiefe und Grazie auszudrücken, zu leben vermag. Das ist nicht bloss eine Gabe, das kann erlernt werden. Darüber sprechen wir in diesem Buch.

Vor einigen Jahren lebte ich eine zeitlang in der Nähe einer Eurhythmie-Schule in Järna, südlich von Stockholm. Damals studierten gut 30 Studenten diese Bewegungsmethode, welche aus den Ideen Rudolf Steiners entstanden. Aus all diesen Studenten stach eine Dänin hervor, welche eben diese tieferen Empfindungen durch ihre Bewegungen vermitteln konnte. Sie vermochte jeden Zuschauer zu bewegen.

Einmal besuchte ich ein Freiluft Festival indischer Künste in Zürich im wunderschönen Rieterpark mit seinen Bäumen, die wie mächtige Skulpturen herumstehen. Etwa acht indische Tänzerinnen vollführten einen Tanz auf einer Linie, bei welchem alle zur gleichen Zeit dieselben Bewegungen machten. Auch hier schien nur eine sich mit Leichtigkeit und Ausstrahlung zu bewegen. Ihre Bewegungen fühlten sich an wie ein Echo in meinem Herzen.

4. Instrumentalmusik

Musik spielen können wir alle. Musik ist nicht den Musikern vorbehalten, die Zeit haben täglich lange Stunden zu üben. Wir brauchen uns nicht mit komplizierten Instrumenten herumzuschlagen. Schon mit einfachen Klangobjekten können wir verstehen lernen, was Stille, Inspiration, natürliche Kreativität, die tiefen Rhythmen des Lebens und was eigentlich Harmonie in und um uns ist. Tibetische oder japanische Klangschalen, Gongs, metallne Klangröhren oder Glöckchen benötigen wenig technisches Können und klingen hervorragend. Sogar die eigentlichen Musikinstrumente wie Klavier, Harfe, Xylophon sind im Grunde genommen einfach zu spielen - oder sollte ich sagen 'zum Klingen zu bringen'. Erst wenn wir bestimmte Kompositionen anderer Leute spielen sollten, werden wir einige Zeit lang üben müssen. Töne auf dem Klavier, dem Keyboard oder der Harfe zum Klingen zu bringen, das geht problemlos. Das Buch richtet sich denn auch nicht speziell an Musiker. Der gewählte Ansatz erübrigt jegliches Notenlesen. Harmonie, im umfassenden Sinne, muss in erster Linie gelebt und nicht studiert werden, sie ist ein Erlebnis und keine Theorie.

Wenn wir beginnen die Qualität in dem was wir wahrnehmen mit der Hilfe unsere Empfindungen zu unterscheiden, wird es uns möglich sein, das auszuwählen, was uns gut tut. Den Rest lernen wir dabei zu vermeiden. Als ersten Schritt müssen wir lernen, die Information, die in einem Klang oder Musikstück enthalten ist, mit unserer rechten Gehirnhälfte wahrzunehmen: Empfindungsfähigkeit, Intuition, ganzheitlicher Sinn, Assoziationen, Fantasien und Imaginationen. Erst in einem zweiten Schritt kann die linke Gehirnhälfte helfen, Verständnis zum Wie und Warum zu schaffen. Es ist nicht notwendig zu verstehen, um eine Wahl zu treffen. Unser Empfinden kann uns dabei deutlich helfen, wo das Verstehen weit länger brauchen würde.

2. TORE DES BEWUSSTSEINS

Erst als ich meine Konzertharfe kaufte, sah ich mich gezwungen die Unterschiede zwischen den 12 Tonarten näher anzuschauen. Denn Konzertharfen besitzen ein Pedal für jede der 7 Noten, welche die geläufigen Tonskalen ausmachen: ein Pedal für das C, eine für das D, usw. Jedes Pedal hat drei Positionen, sodass wir jeden Ton um einen Halbton senken oder heben können. Diese technische Errungenschaft eröffnet dem Harfenspieler zahlreiche Notenkombinationen, mit denen er beinahe so viele Tonskalen einrichten kann. Ich konnte einfach nicht akzeptieren, dass die 12 Haupttonarten alle dieselbe Funktion, dieselbe Qualität haben sollten. Warum hätten die Harfenbauer so viel Mühe auf sich genommen, um ein mechanisch derart komplexes Instrument zu bauen. Die mechanischen Uebersetzungen vom Pedal zu all den Saiten ist ein Kunstwerk an sich, sodass die Herstellung meiner Harfe die besondere Fertigkeit der Arbeiter einer ehemaligen Uhrenmacher Fabrik benötigte. Neben diesen 12 Haupttonarten fand ich Dutzende anderer Tonskalen und Modi, von denen ich vorher nie gehört hatte. Noch heute, 15 Jahre darnach, stosse ich immer wieder mit demselben Staunen auf neue Skalen, die mir jedes Mal eine neue Welt eröffnen.

Da es mir nicht möglich war die Qualitätsunterschiede der Skala, die ich hörte, in Worte zu fassen, nahm ich meinen Aquarellkasten und begann knappe Eindrücke jeder Skala zu malen. Dies erwies sich als eine äusserst hilfreiche Brücke zwischen dem was ich fühlte und den Worten. Ich habe dieses Verfahren seither oft in meinen Kursen gebraucht. Dies ermöglichte eine sehr interessante Entdeckung, dass nämlich eine deutliche Mehrheit der Teilnehmer dieselben **Farbeindrücke beim Hören** einer Tonskala oder eines Musikstückes haben. Die deutsche Sprache spielt mit den beiden Ausdrücken: Farb-Töne und Klang-Farben.

Ein eindrückliches Beispiel ist die *Gavotte en Rondo*, als Teil der Partita für Solovioline Nr. 3 von J.S. Bach (BWV 1006). Ich bevorzuge die Version mit Itzhak Perlman, wegen der selten gut ausgeglichenen männlichen und weiblichen Eigenschaften seines Violinspiels. In den letzten zehn Jahren haben mit erstaunlicher Regelmässigkeit rund 70 % der Teilnehmer jeglicher Zuhörergruppe, denen ich diese Passage vorspielte, dieselben drei Farben aufgezählt: Hellblau, Grün - und deren Mischfarbe Türkies - sowie ein leuchtendes Gelb. Wenn ich ihnen nahe lege, beim Hören dieses Teils der Partita, auch auf mögliche Formeindrücke aufmerksam zu sein, berichten sie, wieder mit grosser Übereinstimmung, von vertikalen Linien von grosser Reinheit und Kraft. Dies ist für Bach's Werk nicht weiter erstaunlich.

Da üblicherweise in den meisten Gruppen das Grün und das Blau hervorgehoben werden, war ich erstaunt, als ich vor dem Pflegepersonal des Kinderspitals in Zürich einen Vortrag gab. Während 14 der 15 Anwesenden wiederum dieselben drei Farben erwähnten, hatten diesmal die Meisten das Gelb besonders hervorgehoben. Dieses Beispiel kann uns zweierlei vor Augen führen: die Übereinstimmung der Farbeindrücke und gleichzeitig den Wert der signifikanten Abweichungen. In diesem Fall hatte die Hervorhebung des Gelben, meiner Ansicht nach, mit einer Besonderheit des Arbeitsortes zu tun.

In längeren Musikstücken finden wir oft mehr als drei Farben. Dies kann das Feststellen von individuellen Unterschieden, die eine Person betreffen, erschweren. Das ist der Grund weshalb ich für eine solche Übung Aufnahmen mit wenig Farben und wenig Instrumenten wähle.

In jedem Musikstück können wir objektive Eigenschaften beobachten. Wenn wir jedoch versuchen die Reaktion einer Person auf ein bestimmtes Musikstück zu verstehen, können wir nicht umhin, ihre Präferenzen und Ablehnungen sowie ihre persönliche Geschichte mit zu berücksichtigen. Diese Faktoren können weitgehend bestimmend sein für das, was ein Mensch wahrnimmt und hört.

Jedes unverdaute Problem an welchem ein Mensch festhält, ist irgendwo an einem ganz präzisen Ort in seinem Energiefeld gespeichert. Dort zieht es Aufmerksamkeit und damit Energie an. Klang ist Energie und Vibration. Er kann damit als eine Frequenz oder ein Konglomerat von Frequenzen beschrieben werden. Wenn bestimmte Klänge in unser Energiefeld eindringen, können sie die eine oder andere Problemzone aktivieren.

Befindet sich nun eine Blockierung z.B. in der Nähe des Hara Zentrums, kann der Beobachter beim Hören eines geeigneten Musikstückes möglicherweise eine grössere Menge der Farbe Orange feststellen. Vereinfacht gibt uns dieses Beispiel eine Idee, wie unsere Wahrnehmung durch eigene Energiestrukturen verfärbt werden kann. Wird erst einmal eine derartige Blockierung aktiviert, ist es wahrscheinlich, dass der Betreffende, eventuell vorerst auf einer weniger bewussten Ebene, Informationen erhält, die das Problemgebiet betreffen wie Erinnerungen, Emotionen, Gedanken oder andere Energiebewegungen.

Um die Bedeutung der Farben im menschlichen Energiefeld verstehen zu können, ist ein eingehendes Studium erforderlich. Dennoch können wir als Anfang den Farbraster verwenden, den wir zu Beginn des ersten Kapitels den Chakras zugeordnet haben:

Wurzel: rot, **Hara:** orange, **Solar Plexus:** gelb, **Herz:** Grün, **Hals:** hellblau, **Stirn:** indigo, **Krone:** purpur

Die Farbe eines Energiezentrums kann sich jedoch ändern, wenn wir uns vom physischen Körper weg bewegen und in entferntere Schichten des Energiefeldes vordringen (siehe Grafik Seite...). Zum Beispiel kann das Grün des Herzens einem Rosa Platz machen, welches wir vorwiegend bei Menschen finden, die die Fähigkeit besitzen, Mitgefühl für Mitmenschen zu empfinden.

Wenden wir uns nochmals Bach's Partita für Solovioline zu. Die drei vorwiegenden Farben stehen in Bezug zum Herzzentrum (grün), zum Halszentrum (blau) und zur Region zwischen den beiden, dem oberen Brustkasten (türkis), sowie zum Solar Plexus (gelb). Interessanterweise können wir feststellen, dass der Klang der Violine an sich hauptsächlich auf die Region zwischen Solar Plexus und Herz einwirkt. Wir können beobachten, dass Menschen welche Schwierigkeiten empfinden Freude auszudrücken - ein Gefühl des Herzens - manchmal emotionellen oder gar physischen Schmerz empfinden, wenn sie diese Musik hören. Dieser Schmerz, oftmals in Form von depressiven Gefühlen, wurzelt jedoch nicht in der Herzgegend sondern stammt von tiefer unten im Körper.

Unterdrückte Emotionen haben die Tendenz nach unten im Körper verdrängt zu werden um sich in der Gegend der Hüften und Oberschenkel anzusammeln. Beim Hören unserer Partita können somit andere Farben in unserer inneren Vision auftauchen. Zusammen mit Gedanken, Erinnerungen, Bilder, Symbolen, Gefühlen, Emotionen, Körperempfindungen usw. können sie dem Zuhörer wertvolle Informationen über sich selber ergeben. Deshalb kann es von Vorteil sein, solche Eindrücke kurz aufzuschreiben. Deren Bedeutung kann Tage und Wochen später, zusammen mit Träumen oder anderen Fakten, uns auf einmal klarer werden. Wir können mit diesen Eindrücken ähnlich verfahren, wie bei der Interpretation von Träumen. Auch die Farben in unseren Träumen können übrigens mit demselben Raster angegangen werden, den wir für die Chakras vorschlagen. Selbstverständlich stellt dieser Raster bloss einen ersten Ansatz dar, wenn wir uns vergegenwärtigen, wie viele Farbvarianten und -abstufungen es gibt.

Wenn wir **zeichnen was wir hören**, ermöglicht es uns Eindrücke festzuhalten, ohne dass unsere (linke) analytische Gehirnhälfte mitredet. Denn es ist unerlässlich, dass der Wahrnehmungsprozess ungestört vor sich gehen kann. Der Zweck dieser Skizzen ist es deshalb die flüchtigen Gefühle und Eindrücke einzufangen. Sie sollen keine Gemälde werden. Am besten werden sie sehr schnell angefertigt und sollten nicht mehr als 2-3 Minuten beanspruchen. Wir müssen uns vor Augen halten, dass die Tätigkeit der rechten Gehirnhälfte, also das Beobachten, Aufnehmen, Fühlen und Zeichnen allzu schnell von der linken Gehirnhälfte, mit seinem Intellekt und Analytischen Denkvermögen übertönt werden kann.

Wir können manchmal feststellen, dass Skizzen dieser Art in zwei Dimensionen darstellen, was Tanzbewegungen zum selben Musikstück in drei Dimensionen wären. Linien und Formen geben den Bewegungen Ausdruck, während Farben oft Gefühle und Ambiancen ausdrücken.

Empfänglich zu sein für die Qualität oder Atmosphäre, welche einem Musikstück oder einem Klang innewohnt, ist weitaus einfacher als es erscheinen mag. Sollte Dir die Idee mit der Zeichnung fern liegen, versuche einfach einen anderen Ansatz. Beginne z.B. mit den offensichtlichen groben Gegensätzen. Fühlt sich das Stück licht oder dunkel an, weich oder scharf, dicht oder weit? Hier einige Vorschläge:

Helligkeit	licht, dunkel, brillant, fade Farben...
Gefühl	leicht, schwer; fröhlich, traurig...
Landschaft	offen, Ebene, Tal, Wüste, Wald...
Jahreszeit	Winter, Sommer; Anfang oder Ende Frühjahr...
Tageszeit	Mitternacht, Sonnenaufgang, -untergang, Mittag...
Tiere	Vögel (welche?); Meerestiere; Haustiere, wilde Tiere...
4 Elemente	Erde, Wasser, Feuer, Luft und deren unterschiedliche Erscheinungsformen: flüssig, Eis, Regen, Nebel, Wolke, Donner, Sand...
Linien, Formen	horizontal, vertikal; wellenförmig, rund...
6 Richtungen	Norden, Süden, Osten, Westen, Himmel, Erde
Metalle	Gold, Silber, Kupfer, Blei...

Symbole, Worte, Erinnerungen, etc.

Der Sinn des Sicht-Ausdrückens auf diese Art gibt uns eine Möglichkeit einen Eindruck, ein Gefühl ernst zu nehmen und zu konkretisieren - vielleicht etwas, wofür uns selten Zeit nehmen. Sobald wir einmal Aufmerksam werden auf unsere Assoziationen, Empfindungen, Gefühle, Ideen und sie nach dem Anhören eines Musikstückes z.B. aufzeichnen oder aufschreiben, verbessert sich unser Erinnerungs- und Unterscheidungsvermögen zusehends. Denn der Prozess des sich Erinnerns ist an sich ein delikater Vorgang. Es ist ähnlich wie morgens mit dem Erinnern und Aufschreiben eines Traumes bevor er für immer verschwindet. Das regelmässige Aufschreiben beginnt einen langsamen Prozess, der uns auf unsere Gefühle aufmerksamer werden lässt. Ausdruck ist ein unerlässlicher Teil der Suche nach dem wer wir eigentlich sind. Ausdruck verbindet uns mit anderen Menschen und provoziert deren Reaktionen. Wahrer Ausdruck bringt unweigerlich eine Integration der verschiedenen Ebenen unseres Wesens mit sich. Manchmal kommen dabei neue, völlig unerwartete Aspekte an den Tag. Nicht zuletzt bringt uns spontaner Ausdruck aber auch ein vertieftes Verständnis des Wesens der Musik, ein ganzheitliches Verständnis, das weit über die technisch-intellektuellen Aspekte hinausführt.

Wir hören somit nicht bloss mit unseren Ohren. Öffnen wir uns einmal diesem **totalen Hören**, sind am Prozess des Wahrnehmens nicht bloss unsere fünf Sinne mit beteiligt, sondern auch die Ebene unserer Gefühle und unserer Intuition. Wenn wir das Musikhören auf diese Weise angehen, wird uns nicht nur die innere Qualität der Musik bewusst, sondern eine ganze Reihe Informationen, die uns dank den Tönen erreichen. Jede beliebige Gruppierung von Tönen kann uns helfen, unsere Empfindsamkeit für die dazugehörige Wellenlänge zu erwecken. An einem Tag scheinen wir auf eine spezifische Musikskala oder auf einen bestimmten Akkord besonders gut anzusprechen. Sie öffnen unsere Empfindsamkeit. An einem anderen Tag ist es ein bestimmtes Musikinstrument mit dem ihm eigenen Spektrum an Obertönen. Die daraus folgende Öffnung in uns, die einen Schwall von Eindrücken und Informationen mit sich bringt. Jedes musikalische Element kann so zu einem Tor für Inspirationen werden.

Jedes dieser **Tore der Inspiration** führt uns sozusagen in einen anderen Garten. Jeder dieser musikalischen Gärten hat seine eigenen Blumen, Vögel, Farben und Düfte. Jeder besitzt seine je spezifische Atmosphäre, seine Poesie. Es gibt Menschen, denen die richtige Wahl einer Tonskala, Modus, Rhythmus, Melodie, Tonart etc. eine feinere Einstimmung ihrer selbst bringt. Wir werden weiter hinten in diesem Kapitel sehen, wie viele dieser Türen hier im Westen vermauert und verwachsen sind.

Wozu sich auf 12 Noten beschränken?

Die Mehrzahl der Menschen in unserer Kultur denken, die Oktave bestehe aus bloss 12 Noten. Das ist jedoch nur die halbe Wahrheit. Intellektuell können wir sofort erahnen, dass z.B. zwischen einem A von 440 Hertz (Schwingungen pro Sekunde) und dem A' eine Oktave höher, also 880 Hertz, 440 verschiedene Hertz-Positionen denkbar sind, die alle eine Note sein können. Welches Innenleben haben all diese Noten? Einige davon sind bekannt als Variationen einer der 12 herkömmlichen Noten. Eine ganze Anzahl Musiker, nicht nur in Indien, wählen die Höhe eines Tones je nach der Passage die sie spielen und je nach der gesuchten Wirkung. Eine Geigenspielerin z.B. kann durchaus an einer bestimmten Stelle in der Partitur ein A ein wenig

höher anspielen. Dies gibt dem A mehr Brillanz. Die Note klingt auch härter als wenn sie tiefer angespielt wird.

Zudem gibt es keine eindeutig festgelegte Tonhöhe für das A. Diese war in den letzten 200 Jahren beträchtlichen Schwankungen unterworfen. Heute kann das A überall sein zwischen 432 und 445 Hertz! Alle Töne unseres Tonsystems werden normalerweise durch die Position des A definiert. Dessen Tonhöhe beeinflusst die Qualität des Klanges ganz beträchtlich und gibt ihm eine andere Atmosphäre. Das sind nicht nur akustische Unterschiede.

Die unterschiedlichsten Tonsysteme sind denkbar. Einige sind parallel neben unserem 12-Ton-System in Gebrauch. Es gibt Menschen, die der Ansicht sind, nur die Obertonskala sei natürlich. Wie dem auch sei, ich überlasse dies jedem Einzelnen. Worauf es mir jedoch ankommt, ist aufzuzeigen, dass wir aus den bestehenden Tonsystemen mehr herausholen können. Dies wird vor allem durch den vermehrten Gebrauch unserer Empfindsamkeit ermöglicht. Da wir hier nicht ein Werk schreiben, das nur noch von Musikern verstanden werden kann, wollen wir uns vorerst auf unser herkömmliches 12-Ton-System beschränken. Denn das Vorgehen, welches wir hier beschreiben, kann auch auf andere Tonsysteme angewendet werden. Das Wissen um andere Tonsysteme lässt uns jedoch die Musik anderer Kulturen besser verstehen und gibt uns die Möglichkeit, Impulsen in uns zu folgen, die nicht in unsere 12 Töne hineinpassen.

vergessene Modi

Beim Anhören von Musik aus anderen Kulturkreisen, begegnen wir Tönen und Tonskalen, die uns nicht vertraut sind. Selbst wenn diese Musik oft, mindestens approximativ, auf unseren 12 Tönen gespielt werden kann, wird ersichtlich, dass andere Kulturen von denselben 12 Tönen oft einen andersartigen Gebrauch machen.

Offenbar um die Zeit Pythagoras - dem griechischen Philosoph, Mathematiker und Musiktheoretiker - wurde die Einschränkung unsere Musik auf 7 Modi festgelegt. (Die Volksmusik hat sich jedoch nie ganz daran gehalten.) Die 7 griechischen Modi verwenden, einfach gesagt, die 7 Töne der herkömmlichen Durtonleiter. (Für die Definition der Modi und Tonleitern siehe nächste Seite.) In den Gesängen der mittelalterlichen Kirche wurden in etwa an denselben 7 Modi festgehalten und die Verwendung anderer Tonskalen und ihrer Modi praktisch verboten. Die Überlegung dahinter dürfte gewesen sein, dass nur der Gebrauch dieser 7 Modi unsere europäische Kultur die entsprechende Unterstützung garantieren könne, welche diese für ihre moralische und mentale Evolution benötigte. In der griechischen Mythologie ist dieser Antagonismus versinnbildlicht in Apollo (Vernunft) und Dionisos (Leidenschaft, Instinkt, Lebenslust). Aus rein musikalischer Sicht hat die Beschränkung auf 7 'vernünftigen' Modi zu einer Verarmung geführt.

Die Verminderung der Anzahl gespielter Modi und Tonskalen ist auch in anderen Kulturen geschehen. In der karnatischen Musik Süd-Indiens (siehe Appendix) sind wohl 72 Skalen bekannt, doch weit weniger finden Verwendung. Die arabische Musik soll über 100 Skalen gekannt haben. Doch schon zu Beginn des 20sten Jahrhunderts waren nur noch 30 Skalen in Gebrauch und dies

nur in den kulturellen Hochburgen wie Ägypten, Iran und Irak. Wie viele davon haben wohl in den Kriegen, Revolutionen und dem Fanatismus unseres Jahrhunderts überlebt?

Musiker reisen gerne. Dadurch bleibt ihnen und uns die Musik anderer Kulturen zugänglich. So reisen immer wieder westliche Musiker nach dem Fernen Osten, nach Afrika oder Süd-Amerika um geduldig die dortigen Instrumentaltechniken und Musikauffassungen zu erlernen. Die Öffnung unserer Grenzen zu den osteuropäischen Kulturen hin, hat uns deren musikalischer Reichtum wieder näher gebracht. Die Folk Bewegung der 70er Jahre vermochte aufzuweisen, wie reichhaltig die Tradition in West-Europa selber schon ist. Glücklicherweise haben sich die ländlichen Musik-Traditionen als zählebig erwiesen und konnten vielerorts die kolonialistische Dampfwalze der städtisch-höfischen Kultur überleben. Müssen wir dazu die grausame Repression der irischen Harfe durch O. Cromwell im 17ten Jahrhundert in Erinnerung rufen, als dieser den Befehl gab, alle Harfen zu verbrennen, denen seine Männer auf der Insel habhaft werden konnten. Diese kurze Würdigung der **ethnischen Quellen** schien mir angebracht, bevor wir dazu übergehen eine Anzahl Tonskalen vorzustellen. Vermutlich sind alle irgendwo noch in Gebrauch, wie übrigens auch eine unerahnte Anzahl Tonsysteme.

So war ich erstaunt eines Tages am Radio Xylophon-Musik aus Burundi zu hören. Auf der Aufnahme spielten vermutlich gleichzeitig drei Musiker an ihren Balafonen ganz unterschiedliche Rhythmen mit atemraubender Virtuosität. Dabei fiel mir auf, wie sehr diese Aufnahme mich an eine Komposition von Steve Reich erinnerte. Kaum eine Sparte unserer westlichen Musik wurde nicht von Zeit zu Zeit durch ethnische Musik befruchtet.

Der Einblick in die Vielfalt der möglichen Tonskalen hat mir eine reiche Farbpalette gegeben, die ich in meiner Musik verwenden kann. Ich erlaube mir freier über die denkbaren Tonkombinationen zu verfügen, wenn ich die Art und Weise suche, ein bestimmtes Gefühl auszudrücken. Sehen wir uns diese Vielfalt näher an.

Tonskalen und Modi und ihre inneren Qualitäten

7-Ton-Skalen

Die Nummer 7 scheint die letzte Phase eines Zyklus anzukündigen. Wir finden dies in den 7 Tagen der Woche, den 7 Haupt-Energiezentren des Menschen (Chakras) sowie im 7-Jahre-Zyklus, der die Phasen der menschlichen Entwicklung kennzeichnet: 7, 14, 21 Jahre. Das astrale Energiefeld ist voll entwickelt um das 14. Lebensjahr, das mentale Feld um das 21., etc. In der Musik ist die 7. Note oft die letzte der Skala und leitet zur nächsten Oktave über.

Die 12 Töne unseres Tonsystems allein erlauben uns schon unzählige 7-Ton-Skalen zu schaffen. Die allermeisten Menschen wählen automatisch eine 7-Ton-Skala, wenn sie selber eine schaffen

können. Leider werden sie aber alle mit denselben 3 oder 4 Tonskalen aufwarten. Sie dokumentieren damit den Einfluss unserer musikalischen Erziehung.

Jede dieser 7-Ton-Skalen organisiert ihre Töne mit genauer Distanz voneinander, genannt Intervalle. Grundsätzlich können wir 7 Modi aus jeder 7-Ton-Skala erhalten, dadurch dass wir den Grundton der Skala verändern und jeweils eine der sieben Töne dafür verwenden. Nehmen wir als Beispiel unsere Dur-Tonleiter, unser Do-Re-Mi, welches den weissen Tasten des Klaviers entspricht. Beginnen wir eine 7-Ton-Folge auf jeder der weissen Tasten ergibt die sieben möglichen Variationen - Modi - derselben Dur-Tonleiter.

schwarze Tasten	C#	D#	F#	G#	Bb	
weisse Tasten	C	D	E	F	G	A B C'

Wir wollen hier die Tonskalen mit Hilfe von Zahlen definieren, welche die Anzahl Halbtonschritte von einem Ton der Skala zum nächsten darstellen. Die Zahlen werden immer die Summe 12 ergeben - die 12 Töne unseres Tonsystems. Von C zu C' zählen wir 12 Halbtonschritte. Von C zu D haben wir zwei Halbtonschritte: C zu C# (Cis), und C# zu D. Um die unterschiedlichen Qualitäten der Skalen festzuhalten, habe ich meine Eindrücke dazu geschrieben. Sie sollen Dir lediglich dazu dienen, einen eigenen gefühlsmässigen Zugang zu einer Skala zu verschaffen. Du brauchst deshalb nicht an meinen Attributen hängen zu bleiben. Schreibe ruhig Deine eigenen Eindrücke dazu, die Dir beim Hören einer Skala in den Sinn kommen. Beginnen wir mit der **Dur-Tonleiter**:

2212221 eine gerade Strasse, Klarheit, Stärke, klarer Richtung, Wille vorwärts zu gehen, keine Zweideutigkeit, männlich, bestimmt. **ionischer Modus**

Indem wir dieselben sieben Töne der Dur-Tonleiter verwenden, können wir sechs weitere Modi erhalten. Sie machen dabei, vereinfacht gesagt, **die sieben Modi der mittelalterlichen Kirchenmusik** aus. Sie wurden zuerst von Pythagoras definiert. Er beschrieb die verschiedenen Effekte, den sie auf den Geist der Zuhörer ausüben. Mensch und Gesellschaft haben sich seither recht geändert, sodass wir besser unsere eigenen Definitionen der Modi erarbeiten. Bleiben wir vorerst bei C für den Anfang der Dur-Tonleiter, so beginnt der nächste Modus bei D und endet eine Oktave höher beim D', dem so genannt gestrichenen D'. Unsere Zahlenserie verschiebt sich dementsprechend um einen Schritt nach rechts:

2122212 **dorischer Modus.** ruhiger als der ionische und weicher. erweckt noble Gefühle und verschafft einen Zugang zu unserer inneren Welt.

1222122 **phrygischer Modus.** scheint der 'religiöseste' der sieben Modi zu sein. ruft

2221221 **lydischer Modus.** luftig, scheint uns in die Lüfte emporheben zu wollen zu lichterem Räumen hin. sehr fein. ruht nicht in sich selbst.

2212212 **myxolydischer Modus.** melodios, warm.

2122122 **äolischer Modus.** auch 'reine Moll-Tonart' genannt. sehr reiner und feiner

1221222 **locrischer Modus.** scheint in den unteren Tönen in sich eingeschlossen zu sein, fühlt sich jedoch in den oberen Tönen weiter an. Dies mündet in ein Gefühl leichter Verwirrung. Der Modus trägt damit eine Polarität und Spannung in sich.

Um selber einen Modus auszuloten, muss man praktisch sich auf eine **modale Spielweise** einlassen. Wenn Du eine Melodie spielst, musst Du dazu häufig den Grundton des Modus spielen und den fünften Ton, die Quinte, als unterschwellige Töne im Hintergrund, so wie es ein Dudelsack tun würde. Ausprobieren ist weitaus einfacher, als es hier zu lesen!

8 weitere 7-Ton-Skalen und ihre entsprechenden Modi

Die meisten der nun folgenden Skalen und Modi sind weitaus weniger bekannt. Die Modi jeder Skala können auf dieselbe Weise ermittelt werden, wie wir es mit der Dur-Skala taten. Wir verschieben dazu den Grundton jedes Mal um einen Ton nach rechts. Dennoch kann der eine oder andere Modus anfänglich schwerer zugänglich sein. Dies scheint eine Frage der Gewöhnung zu sein und braucht einfach etwas Zeit. Andere Modi wieder können unzugänglich bleiben. Du brauchst dir bloss diejenigen zu merken, die Dir zusagen.

- 2122221 **melodische Moll-Tonleiter.** versuchen Sie vor allem die Modi vom 2.,4. und 5. Ton aus.
- 2122131 **harmonische Moll-Tonleiter.** grosszügig, ergreifend
- 2113212 **'klarer Blues'**. versuchen Sie vor allem den Modus vom 5. Ton aus.
- 1312131 bringt Gefühle von **Türkei und Balkan** hervor. Tanz
- 1311231 **Persische** Eindrücke
- 2212311 alles scheint sich um die normale und die verminderte Septime (7.Ton) abzuspielen. keine Sexte (6.Ton). Die normale Septime wird häufig ausgelassen werden wenn wir die Tonleiter hinunter spielen, dafür beim hinaus spielen an Stelle der verminderten Septime verwendet.
- 2212131 **'Zwillings Modus'**. ähnlich der Dur-Skala aber diesmal mit einer verminderten Sexte. Daraus ergibt sich ein Dur-Eindruck in den unteren Tönen und ein Moll Gefühl in den oberen Tönen. devotional, Gebet, Stärke
- 1312212 dies ist ein möglicher Modus des eben erwähnten 'Zwillings Modus'. sehr melodios und fröhlich, mit eine Moll-Einschlag.
- 1321122 **'Arabisch'** klingend. erweckt Eindrücke von Mitternacht und kurz davor. Das etwas spezielles Intervall des 'Tritonus' verlangt nach vermehrter Aufmerksamkeit und einer inneren Arbeit zum Licht hin. Mit der Quinte erübrigt sich diese Arbeit - der Tritonus ist eine verminderte Quinte. Möglicherweise finden Sie, dass der Tritonus nur beim Aufwärtsspielen der Skala verwendet werden sollte.

Mikrotöne

Es ist möglich einen Ton in einer Skala leicht abzuändern, indem wir ihn z.B. im Fall einer Harfensaite höher stimmen, oder bei einer Geige höher anspielen, je nach der Stimmung, die wir damit schaffen wollen. (Der Sprachgeist sei hiermit gegrüsst, der dem Wort Stimmung die beiden Bedeutungen gab: die Stimmung eines Instrumentes als auch im Sinne von Atmosphäre, Ambiance). Tonabstände, die kleiner sind als eine kleine Sekunde (der Schritt z.B. von C zu C[#]) nennt man Mikrotöne. Sie können eine Umstellungszeit von uns erfordern und werden in der Zwischenzeit für unsere Hörgewohnheiten 'falsch' tönen. Doch auch ungewohnte Tonskalen

erfordern eine Umstellungszeit. Es ist als ob unser Aetherkörper, in dem sich auch unser unbewusstes Gedächtnis befindet, eine Zeit braucht, um die neue harmonische Struktur einzuverleiben. Ähnlich dem Lernprozess einer neuen Sprache, kann die Umstellung des Aetherkörpers in uns für die Dauer einiger Tage physische Symptome hervorrufen, z.B. wie Schmerzen in den Gliedern oder leichte Fieberzustände.

In einigen Tonskalen wird es sich aufdrängen, nur sechs der sieben Töne in aufsteigenden Melodieteilen zu spielen und bei absteigenden Melodieteilen einen Ton auszuwechseln.

6-Ton-Skalen

Tonskalen mit nur sechs Tönen sind in sich weniger konfliktrichtig. Sie haben die Tendenz in uns ein Gefühl des Wohlbefindens zu verbreiten. Dies bedeutet, dass wir entsprechend weniger innere Anstrengung unternehmen müssen, um sie aufnehmen und schätzen zu können. Obwohl wir mit unseren Zahlen hier nur noch sechs Intervalle umschreiben, bleibt deren Summe natürlich weiterhin 12, für die 12 Töne der Oktave.

- | | |
|--------|--|
| 221232 | Freude, Klarheit, Frühling, Sonne |
| 221223 | die Dur-Tonleiter ohne Septime. bringt eine keltische Atmosphäre mit sich. |
| 211323 | diese im Grunde genommen pentatonische, d.h. 5-Ton-Skala, gibt uns beim Hinzufügen des sechsten Tones die Wahl zwischen einer Dur- und einer Moll-Version. |
| 212223 | Diese Skale scheint mir aus alten europäischen Zeiten zu stammen. Es handelt sich um eine 'melodische Moll-Tonleiter' ohne die Septime. |

18 5-Ton-Skalen - pentatonische Musik

Die 5-Ton-Skalen bringen etwas Magisches mit sich. Sie werden üblicherweise als pentatonische Skalen bezeichnet (*penta* bedeutet 5 auf Alt-Griechisch). Sie sind grundsätzlich noch weniger konfliktrichtig als die 6-Ton-Skalen. Sie scheinen uns die Zeitdimension vergessen lassen zu wollen. Höchstwahrscheinlich handelt es sich bei den pentatonischen Skalen um eine sehr alte Musikform, die bei uns lange vor den 7-Ton-Skalen vorherrschte. Viele alte Versionen von Balladen sind an ihrer pentatonischen Struktur erkennbar. Die chinesische und japanische Musik sind heute noch für ihre pentatonischen Tonskalen bekannt. In den 80er Jahren tauchten in Europa Windspiele auf, das sind hängende Klangröhren, die meist pentatonisch gestimmt sind. Sie sind chinesischer Herkunft und werden im Freien aufgehängt.

Wir haben hier 18 pentatonische Skalen aufgelistet. Es ist erstaunlich, wie verschieden sie klingen. Jede ruft eine ganz bestimmte Atmosphäre hervor. Sie eignen sich hervorragend um Unterschiede zwischen Skalen festzustellen. Die von uns aufgelisteten Attribute sind auch hier weiter nicht von Bedeutung. Sie sollen Dir beim Hören einen Einstieg in Dein eigenes Unterscheidungsvermögen erleichtern. Wiederum kannst Du die Worte gerne durch eigene ergänzen. Worte können uns später bei der Wahl einer Tonskala behilflich sein.

- 1) 22332 Licht, leicht
- 2) 23223 Insel, Klarheit, Ruhe, Friede, Fröhlichkeit
- 3) 14223 Herbst, Wirbel in der Luft
- 4) 41223 Kristall
- 5) 14232 Märchen, bunt
- 6) 41232 weiträumig, weite Landschaft, Kathedrale
- 7) 14322 Flug des Vogels
- 8) 41322 Warten, Spannung
- 9) 12432 Morgen
- 10) 23421 Regenbogen
- 11) 14214 Crimson Rot, Ägypten, Aeolisch
- 12) 41241 Bali, Messing, durchdringend, licht, Glocke
- 13) 33114 Spirale
- 14) 21225 im dunklen Wald, geheimnisvoll
- 15) 22125 Wiegenlied, licht, leicht, klar
- 16) 32331 Blues
- 17) 12144 Schlange
- 18) 5 mal 2,4 Halbtonschritte = slendro (Bali)

Viele dieser pentatonischen Skalen besitzen mehr als einen spielbaren Modus, je nachdem welchen Ton wir als Grundton annehmen. Keine dieser 18 Skalen oder deren Modi sind in einer der anderen sechzehn Skalen enthalten. So besitzt die zweite Skala, die wohl am weitesten verbreitete, fünf Modi:

- 2a) 23223 Insel, Klarheit, Ruhe, Friede, Freude
- 2b) 32232 Andenkette, Griechenland
- 2c) 22323 Chinesisch
- 2d) 23232 Mongolisch
- 2e) 32322 Japanisch, Frühling, Freude

Im folgenden Kapitel, bei dem es um die Wirkung der Musik geht, werden wir sehen, dass die Eigenschaften, die wir bei den verschiedenen Skalen fühlen können, einen Bezug haben zu Gemütszuständen und den dazugehörigen Orten in unserem Energiefeld; genauso wie die indischen Ragas ihren entsprechenden Gemütszustand zugeordnet haben. Wenn wir sagen, dass ein Modus Freude hervorruft, hilft er uns tatsächlich der ausweitenden Bewegung der Herzenergie besser zu folgen. Beim Zuhören können wir uns diesem Gefühl leichter öffnen.

Die Namen von Völkern oder geographischen Orten, mit welchen wir einzelne Skalen beschreiben sind bildlich gemeint.

Selbstverständlich braucht der Grundton dieser Skalen nicht unbedingt ein C (Do) zu sein. Nimm Dir die Zeit, jedes Mal wenn Du eine Skala spielst, die richtige Tonart dafür zu finden. Denn dies wird helfen, ein Zugang zu den Empfindungen zu finden, welche durch die Skala hervorgerufen werden können. Die führt uns dazu, die Unterschiede zwischen den 12 möglichen Grundtönen und den sich daraus ergebenden Tonarten näher zu untersuchen.

Musik und Tierkreis

(inspiriert von den Anregungen Rudolf Steiner's)

Meinem Verständnis nach besteht ein Zusammenhang zwischen den 12 Tonarten und den Zeichen des Tierkreises. Jede Tonart entspricht damit einer bestimmten Periode des Jahres. Diese Perioden folgen dem astronomischen Tierkreis und nicht dem astrologischen. Ersterer erklärt den Einfluss der Planeten auf die Natur. Wird ein Musikstück in einer bestimmten Tonart gespielt, spiegeln sich darin die Farben, welche die Pflanzen und die Blumen zu jenem Zeitpunkt haben, deren Düfte, die anwesenden Tiere, das Licht der Jahreszeit, etc. Verschieben wir den Grundton einer Tonskala um einen Halbton, z.B. von C zu C[#], erfolgt ein radikaler Stimmungswechsel vergleichbar dem Unterschied von Mitte Frühling zu Spätherbst. Dieser Zusammenhang wurde von Rudolf Steiner anfangs dieses Jahrhunderts vorgeschlagen. Ich erwähne in hier deshalb, weil ich ihn selber ausprobiert und so erlebt habe. Wie alle unsere Beschreibungen in diesem Buch, versuchen wir damit bloss die Differenzierung der Atmosphären der Tonarten zu erleichtern. Es kann deshalb gut sein, dass Dir eine andere Unterscheidung besser liegt. Wähle dann einfach Deine eigenen Worte. Am besten beginnst Du mit dem Herausarbeiten der Unterschiede zwei, dreier gegensätzlicher Tonarten.

C	Widder	18.4. - 13.5.
G	Stier	14.5. - 20.6.
D	Zwillinge	21.6. - 19.7.
A	Krebs	20.7. - 10.8.
E	Löwe	11.8. - 15.9.
B	Jungfrau	16.9. - 31.10.
F [#]	Waage	1. - 19.11.
Db	Scorpion	20.11.- 19.12.
Ab	Schütze	20.12.- 18.1.
Eb	Steinbock	19.1. - 14.2.
Bb	Wassermann	15.2. - 11.3.
F	Fische	12.3. - 17.4.

Die einfachste Art diesen Zusammenhang selber zu testen, ist die Tonart auf eine nicht-melodische Weise, als Klanggemälde, zu spielen und das Ganze auf Tonband aufzunehmen. Male oder beschreibe das von Band Gehörte möglichst ohne zu wissen oder darüber nachzudenken, welche Tonart gespielt wird.

Interessanterweise besteht der Zyklus aus Quintenabständen (C-G-D...). Der Wechsel von einem Monat zum nächsten erfolgt damit einzig und allein durch die Erhöhung einer Note, aus den sieben der Tonart, um einen Halbton. Diese kleinstmögliche musikalische Veränderung spiegelt so die graduelle Bewegung der Sonne durch den Himmel. Um von C-Dur zu G-Dur zu gelangen verändern wir bloss das F, das zu einem F[#] wird. Ein Tonartwechsel verändert die Wirkung aller Modi und Skalen, nicht bloss der Dur-Tonarten. Dies eröffnet eine beträchtliche Anzahl Möglichkeiten. Wiederum ist das hier Beschriebene ein erster Schritt. Die Beobachtungen

können einiges weiter geführt werden. Doch ist das eigene Erleben interessanter. In geschriebener Form wird es theoretisch und zu trocken.

Während vieler Jahre war es mir schwer gefallen den phrygischen Modus zu spielen. Meistens hatte ich das schmerzliche Gefühl, wie *ingesperrt* zu sein, wenn ich in ihm spielte. Dies veränderte sich zum gegenteiligen Gefühl der *Befreiung* als ich ihn in F[#] anstatt in E wie bisher spielte.

Das Tor des Herzens

Obwohl ich diesen Zusammenhang von Tierkreis und Dur-Tonarten über Jahre getestet habe, musste ich feststellen, dass es nicht jederzeit möglich, ihn zu 'beweisen' oder vorzudemonstrieren. Denn dazu ist ein ruhiger, zwangsloser Moment erforderlich. Es scheint unmöglich, um jeden Preis z.B. eine voreingenommene Person davon überzeugen zu wollen, die obendrein kaum 10 Minuten Zeit dafür übrig hat. Der Grund ist einfach: es geht um die Feststellung einer gefühlsmässigen Qualität. Dies kann nur unter Mitwirkung unseres Herzchakras und unserer rechten Gehirnhälfte erfolgen. Wo Intellekt, Angst und Logik vorherrschen, ist dies nicht möglich. Es ist als ob die Qualität einer Tonart sich nur demjenigen eröffnet, der auch bereit ist deren Schönheit in sein Herz einzulassen. Zweifellos ist der Kontakt zum Herzen und Mitgefühl unerlässlich, um die Begrenztheit zu überschreiten, die wir uns auferlegt haben in Form von Ängsten, übermässiger Skepsis und einem Mangel an gutem Willen. Wir müssen bereit sein für eine zeitlang das Bekannte hinter uns zu lassen, um das Unbekannte kennenzulernen. Wir werden in den folgenden Kapiteln nochmals darauf zurückkommen.

Dies ist mit ein Grund warum wir Übungen einbauen, welche helfen diesen empfindungsmässigen Teil in uns auszubauen. Denn diese Dimension in der Musik - und im Leben - kann nur verstanden werden unter der Zuhilfenahme unserer Empfindungen: "Musik - fein empfunden". Unsere Gefühle mit Musik in Zusammenhang zu bringen ist ja nicht neu, es wurde allerdings kräftig vernachlässigt. Begeben wir uns erst einmal auf diesen Pfad, bleiben Fortschritte und Überraschungen nicht aus.

Die Intervalle und ihr Innenleben

Wir haben Tonskalen und ihre Modi als Tore beschrieben, die in verschiedene Gärten mit ihren je spezifischen Qualitäten führten. Wir können uns weiter vorstellen, dass Melodien die Art und Weise darstellen, wie wir uns in einem Garten fortbewegen und die Intervalle dabei den einzelnen Schritten gleichkommen.

Ein Intervall ist das harmonische Verhältnis zweier Noten, welche entweder gleichzeitig oder kurz nacheinander angespielt werden. Im ersteren Fall nennt man es ein 'harmonisches Intervall' im zweiten ein 'melodisches Intervall'. Wollen wir uns an die Unterscheidung der Qualitäten der verschiedenen Intervalle heranmachen, beginnen wir am besten wieder mit den grössten Kontrasten wie Oktave und Quinte einerseits und vergleichen sie mit der kleinen und der grossen

Sekunde andererseits. Nachdem wir den Unterschied irgendwie beschrieben oder gezeichnet haben, können wir zur kleinen und grossen Terz übergehen und sie z.B. mit dem Tritonus vergleichen.

Nimm Dir dabei genügend Zeit. Du kannst Dich im Klang der Intervalle schweben lassen, mit geschlossenen Augen. Fühle Dich etwa wie der Astronaut, der zum ersten Mal aus der Kabine ins unbekannte All tritt. Die von mir aufgelisteten Attribute sind bloss hier, um Dir die ersten Schritte zu erleichtern. Du kannst sie wiederum nach Belieben ergänzen oder ersetzen. Versuche dasselbe Intervall in verschiedenen Tonlagen, zuerst aufwärts gespielt. Denn das Aufwärtsspielen steht zum Abwärtsspielen des Intervalls in etwa wie die Frage zur Antwort. Hier meine eigenen Erfahrungen:

Intervall Töne Tonschritte Qualität / Attribute

Prim	C-C	0	vergleiche mit anderen Tonpaaren, z.B. D-D
kl. Sekund	C-C#	1	grosse Spannung und Kraft in der Gegenwart. wie festgenagelt und nach einer Richtung fragend Ausschau haltend
gr. Sekund	C-D	2	Spannung und Klarheit, Regenbogen, die Richtung ist erkannt
kleine Terz	C-D#	3	weich, empfindlich, Öffnung nach einem inneren Raum hin
grosse Terz	C-E	4	aufwärts Bewegung, Aufwachen, sanft aber bestimmt
Quart	C-F	5	waches Sich-Aufrichten, wachsende Spannung, klare Präsenz,
Tritonus	C-F#	6	Licht, Spannung, fruchtbare Aktivität
Quint	C-G	7	Transformation, Verdunstung, Sein, Ausstrahlung, mühelos
kleine Sixt	C-G#	8	weiches Licht fliesst aus, Gebet, erhebendes Gefühl
grosse Sixt	C-A	9	Klarheit, Dankbarkeit, Stolz
kl. Septime	C-Bb	10	Idee, mentales Konzept
gr. Septime	C-B	11	Schwelle, Spannung, Geschwindigkeit, Drang nach
Oktave	C-C'	12	freies Fliegen, Flugbahn, Wohlbefinden

Oft werden die verminderten, kleinen Intervalle als melancholisch oder traurig bezeichnet. Dies dürfte eher eine kulturelle Gewohnheit sein, denn vielmals halten Menschen an Schmerzen und Selbstmitleid in der Herzgegend und im Brustkastenbereich fest. Sie durchleben diese Emotionen, wenn sie mit Gefühlen in Kontakt kommen, wie sie diese verminderten Intervalle vermitteln: kleine Terz, kleine Sixt, kleine Septime.

Jenseits unseres Tonsystems

Seit Beginn der 18.Jhdts. kennen wir das wohltemperierte Ton-System. Dieses gab uns erst die Möglichkeit die 12 Töne des Klaviers so zu stimmen, dass wir ungehindert von einer Tonart in die andere wechseln können. Leider mussten zu diesem Zweck die meisten Intervalle leicht verstimmt werden. Die Original-Intervalle finden wir nur noch in der reinen Stimmung. Das wohltemperierte Tonsystem verwendet kaum noch reine Intervalle. Klaviere, Harfen, Zithern und ähnliche Instrumente können nur in einem Tonsystem aufs Mal gestimmt sein. Cellos und Geigen

können dies jedoch umgehen, denn darauf kann jeder Ton an einem beliebigen Ort angespielt werden, etwas höher, etwas tiefer oder 'frei erfunden'.

Es gibt verschiedene Stimmungen und Tonsysteme. In der **reinen Stimmung** werden alle Töne in Verhältnis zu einem Grundton rein gestimmt, z.B. dem C. Alle Töne sind dann Obertöne des Tones C. Diese Obertöne können auf jedem Saiteninstrument erzeugt werden, wenn wir mit einem Finger die Saite z.B. genau in der Mitte leicht berühren und die Saite mit der anderen Hand anschlagen. Das ergibt einen Flageolett-Ton, in unserem Fall genau die Oktave der leeren Saite. So erhalten wir den ersten Oberton. Wiederholen wir dasselbe an ganzzahligen Bruchteilen der Saite, erhalten wir weitere Obertöne: $1/3$, $1/4$, $1/5$, etc. Wir erhalten eine 8-Ton-Skala vom achten zum sechzehnten Oberton ($1/8$ bis $1/16$). Oberton-Singen baut auf dieser Tonleiter auf.

Eine weitere Stimmung folgt dem reinen Quinten-Zirkel: C-G-D-A-E... Wir kennen dadurch z.B. verschiedene Orte für die Sixt: die wohltemperierte Sixt, die reine, diejenige die sich aus dem Quintenzirkel ergibt, etc. Sängerinnen und Violinisten können diese Sixt ansetzen, wo sie wollen ...solange sie allein spielen. Das ist ein Stilmittel. Jede Sixt hat natürlich eine leicht verschiedene Qualität und verbreitet eine andere Stimmung. Natürlich kann man eine Harfe oder ein Klavier anders stimmen. Wir wollen damit nochmals unterstreichen, dass es weit mehr als 12 musikalische Orte in einer Oktave gibt. Siehe dazu den Anhang zu den indischen Shrutis.

Da die Gewohnheit der Feind der Entdeckung ist, kann die Verwendung anderer Tonsysteme, Tonskalen oder Modi uns dazu verhelfen einen ganz anderen Ansatz in der Musik zu finden. Die pentatonische **Slendro Skala** aus Bali z.B. verunmöglicht es uns Melodien im herkömmlichen Sinne zu spielen. Je mehr wir sie spielen, desto mehr scheint sie uns ein eigenartiges rhythmisches Spiel aufzuzwingen, das für unsere westlichen Ohren sehr ungewohnt klingt. Verwenden wir dann **24 Töne per Oktave** werden wir gezwungen jeden Ton viel intensiver zu spielen. Leicht verwenden wir dann weniger Töne und sehen uns vielleicht veranlasst eher Klanggemälde zu spielen anstatt Melodien mit Akkorden.

Zu Beginn des 20.Jhdts. studierte eine Archäologin, Frau Schlesinger, alte griechische Flöten, die vor nicht langer Zeit in Ausgrabungen gefunden worden waren. Sie stellte fest, dass deren Fingerlöcher in genau gleichen Abständen vorkamen, was bei unseren Flöten nicht der Fall ist. Diese Flöten führten zur (Wieder-)Entdeckung von besonderen 8-Ton-Skalen, bei denen jedes Sekunde-Intervall verschieden war von den andern. Wir erhalten diese **Aulos-Skalen** indem wir eine Gitarrensaite halbieren, diese halbe Saite in 8 identische Abschnitte unterteilen und bei den so erhaltenen Unterteilungen je einen Bund setzen. Auch diese 8-Ton-Skala hat die dazugehörigen 7 oder 8 möglichen Modi. Diese sollen einen Zusammenhang zu je einem Planeten haben.

Es ist nicht ganz einfach, sich an neue harmonische Räume oder Tonsysteme zu gewöhnen. Als ich die Aulos-Skalen zum ersten Mal auf meiner Harfe einstimmte, hatte ich darnach für einige Tage Schmerzen in meinem Körper. Ähnlich erging es mir als ich für einige Monate in Schweden weilte. Die Sprache war ganz neu für mich. Deren Klänge durchfluteten einige Wochen lang mein ganzes System und schienen fortwährend in meinen Ohren und in meinem Kopf zu summen. Ich träumte nachts davon und mein ganzer Körper schmerzte, speziell in den Gelenken,

ähnlich dem fiebrigen Zustand einer Grippe. Dann, als ich diese neuartigen Klänge assimiliert hatte, wachte ich wie in der Sprache selbst auf und lernte sie darauf auch sehr schnell.

Unser Aetherkörper braucht Zeit, neue Klänge zu assimilieren. Lasse Dir deshalb Zeit, beim Erforschen neuer Skalen und Tonsysteme. Halte Ausschau nach diesen Symptomen. Dieses sich daran Gewöhnen verlangt eine Anstrengung unsererseits und setzt deshalb eine Verfügbarkeit voraus, d.h. ein gutes inneres Gleichgewicht, ein offenes Herz und einen offenen Geist.

Eine billige und einfache Art die Enge unserer 12 wohltemperierten Töne zu verlassen, bietet sich mit dem Kauf einiger unterschiedlicher **Blumentöpfe**. Du wirst überrascht sein, wie gut sie klingen, und wie harmonisch sie zusammen klingen auch wenn sie nicht 'gestimmt' sind. Sie können mit blossen Händen angeschlagen werden oder mit Filzkugelschlägern.

Die Rhythmen

Beim Erforschen der Rhythmen gehen wir analog zum bisher Gesagten vor. Wieder geht es zuerst darum ein **Gleichgewicht zwischen Ausdruck und Empfindungen** zu finden. Während wir Rhythmen spielen, tanzen oder hören versuchen wir unsere Aufmerksamkeit auszuweiten, sodass wir nach und nach die verschiedenen Ebenen gleichzeitig wahrnehmen können: körperliche Empfindungen, Gedanken, Gefühle, Wahrnehmungen von Energie, etc.

Vergleichbar den anderen Elementen der Musik, öffnet uns jeder Rhythmus den Zugang zu einem neuen inneren Raum. Einige Rhythmen laden unweigerlich zum Tanzen ein, andere aktivieren besonders unsere rechte Gehirnhälfte, andere wieder sind voll 'Feuer' und eignen sich zur inneren Reinigung, andere vermögen uns zu entspannen, schläfern uns ein oder führen uns zu Räumen grosser Klarheit. Ihre Wirkung hängt unter anderem von ihrer Frequenz ab: sind sie schneller oder langsamer als unser Herzschlag oder als spezifische Wellen unsere Hirnaktivität. Die Rhythmen führen uns in einen Reichtum an Welten, die um nichts den Tonskalen, den Intervallen oder anderen musikalischen Elementen nachstehen. Glücklicherweise ruft uns die Weltmusik (World Music) einmal mehr den Reichtum der Rhythmen der Völker in Erinnerung, denn unsere städtische Kultur ist darin Entwicklungsland. Mit der Trommel allein können wir jedes der 5 Elemente ausdrücken oder jede der 6 Richtungen: Osten, Westen, Süden, Norden, Himmel und Erde.

Rhythmen erleben heisst in Bezug kommen mit etwas Wesentlichem. Wir sind von Rhythmen umgeben, ja **wir sind Rhythmus**. Die Nuklearphysik lernt uns, dass auf atomarer Ebene alles Rhythmus ist. Materie ist zugleich Energie, Energie ist Welle und damit Rhythmus. Die Jahreszeiten unterliegen Rhythmen, ebenso die Sonne, das Ticken der Uhren, das Wiegen des Schilfes im Wind, die Wellen, die Gezeiten - sodann unser Herz, unsere Atmung, unsere Schritte, Biorhythmen und Hirnwellen, die Energiebewegungen in und um uns, etc. So begegnen wir den Rhythmen denn auch an verschiedenen Stellen im Buch. Unseren eigenen Rhythmus zu finden, ist gleichbedeutend mit dem Kennen lernen unsere eigenen Stärke. So wird das Besteigen eines Berges einfacher, wenn wir unseren eigenen Atem- und Schrittrhythmus gefunden haben.

Sobald wir uns unseres Innenlebens vermehrt bewusst werden, und damit unserer Gefühlswelt, werden wir automatisch bewusster wie sehr Energiebewegungen ein Teil von uns sind - ob wir sie nun so benennen oder anders. Wir werden gewahr wie in uns Rhythmen am Werk sind, wie einer z.B. unseren Körper von Seite zu Seite zu durchqueren scheint. Wir bemerken, dass die Aufmerksamkeit, die wir auf einzelne Körpergegenden richten, Schwankungen - also einem Rhythmus - unterworfen ist. Dabei befinden wir uns plötzlich auf der Ebene unserer Energiefelder und ganz im Besonderen des Aetherkörper.

Legen wir uns auf den Boden mit geschlossenen Augen, werden wir bewusst - nach etwa 10 Minuten - wie vielfältig die Rhythmen in und um uns herum existieren, wie sie uns schliesslich mit allem verbinden. Es kann dann z.B. geschehen, dass wir rhythmischen Bewegungen begegnen, die uns mit der Unendlichkeit in Verbindung zu bringen scheinen. Ihre Bewegungen können uns z.B. von einer Schläfe ausgehend weit weg führen, scheinbar unendlich weit in eine Richtung. Nach einem zeitlosen Moment scheint die Bewegung uns wieder zurückzuführen, durch den Kopf hindurch zu dringen, um sich auf der anderen Seite wieder ein der Weite zu verlieren, um schliesslich wieder zurückzukommen. Derart von der Unendlichkeit gewiegt zu werden kann ein tiefes Erlebnis sein, das uns Eingebettetsein und Vertrauen vermittelt.

Wenn wir einen Rhythmus spielen oder tanzen, ist es wichtig so entspannt wie möglich zu sein, denn Spannungen im Körper halten Teile unserer Aufmerksamkeit gefangen. Wir werden somit bemüht sein während dem Spielen Schultern, Arme, Handgelenke, Hände, Finger, Nacken, etc. zu entspannen. Je mehr wir auf den Zustand unseres Körpers aufmerksam werden, desto besser gelingt es uns zu erden, d.h. uns mit der Energie der Erde verbunden zu halten und damit ganz gegenwärtig zu sein. Dies erlaubt uns die Energie, die durch unser Denken in der Kopfgegend angesammelt wird, besser über den ganzen Körper zu verteilen.

Regelmässige, pulsierende Rhythmen scheinen uns, durch ihre strukturierende Funktion, mit der Erde, dem Energiezentrum der Wurzel (am unteren Rücken Ende) zu verbinden. Regelmässige Rhythmen formen z.B. die Grundlage für eine Melodie. **Unregelmässige, lebendige Rhythmen** dagegen verbinden uns mit dem Hara und damit mit dem Element Wasser und unserer Vitalität. Jedes Ereignis, das sich mehrmals wiederholt, formt einen Rhythmus, selbst wenn die Wiederholung in unregelmässigen Abständen erfolgt.

Wenn wir mehrere Rhythmen überlagern, gelangen wir in den Bereich der Polyrhythmen. Das Spiel wird sehr kreativ. Trommeln wir Polyrhythmen in einer Gruppe, werden einige den Grundrhythmus halten, während die andern mehr oder weniger frei darüber improvisieren können. Die improvisierten Rhythmen können sich laufend verändern. Sie behalten jedoch stets den Grundrhythmus als Bezugspunkt.

sh. Übungen 18-20, Kapitel 5

Einen Rhythmus zu lernen bedeutet ihn in das **Gedächtnis unseres Körpers** aufzunehmen, d.h. in unseren Aetherkörper und unser Unterbewusstsein. Einmal integriert, brauchen wir nicht mehr an den Rhythmus zu denken, wir leben ihn und können ihn beliebig lange halten. Einen Rhythmus zu leben, ist gleichbedeutend mit 'ihn zu verkörpern', mit '*uns* besser zu verkörpern' und besser zu verwurzeln. Um einen Rhythmus halten zu können, müssen wir ihn mit irgendeinem Körperteil ausdrücken (Fuss, Oberkörper, Hüften, Hand, Finger, etc.), ohne daran

zu denken. Deshalb sehen wir wie ein 'swingender' Jazzmusiker mit den Fingern schnalzt oder wie er den Körper bewegt. 'To swing' heisst 'sich rhythmisch bewegen'. Wenn wir einen Rhythmus mit Leben versehen, können wir sagen, dass es 'swingt', es 'rollt'. Das mag für die einen als selbstverständlich gelten, für viele ist es jedoch gar nicht so einfach. Wo diese Schwierigkeit bei Kindern noch natürlich ist, weist sie bei Jugendlichen und Erwachsenen bereits auf ein Problem hin.

Immer wenn wir einen Rhythmus während einer langen Zeit spielen, entspringt er dem Körpergedächtnis und die rechte Gehirnhälfte übernimmt die Kontrolle. Dann kann es geschehen, dass wir in tranceähnliche Zustände kommen, was für uns rationale Westler eher selten ist. Wir sind so gewohnt alles zu kontrollieren, zu analysieren und immer gleich verstehen zu wollen.

Wenn ich deshalb mit Schulkindern an Rhythmen arbeite oder mit Erwachsenen, lasse ich sie meistens die Rhythmen erleben. Sie sollen sie mir anschauen, hören, singen, sich mitbewegen und tanzen. Ich möchte dadurch vermeiden, dass sie mit ihrer Nase an einem Notenblatt kleben bleiben. Denn dann bleibt die linke Gehirnhälfte, der Intellekt die kontrollierende Instanz, welche den Händen und Füßen Befehle erteilen muss. Nun brauchen unsere Füße niemanden, der ihnen sagt wie sie gehen sollen, unser Herz braucht nicht zu hören, wann es schlagen soll! Besonders Kinder brauchen rhythmische Betätigungen, die ihnen helfen besser in ihrem Körper zu leben. Sie lieben es z.B. mit grossen 1,5 m Holzstäben zu arbeiten. Wir schlagen sie rhythmisch auf den (Holz-) Boden. Einen Rhythmus zu leben braucht Zeit, braucht Stunden - voller Freude und Leben.

Übungen Nr. 1-3 mit Holzstäben, mit mehreren Teilnehmern

- 1) Jeder klopft etwa denselben regelmässigen Rhythmus, jedoch ohne mit einem anderen zusammenzufallen.
- 2) Jeder klopft wiederum denselben regelmässigen Rhythmus, diesmal bemüht, die Schläge mit denjenigen der andern möglichst zusammenfallen zu lassen.
- 3) Wir bewegen uns alle zusammen in der gleichen Richtung vor- und rückwärts und schlagen dabei einen gemeinsamen, abgemachten Rhythmus.

Eines Tages als ich mit einer Gruppe Gefängnisinsassen im Rahmen eines wöchentlichen Musikateliers arbeitete, befand ich mich inmitten Menschen verschiedenster kultureller Herkunft: einem Marokkaner, einem Mann aus Benin und einem dritten aus Guadeloupe. Alle waren mit Rhythmen aufgewachsen und hatten oft Nächte mit Trommeln verbracht. Obgleich sie nicht dieselben Rhythmen gelernt hatten, war es ihnen ein Leichtes mit den andern mitzuhalten und das entstehenden 'Fest' zu feiern. Die andern, die auf unserem Kontinent geboren waren, hatten da schon mehr Mühe sich gehen zu lassen und die Freude und Energie zu verspüren, die das Trommeln mit sich bringt. Ich konnte dabei feststellen, wie sehr Rhythmen uns einander näher bringen, denn jedermann kann trommeln, auch wenn es das erste Mal sein sollte.

Dabei bemerkte ich wie diejenigen, die Mühe haben ihren Körper miteinzubeziehen, über kurz oder lang müde werden, sich langweilen, das Trommeln dumm finden und aufgeben. Es ist ihnen

nicht mehr wohl. Dies sind deutliche Zeichen eines Mangels an Vitalität im Hara, der unteren Bauchregion. Dieser **Mangel an Vitalität** zeigt sich in ihrem Leben in Form von Ärger, Gewalttätigkeit, Träumereien, Sexueller Ungleichgewicht und generell in einer Dominanz des Intellektes über den Körper, d.h. einer Unterdrückung von Körper und Emotionen.

Mit beiden Händen abwechselnd trommeln, hilft rechte und linke **Körperseiten zu harmonisieren**. Dabei helfen ungerade, ternäre Rhythmen - also Rhythmen mit 3, 5, 7 Schlägen etc. - ein harmonisierendes, laterales, Schaukeln des Körpers herbeizuführen. Unsere Kultur verwendet dahingegen fast ausschliesslich binäre, gerade Rhythmen - also Rhythmen mit 2, 4, 6 Schlägen, etc., welche den Willen unterstreichen und eher ein Vorwärtstreben des Körpers einleiten. Der Walzer ist bei uns eine der äusserst seltenen Ausnahmen eines ternären Rhythmus'. Die ungeraden Rhythmen haben etwas Leichtes an sich, die geraden dagegen sind immer schwerfälliger, selbst wenn wir Synkopen - ein betonter Schlag zwischen den üblichen Schlägen - einführen oder den Hauptschlag verlagern. Über Rhythmen sind einige ausgezeichnete Bücher zu erhalten. Ich brauche deshalb nicht weiter darauf einzugehen.

Die Energie-Übungen

die wir am Ende dieses Kapitels vorschlagen, werden Dir helfen, diese Klangerlebnisse besser angehen zu können. Sie bereiten Dich auch für das vor, was wir in Kapitel 3 darlegen: die Beobachtung der Wirkung der Klänge. Ich habe diese Übungen selber jahrelang ausprobiert. Ich unterrichte sie Menschen, welche ihre Wahrnehmungs- und ihre Empfindungsfähigkeit verbessern möchten. Bob Moore gab sie uns im Laufe von 18 Jahren während denen ich bei ihm Healing studierte. Sie sind Teil einer systematischen Lehre der Energiefelder des Menschen. Ich fand, dass sie mir mehr Stabilität und Aufmerksamkeit gaben.

Es ist wesentlich, dass wir die Qualität der Klänge, die wir spielen oder hören auch fühlen. Sonst forcieren wir höchst wahrscheinlich unseren Ausdruck, d.h. wir tun uns Gewalt an. Denn nur wenn wir einen empfindsamen Kontakt behalten zu dem was wir spielen, singen oder tanzen, können wir unser Gleichgewicht behalten. Wenn wir diese ungewohnten Tonskalen verwenden, können wir uns manchmal dabei fühlen, als wollten wir Avantgarde-Musik spielen ohne etwas dafür zu empfinden. Wir würden uns über kurz oder lang sehr eigentümlich fühlen. Zudem würde in unserem Ausdruck die Wärme und die Ausstrahlung vermisst.

Bei diesen Energie-Übungen geht es darum Empfinden und Vorstellungskraft auf gewisse Orte in unserem Körper und in unseren Energiefeldern zu richten. Dabei verwenden wir durchs Band geometrische Symbole, die an sich Stabilität und Harmonie ausdrücken, wie das gleichseitige Dreieck. Wir werden in Gedanken Linien auf der Hautoberfläche ziehen, welche die vorherrschenden Energieflüsse unterstützen werden. Die Richtung in welcher Du die Dreiecke zirkulieren ist deshalb wesentlich: rechts hinunter am Körper und links hoch. Der Anfangspunkt ist immer auch der Schlusspunkt, sodass jede Zirkulation in sich vollständig ist. Unerlässlich ist es einen guten empfindungsmässigen Kontakt zur Linie zu behalten. Gedankenenergie allein genügt nicht. Wir werden also langsam vorgehen müssen. Mit diesen Absichten können wir weitergehen, denn dies ist die einzige mentale Anstrengung die gewünscht ist. Wir werden also den Inhalt des Erlebten erst *nach* der Übung analysieren. Es sind Wahrnehmungs-Übungen, die

unsere Empfindungen mitberücksichtigen. Das heisst, wir sind aufmerksam darauf, wie sich unser Körper verhält. Was spüren wir, wenn wir mit unserer Aufmerksamkeit über eine bestimmte Körperstelle streichen? Wie fühle ich mich? Was stelle ich fest: Bilder, körperliche Empfindungen, Erinnerungen, Schläfrigkeit, Gedanken, Emotionen, etc.? Wir versuchen bloss das Erlebte nicht zu vergessen. Nie versuchen wir zu forcieren. Begegnen wir einer Schwierigkeit an einer bestimmten Stelle durchzukommen, oder wenn ein Punkt sich nicht dort befindet, wo wie ihn gerne hätten, stellen wir dies einfach fest und versuchen ohne Druck weiter zu kommen. Solltest Du dich irgendwann einmal verlieren und nicht mehr wissen, an welcher Stelle der Übung Du gerade waren, beginne einfach am Startpunkt wieder.

Oft kommt es vor, dass die Wirkungen dieser Energieübungen einige Zeit nach Beendigung der Übung noch auftauchen. Nach einigen Monaten regelmässigen Gebrauchs - 4-5mal pro Woche - können Wirkungen in unserem täglichen Leben beobachtet werden: gesundheitlicher Art, besseres emotionales Gleichgewicht (mehr Kontrolle über sich), Änderungen in unseren Einstellungen. Es kann eine Zeit dauern bevor wir feststellen können, was diese Übungen für Wirkungen mit sich bringen.

Nach 3-5 Monaten kannst Du den Eindruck haben, dass die Übung ausgedient hat. Du hattest sie regelmässig gemacht und dabei eine Verbesserung des Kontaktes zu den Körperteilen feststellen können, durch welche Du die Linien gezogen hast. Dann könnte es Zeit sein, zu einer nächsten Übung über zu gehen.

Übung Nr. 4

Setze Deine Aufmerksamkeit auf die Mitte Ihrer Stirn, etwas oberhalb der Stelle an welcher die Augenbrauen aufeinander treffen würden.

Ziehe eine Linie, entlang der Hautoberfläche, bis Du die Innenfläche der rechten Hand erreichst. Ziehe die Linie dann durch die Luft zur linken Handfläche.

Ziehe die Linie auf der linken Körperseite hinauf bis Du wieder zur Stirn gelangst.

Wiederhole das Dreieck langsam während etwa 10-15 Minuten.

Beende die Zirkulation an der Stirn.

Diese Übung wird am besten sitzend gemacht (auf einem Stuhl oder im Schneidersitz), Hände auf den Oberschenkel ruhend, Handflächen gegen oben, mit geschlossenen Augen.

Die Ziele einer derartigen Übung sind vielfältig: auf körperlicher Ebene wirst Du mit der Zeit Ihren Kontakt zu Nacken, Schultern, Armen und Händen verbessern. Dabei wirst Du diejenigen Stellen besser kennen lernen, welche dazu neigen Spannungen anzusammeln. Durch die Übung und dank Deiner Aufmerksamkeit werden diese Spannungen abnehmen. Diese Übung steht in Bezug zu einer ausgeglicheneren Art und Weise unseren Willen im Zusammenhang mit unseren Händen zu gebrauchen. Sie steht in Bezug zu unserem Ausdruck, unseren Tätigkeiten, der Balance weiblich - männlich, Intuition, Empfindsamkeit, etc.

Übung Nr. 5

Setze Deine Aufmerksamkeit wieder auf denselben Punkt in der Mitte Ihrer Stirn, wie bei Übung Nr. 4.

Ziehe diesmal eine Linie, wieder entlang der Hautoberfläche, hinunter bis zur Sohle des rechten Fusses - und zwar zu einem Punkt in dessen Mitte, etwas nach vorne hin verschoben.

Ziehe die Linie dann durch die Luft zur linken Fussohle.

Ziehe die Linie auf der linken Körperseite hinauf bis Du wieder zur Stirn gelangst.

Wiederhole das Dreieck langsam während etwa 10-15 Minuten.

Beende die Zirkulation wieder an der Stirn.

Übung Nr. 6

Nehme Kontakt zur Mitte der rechten Handfläche auf (wieder in Gedanken und Empfinden)

Ziehe eine Linie durch die Luft zum Harachakra (ca. 6 Fingerbreit unter dem Nabel).

Führe die Linie bis zur linken Fussohle (derselbe Punkt wie bei Übung Nr. 5), dann das linke Bein hinauf, auf dem kürzesten Weg bis zur linken Handfläche.

Von der linken Handfläche ziehe die Linie weiter, durch die Luft, zur rechten Fussohle, die rechte Körperseite, auf dem kürzesten Weg hinauf bis zur rechten Handfläche.

Wiederhole die Übung für 10-15 Minuten

Diese Übung bringt mit der Zeit ein besseres Gleichgewicht zwischen Deinen Gedanken, dem unteren Teil Deines Körpers und der Art und Weise wie Du Hände und Füße im Zusammenhang mit Deinen Empfindungen brauchst.

Dabei ist es absolut erforderlich, dass Du den Unterschied spürst zwischen reiner Gedankenenergie, die ein solches Dreieck in 2 Sekunden ziehen könnte, und der Energie unserer Empfindungen. Du wirst sehen, dass Du recht langsam vorgehen musst, um in einem empfindungsmässigen Bezug zu den Körperstellen zu bleiben, an denen Du die Linie vorbeiführst. Nur dann kannst Du auch wirklich wahrnehmen, was sich dort verbirgt. Oftmals scheint die Übung am Anfang recht leicht zu sein. Nach fünf Minuten sorgfältiger Beobachtung kann das Ganze dann zähflüssiger werden. Es kann vorkommen, dass die Aufmerksamkeit an denselben Stellen ausweichen will oder ganz abschweift. All dies sind Anzeichen, dass Du ins Wesentliche der Übung vorgestossen bist. Es ist völlig gleichgültig wie viele Zirkulationen Du in den 15 Minuten vornehmen kannst. Es kommt nur auf die Qualität, die Tiefe Deines Beobachtungsvermögens an. Viel Spass!

3. DIE WIRKUNGEN DER MUSIK UND DER KLAENGE

Klänge der Schöpfung

Klänge durchdringen die Energiefelder, die unseren Körper umgeben, und lassen Spuren zurück. Ihre Wirkung kann bis zu 36 Stunden darnach noch festgestellt werden, je nach der Art des Klanges. Zahlreiche Forschungsarbeiten haben die Bedeutung von Tönen im Strukturationsprozess der Materie nachgewiesen. Es kann uns deshalb nicht weiter überraschen, dass einige Schöpfungsmythen Tönen eine besondere Rolle im Schöpfungsprozess der Erde zuordnen. In der Bibel z.B. sind es stets Worte, also Klang, welche einem Schöpfungsakt vorangehen: "Gott *sprach*: Es werde Licht...", und so an jedem Schöpfungstag. Wir wollen deshalb die mögliche Wirkung der Töne auf uns als Arbeitshypothese annehmen und beobachten, ob und wie sie auf uns wirken.

Hören oder lauschen

Wie können wir die Wirkung der Musik beobachten? Dazu ist es erforderlich, die Möglichkeit mit einzubeziehen, dass unsere Sinne weit mehr wahrnehmen können, als wir es gewohnt sind. Ähnlich kann es uns gehen, wenn wir zum ersten Mal in ein Mikroskop schauen. Unsere Augen müssen sich zuerst daran gewöhnen, denn am Anfang sehen wir oft alles dunkel und verschwommen.

Wir sind es gewohnt zu denken, dass wir nur mit unseren Ohren hören können. Das ist ungenau. Wir werden sehen warum. Im Alltag werden wir in der Regel überschwemmt von Lärm, Geräuschen aller Art und Musik. Es ist unmöglich alles im Detail zu hören. Vor allem was im Hintergrund and Geräuschen abläuft entzieht sich weitgehend unserer Aufmerksamkeit: der Hintergrundlärm in einer Stadt, die Musik im Supermarkt oder sogar die Details eines Radioprogramms oder die Musik am Fernsehen. All diese Klänge hören wir, doch wir lauschen sie nicht näher, wir hören sie nicht bewusst. Meistens entgeht uns dabei auch die Wirkung, die all diese Klänge auf uns haben. Weil wir sie nicht bewusst hören, wirken sie in unserem Unterbewusstsein.

Erst wenn es uns gelingt **Stille in uns** entstehen zu lassen, schaffen wir die Voraussetzung wirklich lauschen und beobachten zu können. Lauschen ist bewusstes Hören. Wollen wir deshalb die eigentliche Natur der Klänge entdecken, müssen wir uns auf die Suche nach innerer Stille machen. Der Einstimmungsprozess auf die Stille lernt uns auf unseren inneren Lärm aufmerksam zu werden. Ein Grossteil dieses inneren Lärms stammt von unseren Gedanken, unseren Emotionen und anderen Zerstreuungen in uns. Sie alle stehen einem bewussten Hören im Weg.

Klang ist, so überraschend es klingen mag, von **unserer Bereitschaft zur Akzeptanz** abhängig, uns auf Ereignisse total einlassen zu können. Ruhen wir nicht in uns selber und fühlen wir uns in Abwehr innerhalb einer bestimmten Umgebung, werden die Klänge, die dort vorherrschen in unser Unterbewusstsein eindringen und zu einem Störfaktor werden. Wir werden versuchen

deren Wirkungen zu verdrängen. Als ich vor Jahren eine Übung mit dem Hara machte und dabei meine Aufmerksamkeit vom Körper wegbewegte, begegnete ich unangenehmen Gefühlen und bemerkte einige Symbole. Zuerst ergaben sie überhaupt keinen Sinn. Dann gab Bob Moore mir einen Hinweis, er könne das Geräusch einer Schreibmaschine in eben dieser Gegend meines Energiefeldes feststellen. Ich kam zur Einsicht, dass ich am Geräusch der Schreibmaschine der Sekretärin festhielt, die damals im Bureau nebenan arbeitete. Ich erinnerte mich, wie mich jeden Morgen beim Einschwenken in den Korridor eine unergründliche Angst anfiel. Ich hatte weder mit dieser Sekretärin noch mit einer anderen Person auf diesem Stockwerk einen Konflikt.

Einige Monate nach dieser Übung gestand mir die Sekretärin, dass es ausser ihrer Kontrolle war, häufig Hassgefühle gegen mich zu verspüren obschon sie wusste, dass ich nicht der eigentliche Grund dafür war. Der Mann, der vor mir meine Arbeitsstelle hatte, war wegen Alkoholproblemen entlassen worden. Sie hatte sich mit ihm immer gut verstanden und bedauerte seinen Abgang. Da sie die Ablehnung ihrem Chef nicht hatte gestehen können, verschaffte sich ihr Ärger von Zeit zu Zeit Luft und hatte sich gegen mich gerichtet, als derjenige, welcher ihren Kollegen 'verdrängt' hatte. Von dem Augenblick an waren meine Angstgefühle beim Einschwenken in den Korridor verflogen.

Wir können an Klängen lange Zeit festhalten und sie im Unterbewusstsein mit dem emotionalen Gehalt der Situation verknüpfen, in welcher wir ihnen ausgesetzt waren. So können sie uns irritieren und jedes Mal Reaktionen in uns hervorrufen, wenn wir sie hören, bis wir den Zusammenhang verstanden und die Verkettung gelöst haben. Eine Bekannte hatte lange Zeit Widerstände klassische Musik zu hören. Sie hatte ihren Mann verlassen und wurde gewahr, wie oft er klassische Musik laut aufgesetzt hatte, um ein Gespräch über einen hängigen Konflikt zwischen ihnen zu vermeiden. Er brauchte die Musik um die Kommunikation mit seiner Frau zu unterdrücken. Nun da sie seit einiger Zeit allein lebte, wurde ihr dieser Zusammenhang immer klarer und ermöglicht ihr wieder klassische Musik geniessen zu können. Repetitives Singen (laut oder lautlos) kann ebenfalls gebraucht werden, um Emotionen und Gedanken zu unterdrücken. Ich denke dabei nicht besonders an Mantras, obwohl auch sie dazu missbraucht werden können.

Es kommt mir das Beispiel einer anderen Person in den Sinn, die vor Jahren in der Nähe einer Fabrik gewohnt hatte. Besonders scharfe Töne von Maschinen drangen bis in ihre Wohnung herüber. Sie hatte jahrelang an ihnen in ihrem Energiefeld festgehalten, wo diese allerhand Unfug anstellten. Um das Schlüsselereignis aufzudecken, das ihr erlaubte diesen Störfaktor gehen zu lassen, musste sie in Gedanken zu jener Zeit zurückkehren und sich die emotionale Situation ihres Privatlebens vergegenwärtigen. Sobald sie dieses Gedächtnis aus der Verdrängung heraufgefischt hatte und einsehen konnte, dass sie als Person die Umstände heute ganz anders angehen würde, verschwanden die Symptome. Die Klänge in ihrer Aura waren als Wegweiser stehen geblieben.

Klänge können viel Information beinhalten, ähnlich den Symbolen in der Aura oder in Träumen. Sie sind damit einer Computertaste vergleichbar, welche eine ganze Anzahl Arbeitsgänge auslösen kann. Der Taste allein ist das nicht anzusehen.

Schlüsselgedanken

Manche Menschen machen sich kaum je Gedanken, auf welchen Denkstrukturen und Glaubensüberzeugungen ihr Denken eigentlich beruht und wie viel davon kritiklos von Eltern und anderen Autoritäten einfach übernommen wurde. Persönliche Entwicklung geht Hand in Hand mit einer Umprogrammierung unserer Glaubensüberzeugungen, Einstellungen und Schlüsselgedanken, wovon viele unbewusst in uns wirken. Sie steuern, beschränken und verfälschen unsere Wahrnehmung der Wirklichkeit. Nicht selten wurden solche Schlüsselgedanken und Denkmuster durch Erlebnisse grosser emotionaler Intensität geprägt: Schmerz, Verzweiflung, Hass, etc. Neues Verständnis der Zusammenhänge kann uns dazu verhelfen, uns von diesen Erlebnissen und Überzeugungen zu befreien. Dem geht oftmals ein langer Reifungsprozess voraus, an welchem verschiedene Elemente beteiligt sind. Nur dann gelingt es uns das Schlüsselerlebnis zu durchgehen und darüber zu neuen Überzeugungen und Verständnis gelangen.

Als Beispiel kann die Geschichte eines Menschen dienen, dem ich vor Jahren begegnet war und der sich wertlos und keiner Liebe wert vorkam. Nachdem er mehrere Jahre an sich gearbeitet hatte, konnte er dieses grundlegende Gefühl auf seine Geburt zurückverfolgen und die Gefühle und Gedanken, welche ihn damals umgaben. Er erinnerte sich wie z.B. sein Vater enttäuscht gewesen war, dass ihm nicht ein Mädchen geboren worden war. Diese, für das Baby, stressvolle Situation hatte sich in einem Gefühl des Nicht-Gewollt-Seins kristallisiert. Als er diese Erinnerung mit dem dazugehörigen Gefühl wieder durchlebte, konnte er schliesslich diesen Schlüsselgedanken, minderwertig zu sein, loslassen.

Dabei ist es unerlässlich dem näher zu kommen, was wir wirklich sind, was unsere spirituelle Herkunft ist, was unsere angeborenen Fähigkeiten und Stärken sind und damit das Potential, das uns innewohnt. Diese notwendige Reserve, um Schwierigkeiten aus einer Stärkeposition angehen zu können, kann bereits wirken, wenn wir unser Potential erahnen. Das gibt die Möglichkeit, uns nicht allzu sehr mit unseren Problemen zu identifizieren. Es hilft dabei sich zu erinnern, dass sich hinter jedem auftauchenden Problem sehr oft unsere ureigene Tür zur Freiheit verbirgt. Dieser Ansatz bringt eine sanfte und geduldige Haltung ein, denn es gilt sich zu vergegenwärtigen dass oftmals viele Teile eines Puzzles zusammenkommen, müssen bevor wir den Schlüssel zu dieser Tür finden. Bis dann wird ein System von Gewohnheiten und Gedanken die 'Dornenhecke' sein, welche die Tür versteckt. **Die Arbeit mit Klängen ist im Wesentlichen eine Arbeit an uns selbst.**

Oftmals wenn ich zum ersten Mal einer Gruppe vorschlage die Atmosphäre eines Musikstückes zu auszudrücken, scheint dies manchen unmöglich zu sein. Glücklicherweise versuchen sich trotzdem die meisten daran, nehmen eine Farbstift oder Pinsel in die Hand und entdecken, dass es ihnen nicht nur gelingt Eindrücke aufs Papier zu bringen, sondern dass sich auch eine ganze Reihe Übereinstimmungen mit den Zeichnungen anderer Teilnehmer ergeben.

Während diese Schwelle bald einmal überwunden ist, tauchen über kurz oder lang Schwierigkeiten in uns auf, die etwas mehr Durchhaltevermögen und Interesse von unserer Seite abverlangen. Die Bereitschaft innere Veränderungen anzugehen muss wachsen und kann erleichtert werden, durch ein starkes Verlangen etwas in unserem Leben erreichen oder

überwinden zu wollen, sei dies auf gesundheitlicher, beruflicher Ebene oder in der Beziehung zu anderen Menschen. Denn oft ist es die scheinbar endlose Wiederholung schmerzlicher Situationen, die uns dazu bewegt besser verstehen zu wollen oder ein Problem anders anzugehen.

Wollen wir z.B. einen besseren Bezug zu unserer instinktiven Intelligenz herstellen, müssen wir einen realen Kontakt zum unteren Bauchbereich erhalten, d.h. der Gegend zwischen Nabel und Schambein. Wiederum ist dies mit Sanftheit und liebevoller Zuwendung anzugehen, um ein Forcieren zu verhindern, denn dies würde nur eine Verstärkung des Hindernisses bewirken. Unsere instinktive Intelligenz erlaubt uns unseren Körper auf eine optimale Weise zu verwenden. Dies hilft uns Stress, körperliche Verletzungen und Krankheit bestmöglich zu vermeiden und lässt uns besser erkennen, welche Nahrungsmittel, welche Umgebung uns gut tun.

Spezielle Musikstücke, Klänge, Musikinstrumente oder Energie-Silben können uns behilflich sein diesen Kontakt zum unteren Teil unseres Körpers herzustellen. Diese werden eine umso bessere Wirkung zeigen, als wir unsere Aufmerksamkeit, mittels spezifischer Energie-Übungen in ausgewogener Weise, auf diese Körpergegend richten. Die sich dort befindliche Energie wird damit aktiviert und darauf vorbereitet bewegt werden zu können.

Musik kann eine Synthese herbeiführen auf eine unerwartete Art und Weise. Nach ca. 15 Minuten Energie-Übung, kann ein entsprechendes Musikstück helfen, ohne unser Dazutun, zu einer völlig anderen Bewusstseins-Ebene hinüber zu wechseln. Dieser Sprung kann bereits in den ersten Sekunden des Anhörens erfolgen. Wenn die Energie-Übung das Feld vorbereitet, so kann die Musik die rechte Gehirnhälfte zusätzlich aktivieren und dadurch einen ausgleichenden Effekt erzielen. Dies ermöglicht einen vertieften Kontakt zu uns selbst, der während der Energie-Übung nicht in der gewünschten Tiefe erreicht werden konnte. Mit etwas Erfahrung, wird es einfacher Musikaufnahmen auslesen zu können, die uns gut tun.

Entspannung

Musik wirkt in der Regel entspannend und macht uns leichter. Selbstverständlich verfolgen 'Heavy metal' und ähnliche Musikstile ganz andere Ziele. Die meisten Musikaufnahmen, welche wir in diesem Buch aufführen, können zur Entspannung verwendet werden. Im Laufe der 80iger Jahre wurde jedes Mal, wenn die Musik langsam und sanft war, bereits von Entspannungsmusik gesprochen. Diese Eigenschaften genügen jedoch nicht. Vielfach wirken diese Aufnahmen lahm und oberflächlich.

Entspannung ist ein progressiver, stufenweiser Prozess. Nach einer ersten Stufe der körperlichen Entspannung kann nach und nach eine Entspannung und Ausweitung der mentalen Aura erreicht werden. Dies kann sehr hilfreich sein gegen physische Schmerzen, gesundheitliche Probleme oder Stress. Entspannung ist das Gegenteil von Spannung und Verschlussensein, denen alle beiden Angst zugrunde liegt. Entspannung ist Ausweitung, Abbau von Spannung und führt uns weg von bewussten oder unbewussten Ängsten und Sorgen. Dieser Prozess führt automatisch zu einer progressiven Öffnung des Herzens und ist im Grunde genommen ein Abenteuer ohne Ende. Entspannung kann deshalb immer tiefer und tiefer geführt werden. All dies verlangt eine gewisse

Disziplin und kann erfolgreich unterstützt werden durch Energie-Übungen und speziell ausgewählter Musik.

Die Wirkungen der Musik

Der Sinn mehr über die Wirkung der Musik zu verstehen, liegt nicht darin Zuhörer oder Klienten besser manipulieren zu können, sondern uns eine **bewusste Wahl** zu ermöglichen von dem, was uns gut tut. So können wir Musik und Klänge derart einsetzen, dass wir eine bessere Harmonie, ein besseres Zusammenwirken der verschiedenen Ebenen in uns erreichen und damit tiefer an uns selber arbeiten können. Musik kann dabei behilflich sein, ersetzt aber keineswegs unsere eigenen Anstrengungen.

Ich erinnere mich einer Antwort **Ravi Shankar's**, als ich ihn fragte, ob er an die heilende Wirkung der Musik glaube. Er lächelte und erzählte mir von jenem Mann in Kalkutta der sich ihm gegenüber mit der Behauptung wichtig getan hatte, er wisse welcher Raga gut gegen Kopfschmerzen und welcher anderer Raga gut gegen Zahnschmerzen sei. Was Ravi Shankar jedoch auffiel, war wie unharmonisch die Stimme des Mannes klang. Offenbar habe dieser keinen Raga gekannt, der ihm geholfen hätte, seine eigene Disharmonie zu beheben. Wir werden darauf zurückkommen, wie tatsächlich die Stimme ein Spiegel unserer inneren Ausgeglichenheit sein kann.

Wir brauchen nicht bis nach Kalkutta zu fahren, um die Fallen zu beobachten, welche unser Ego uns stellt. Unser Ego - d.h. unsere eigenen Ängste - drängt uns, schnell eine Methode zu erlernen, um andere beeindruckend zu können und versucht dabei vergessen zu lassen, dass wirkliches Verständnis nicht an einer kontinuierlichen Arbeit an uns selber vorbeiführt. Musik ist meiner Ansicht nach keine Pille, die man als Autorität einem Patienten verabreicht und welche dieser ohne eigene geistige Anstrengung einfach zu schlucken braucht.

Ich bin überzeugt, dass körperliche und geistige Gesundheit letztlich der Ausdruck sind eines inneren Zustandes von Harmonie und Gleichgewicht zwischen den verschiedenen Ebenen unseres Wesens und damit der Qualität unseres Zusammenlebens mit anderen Menschen, mit der Natur, etc. Disharmonie, auf welcher Ebene auch immer, zeugt von Spannung, Schmerz und irgendwo einem mangelndem Verständnis über das Zusammenwirken dieser verschiedenen Ebenen. Um zu einem besseren Verständnis zu gelangen, kann Disharmonie uns den Weg weisen, denn sie enthält die Information über das was ansteht. Es bedarf offensichtlich jeweils einer willentlichen Anstrengung unsererseits, das Ungleichgewicht zu beseitigen und es damit irgendwo zu verstehen. Disharmonie enthält die Kraft, die Spannung, um die erforderliche Anstrengung zu einem Zustand erhöhter Harmonie hin zu unternehmen. Das gilt **im Leben wie in der Musik**. Der Prozess führt oft zu tiefen Veränderungen in unserer Denkweise, in die Grundlagen unseres Denkens und unserer Glaubensüberzeugungen. Das Verständnis - auch bereits auf intuitiver Ebene - bringt uns einen Schritt weiter in unserer spirituellen Entwicklung, zu unserem Vorteil und dem aller Wesen.

Je nachdem welche Musikaufnahme wir verwenden können wir einem weiten Spektrum an Wirkungen begegnen:

Gefühle, Emotionen, Erinnerungen, Gedanken, Bilder, Farben,
körperliche Empfindungen, Wirkungen auf unser Nervensystem, auf bestimmte Drüsen,
Wirkungen auf den Hautwiderstand, den Herz- oder Atemrhythmus, etc.
auf unseren Schlaf und unsere Träume,
oder Energiebewegungen in unserem Energiefeld

Wir wollen dies an einem Beispiel näher ausführen. Der **Rhythmus einer tieftönigen Handtrommel** wirkt oft auf die unteren Regionen unseres Körpers: Beckengegend, Bauch, Füße, etc. Neben diesem physischen Einfluss können diese Töne auch emotionale Reaktionen hervorrufen (wie sie im astralen Energiefeld spürbar sind: Ablehnung, Ärger, Schmerz, etc.), diese wiederum werden sehr wahrscheinlich unser Denken erreichen (mentales Energiefeld) sowie unseren Aetherkörper (uns z.B. Energie entziehen oder mit Energie laden, Erinnerungen wachrufen). Wird der Rhythmus so gespielt, dass er uns inspiriert, kann seine Wirkung bis in die äusseren Schichten unseres Energiefeldes beobachtet werden und einen Austausch zwischen spiritueller Energieebene und dem Körper herbeiführen, und z.B. auf unser Gehirn einwirken oder auf den oberer Brustkasten.

Einige dieser Einwirkungen werden möglicherweise erst nach einigen Stunden spürbar sein, z.B. in Träumen. Sind die Umstände richtig, können innere Veränderungen initiiert werden, ohne dass wir diese gleich bemerken oder verstehen warum. Oft werden wir auch nicht gleich den Zusammenhang herstellen können zwischen Musikhören und Wirkungen. Der Mensch ist offenbar eine recht komplexe Einheit, in welcher zahlreiche Faktoren zusammen wirken: seine Vergangenheit (auch vergangene Leben), die Menschen mit denen er zusammen lebt und arbeitet, die Natur, die ihn umgibt, seine Nahrung, seine Denkweise, die Qualitätsebene seiner Seele, etc.

Mit der Zeit werden die Wirkungen von Klängen für uns deutlicher. Die wirklich nützlichen Wirkungen sind diejenigen, welche Veränderungen in unserem Alltag bringen, in unserer Kommunikation mit anderen, mit unserem Partner, unseren Arbeitskollegen und nicht zuletzt mit uns selber. Hier nun eine Übung, welche gerichtete Aufmerksamkeit und Musikhören verbindet:

Übung Nr. 7 *hören*

Nach einer etwa 10-minütigen Entspannung, um die Alltagsgedanken so weit es geht hinter Dir zu lassen, setze ein Stück Musik auf (Dauer ca. 10 Minuten). Stellung: komfortabel sitzend oder liegend. Richte Deine Aufmerksamkeit von Zeit zu Zeit auf die Musik, dann auf eine Körperstelle und bemerke was dabei Abläuft: Gedanken, Bilder, Empfindungen, etc. Wähle die Körperstelle entweder vorher, spontan während dem Zuhören oder einfach, weil Deine Aufmerksamkeit automatisch dorthin gezogen wird.

Eine Frau erzählte mir von ihrem Erlebnis nach einer Behandlung mit tibetischen Zimbeln: "Es war als spürte ich eine Schock, der in Wellen meine rechte Seite hinunterlief. Verschiedene Körperstellen, die ich als Blockierungen kannte, verspannten sich. Dann wurde meine Aufmerksamkeit von der körperlichen Ebene weggeführt zur Vibration hin, welche die Zimbeln hinterlassen hatten. Dies führte mich in eine Ausweitung während welcher ich Freude verspürte, weit weg von den anfänglich angeklungenen Problemen. In diesem Raum von Freude und Leichtsein kam ich mit Bildern und Symbolen in Kontakt. Es gelang mir während den folgenden Monaten in meinen Meditationen mit diesen Symbolen zu arbeiten. Dies führte nach und nach zu einer grossen Veränderung in meinem Bewusstsein. Ich spürte, dass jenes Erlebnis mit den Zimbeln der Ausgangspunkt für eine innere Befreiung gewesen war."

Es braucht Zeit, damit sich ein Verständnis bezüglich der Wirkungen der Musik auf Körper, Emotionen, Gedanken und Energiefelder aufbaut. Denn wir lernen dabei, wie der Mensch aufgebaut ist und funktioniert und wie die verschiedenen Ebenen aufeinander wirken.

Wenn wir nun der Wirkung nachgehen wollen, welche Klänge und Musikaufnahmen auf spezifische Körpergegenden und auf Teile unseres Energiefeldes haben, dürfen wir dabei nicht vergessen, dass Musik oftmals verschiedene Gegenden zugleich beeinflusst. Wollen wir Musik in der persönlichen Entwicklung oder für Behandlungen verwenden, ist es erforderlich zu erkennen, welche Klänge und Musikstücke für je spezifische Aspekte ausgewählt werden können.

durchdringende Klänge

Speziell die Klänge harter Perkussionsinstrumenten wie Klangschalen, Gongs, Glocken, Klangröhren, Glas, etc. können einen durchdringenden Effekt auf unseren Aetherkörper haben. Es gelingt ihnen, in die zwei Schichten des Aetherkörpers vorzudringen, welche sich innerhalb unseres physischen Körpers befinden. Dies ermöglicht eine bessere Verknüpfung zwischen innerem und äußerem Aetherfeld. Das äussere ätherische Energiefeld besitzt ebenfalls zwei Schichten. Aeusserer und innerer Aetherkörper werden oft in spezifischen Körpergegenden getrennt durch das Vorhandensein von Blockierungen. Diese Abspaltung trennt damit das unterbewusste Gedächtnis eines Problems von seiner physischen Erlebnisdimension: den Schmerz der Gefühle und Emotionen, welche damit verbunden sind. Durch die Wiederholung spezifischer Beobachtungs-Übungen (in der Art unserer Energie-Übungen) können wir lernen die Wirkung dieser durchdringenden Klänge besser zu fühlen und zu integrieren.

sehr interessant in diesem Zusammenhang: 'Glass music' von **Gunner Möller Pedersen**, Winter Garden, Sportsvej 5, Løjtofte, DK-4900 Nakskov, oder **TouchSound** CD, 3 Brookers Place, Chequers Street, HIGHAM, Kent. ME3 7JB, England. Tel. +44-1474 823586

die Wirkung der Klänge auf die... :

Bauchgegend

Einmal führte ich eine Gruppe in eine einfache Körperentspannungs-Uebung. Die Teilnehmer lagen dabei am Boden und hörten nach einiger Zeit eine Aufnahme mit **Wal-Gesängen**. Die Laute kamen für sie völlig überraschend, denn sie hatten Musik erwartet. Dies löste in ihnen starke Reaktionen aus, die zuerst völlig unterschiedlich zu sein schienen. Einige hatten Bilder vom wilden Afrika, dunklem Dschungel, von magischen Ritualen oder wilden Tieren. Einige fühlten Angst, andere bekamen Kopfschmerzen, andere wieder wurden schläfrig oder sahen Bilder eines grossen Sturmes auf dem Ocean oder von Haifischen. All diese Bilder und Reaktionen können jedoch leicht auf das Emporkommen unserer **Instinkte** zurückgeführt werden. Dies kann nicht weiter überraschen, wenn wir uns vergegenwärtigen, wie sehr unsere westliche Kultur die instinktive Intelligenz in uns, die Weisheit unserer Körper verteufelt hat. So setzen wir oft Instinkte mit schrankenloser Sexualität gleich, was eine fahrlässige Vereinfachung ist. Angst, Kopfschmerzen und Schläfrigkeit sind klassische **Symptome des Widerstands** und des Rückzugs, wenn wir einem unangenehmen Gefühl ausweichen wollen.

Ich erinnere mich wie eine Frau mit eine Aufnahme von **Georg Deuter** zu mir kam ('AUM', Kuckuck, MC). Sie wunderte sich seit einiger Zeit, warum sie diese Aufnahme regelmässig in **Schlaf** sinken liess, wo sie sich doch nur entspannen wollte. Dieser spezielle Teil des Albums enthält tiefe Töne, die in einem langsamen Rhythmus gespielt wurden. Zudem sind darauf Wellen zu hören, die rhythmisch ans Meeresufer rollen. Diese Aufnahme ist tatsächlich sehr geeignet, um mit dem Hara und der untere Bauchregion in Kontakt zu kommen. Da jene Frau Probleme mit dieser Körpergegend hatte, war ihre Abwehrreaktion stärker, als ihr Wille wach zu bleiben. Natürlich brachte die Musik eine notwendige Entspannung. Dies ist ein erster Schritt. Selbstverständlich löste die Entspannung das zugrunde liegende Problem nicht. Sie wollte deshalb eine regelmässige Arbeit an sich selbst unternehmen, welche das erforderliche Gleichgewicht zwischen **Hara** und Ausdruck mit sich bringen würde. Erst wenn wir einen Ausgleich von männlichen und weiblichen Aspekten in uns herbeiführen können, wird das Hara Energiezentrum richtig und harmonisch funktionieren. Das braucht Zeit und kann kaum in 2-3 Behandlungen erreicht werden.

Tiefe Töne, wie diejenigen eines elektrischen Basses oder grosser Trommeln, können in der Bauchgegend besonders direkt gespürt werden, denn dort bestehen wir fast nur aus Wasser und haben ausser der Wirbelsäule keine Knochen. Rock und afrikanische Musik eignen sich wunderbar zum Tanzen und zur Stimulation unserer Vitalität, doch allein vermögen sie noch keine Heilung eines Hara-Ungleichgewichtes herbeizuführen.

Als unser Sohn noch kein Jahr alt war, hatte er oft Schwierigkeiten einzuschlafen. Da gab es nur zwei Dinge, die helfen konnten: eine kurze Fahrt im Auto oder das Tanzen nach einem langsamen Reggae-Rhythmus, wobei ich ihn auf dem Unterarm hielt und tanzend jeden zweiten Takt betonte. Beides half ihm loszulassen.

Ich teile keinesfalls die Ansicht, dass Rock Musik, Pop oder Jazz generell schlecht sind und bloss die niederen und dunklen Emotionen in uns wecken. Wie bei allem, so können wir es auch mit der Musik übertreiben. Vergessen wir jedoch nicht, dass am anderen Ende der stark rhythmischen Musik all jene scheinbar engelhaftige Musik liegt, die in den 80er Jahren stark aufkam, und der

jegliche Vitalität und kraftvolle Wärme fehlen. Jene Musik kann bei zu häufigem Gebrauch schaden, denn sie fördert bei einigen Menschen eine Tendenz schlecht geerdet zu sein und vor ihrer Wirklichkeit zu flüchten. Rock, New Age oder klassische Musik, alle können als Drogen missbraucht werden.

Beine und Füße

Das führt mich zu Musikaufnahmen, welche sich als nützlich erweisen können, um einen besseren Kontakt zu Beinen, Füßen, zur Erde, unserem Alltag und damit mit unserem Wurzelchakra zu erhalten. Die Aufnahmen, welche ich hier vorschlage, genügen dazu nicht allein. Doch sie ergänzen sehr schön jegliche Aufmerksamkeits-Übung, die wir mit dem Ziel vorschlagen, Kontakt zum Wurzelchakra aufzunehmen und uns besser zu erden. Das Wurzelchakra verteilt seine Energie zu den sekundären Chakras in den Knien und in unseren Füßen (in der Mitte der Fussohle, leicht gegen vorne verschoben). In einer Arbeit mit einem Chakra suchen wir ein besseres Gleichgewicht mit allen anderen Chakras herzustellen. Ein verbesserter Kontakt zum Wurzelchakra wird einen besseren Kontakt zu den anderen Chakras erforderlich machen und gewissermaßen automatisch mit sich bringen.

siehe Übung Nr. 5 am Ende des 2. Kapitels

Musik: Klänge verwenden, wie sie u.a. die tibetanischen Mönche singen und spielen (Hörner, Muscheln), langsames afrikanisches Trommeln (zu schnelles Trommeln bringt leicht das Gegenteil von Erdung). Musik, die speziell zur Erdung komponiert wurde:

Jörgen Mortensen: Grounding I and II, siehe Liste am Ende des Buches

männlich / weibliches Gleichgewicht

Zu Beginn des Buches sprachen wir schon darüber. Um das Gleichgewicht zwischen rechter (männlicher) und linker (weiblicher) Körperseite zu verbessern, können wir - im Rahmen einer Übung - an einem besseren Kontakt zu jeder Seite separat arbeiten. Wir können dann die Beobachtungen der beiden Seiten miteinander vergleichen und die Unterschiede notieren. Die Dreiecke, welche wir in den Übungen 4, 5 und 8 vorschlagen, tragen ebenfalls dazu bei.

Übung Nr. 8

Richte Deine Aufmerksamkeit auf einen Punkt, welcher sich ca. 50 cm über dem Kopf befindet - der Individualitätspunkt.

Ziehe sodann eine Linie von diesem Punkt durch die Luft (durch Deine Aura), in einem Abstand von ca. 20-40 cm vom Körper

hinunter zu einem Punkt, der 20-40 cm ausserhalb des rechten Fusses liegt.

Ziehe sodann eine Linie zu dem entsprechenden Punkt ausserhalb des linken Fusses.

und von dort auf der linken Seite hinauf bis zum selben Punkt über dem Kopf.

Wiederhole dieses Dreieck mehrere Male, sehr langsam.

Beende die Übung an diesem Punkt über Deinem Kopf.

Stelle, während Du den Linien entlang fährst, jede Tendenz zur Abweichung von der symmetrischen Dreiecksform fest. Forciere nie. Sei aufmerksam auf Unterschiede zwischen der linken und der rechten Seite. Bleibt die Grundlinie horizontal und geradlinig? Befinden sich die beiden Punkte ausserhalb Deiner Füsse auf gleicher Höhe? Beobachtest Du Reaktionen in oder nahe an Deinem Körper. Vergesse dabei nicht, dass die Linien auf beiden Seiten auf klarer Distanz des Körpers bleiben müssen.

Solltest Du 'den Faden verlieren', mache Dir nichts daraus und beginne einfach wieder am Punkt über dem Kopf.

Nachdem Du dieser Übung Nr. 8 eine zeitlang gemacht hast, kannst Du eine Mittellinie in das Dreieck einfügen, vom Individualitätspunkt ausgehend hinunter bis zur Bodenlinie und wieder hinauf. Dies lässt zwei Dreiecke entstehen, die Dir helfen werden Unterschiede zwischen der linken und der rechten Seite festzustellen. Bevor Du Dir eine dazupassende Musik anhörst, solltest Du sicher sein, die eine Körperseite von Kopf bis Fuss wirklich gut gespürt zu haben, dann die andere Seite und beide verglichen haben.

vorgeschlagene Musik:

Friedrich Glorian: Male & Female Tampoura Sounds

Rimsky-Korsakov: Scheherazade, Op. 35 'The Sea' and 'Sinbad's ship'

Neben der Tatsache, dass diese Aufnahmen helfen können Unterschiede zwischen Deinen beiden Körperseiten zu beobachten, können sie natürlich auch Gefühle, Emotionen, Gedanken und Körperempfindungen auslösen. Es kann sein, dass bei wiederholtem Gebrauch, die Ursachen körperlicher Symptome beginnen ihre Geschichte zu erzählen, insbesondere, wenn solche Symptome häufiger auf einer Seite vorkommen.

Brustbereich

Zahlreiche Musikstücke lassen Gefühle von Glück, von Fliegen oder Frieden aufkommen. Sie berühren uns tief und können sogar Tränen der Erleichterung hervorrufen. Einige Musikaufnahmen können dies mit grosser Feinheit erreichen, wie die Flötenaufnahmen der indischen Meister **Sachdev** oder **Hariprasad Chaurasia** sowie des amerikanischen Flötisten **Schawkie Roth**. Das Album 'Songs of the Seashore' von **James Galway**, dem irischen Querflötisten bringen häufig ein Gefühl von Glück und Reinheit. Ander Alben wiederum rufen Gefühle der Reinigung hervor oder bringen Wellen der Freude, wie etwa die 'Partita' von **Bach** von der wir früher sprachen. Bach's Zeitgenossen **Vivaldi**, **Haendel** und **Albinoni** können einen vergleichbaren Effekt erzielen.

All diese Aufnahmen können eine starke Wirkung in der **Thymus Drüse** auslösen. Sie befindet sich hinter dem Brustbein im oberen Brustbereich. Die Eigenschaft dieser Musikstücke uns zu

inspirieren und zu erheben, kann an jener Stelle Schmerz hervorrufen. Diese Drüse ist ein ausgeprägter Kontaktpunkt zu unserer eigenen Spiritualität, zu wirklich tiefen Schichten in uns.

Wirbelsäule

Wegen ihrer zentralen Funktion in unseren physischen und energetischen Aufbau, finden wir, dass die Wirbelsäule oft Wirkungen registriert, wenn wir Musik hören. Speziell geeignet für die Wirbelsäule scheinen dabei Flöten zu sein und eine Spielweise, die bestimmte Noten betont indem sie diese konsequent auslässt oder häufig wiederholt. Zur besseren Beobachtung ist es hilfreich die Wirbelsäule in verschiedene Abschnitte zu unterteilen: Lenden-, Brust-, Halswirbel.

Aetherkörper / ätherisches Energiefeld

Unser Aetherkörper lagert Energie ein, die von unserem physischen Körper gebraucht wird. Der Aetherkörper ist ein Energie-Lagerhaus. In ihm befindet sich unser unbewusstes Gedächtnis. In diesem Teil der Aura können wir (z.B. mit unseren Händen) fühlen oder (mit hellseherischen Fähigkeiten) sehen, in welchem Gesundheitszustand unser physischer Körper sich befindet. Jedes Organ hat eine Ausstrahlung in den Aetherkörper hinein, die unterschiedlich ist bei Gesundheit, Schwäche oder Krankheit. Die Gefährdung eines Organs ist im ätherischen Energiefeld beobachtbar, einige Zeit bevor sie den physischen Körper befällt. Der Aetherkörper befindet sich sowohl innerhalb als auch ausserhalb des physischen Körpers und erstreckt sich ca. 10-15 cm von der Hautoberfläche gegen Aussen hin.

Meine Forschung, brachte mich zu den Schlussfolgerungen, dass folgende Musikelemente hilfreich sind, um mit dem Aetherkörper besser in Kontakt zu kommen (am besten wiederum nach den entsprechenden Energie-Übungen):

Melodien vermeiden sowie wohlklingende Intervalle wie Terzen, Quarten, Quinten und harmonische Akkorde. Allgemein Musikstrukturen suchen, welche unsere Aufmerksamkeit nicht festhalten.

Intervalle wie Sekunden, Septimen verwenden oder andere Tonsysteme wie die Aulos-Skalen, sowie Klänge und Tonfolgen mit aquatischen Eigenschaften. (siehe Element Wasser in Kapitel 4).

Klänge verwenden, die uns weg von den Emotionen führen, aber auch weg von starken

Gefühlen, mentalen oder körperlichen Aspekten (wie Tanzen wollen). Bestimmte indische Ragas können sehr nützlich sein, speziell Nachtragas. siehe auch 'Glass Music' von G.M.Pedersen.

Perkussionsinstrumente wie Glocken, Zimbeln, Stimmgabeln, etc., erlauben uns an ganz präzisen Punkten im Aetherfeld zu arbeiten, welche zu viel oder zu wenig Energie aufweisen. Punkte im Energiefeld entstehen dort, wo sich Energielinien kreuzen. Klänge, welche wir an diesen Stellen

erzeugen, laufen den Energielinien entlang ähnlich einem Ton, den wir in eine Röhre hineinsingen.

Der Aufbau des Aetherkörpers ist weitaus komplexer, als es uns hier möglich ist zu beschreiben. Nach den Beobachtungen Bob Moore's finden wir in ihm die vier Äther, wovon der chemische Äther derjenige ist, der am stärksten auf Klänge zu reagieren scheint. Er befindet sich innerhalb des physischen Körpers und spricht auch stark auf Farben an. Er ist dem Element Wasser verwandt. Töne scheinen Farben hervorzurufen.

Solar Plexus / emotionales Energiefeld (astrale Aura)

Falls Du auch schon einmal den Ton am Fernsehen während einem aufregenden Thriller zurückdreht hast, wirst Du vielleicht festgestellt haben, wie sehr die Effekte dieser Filme vom Ton abhängen. So oft wird Musik gebraucht, um im Zuschauer Emotionen auszulösen. Szenen mit Spannung, Angst, Aggressionen oder Verfolgungsfahrten mit Autos, ohne die Liebeszenen zu vergessen, würden ohne die musikalische Unterstützung eher flach herauskommen. Diese Emotionen verursachen eine ganze Aufruhr in unserer astralen Aura, dem emotionalen Teil unseres Energiefeldes (siehe dazu die Illustration einige Seiten weiter hinten). Im Solar Plexus, dem Sonnengeflecht, spüren wir die Emotionen am stärksten, die von aussen her auf uns eindringen.

Selbst wenn zahlreiche Filmmusiken speziell mit dem Zweck komponiert wurden, Emotionen in uns anzufachen, so muss betont werden, dass in der Filmmusik ausgesprochen innovativ mit neuen Klängen und kreativen Klanggemälden gearbeitet wird. Erinnern wir uns an 'Odyssee 2000', 'Gandhi' (mit Musik von Ravi Shankar), 'Chariots of fire' oder 'Antarctica' (beide mit Musik von Vangelis), 'Little Buddha' (traditionelle indische Musik und Kompositionen von R.Sakamoto).

mentales Energiefeld (mentale Aura)

Es gibt Musikaufnahmen, welche uns helfen einen guten Kontakt zum mentalen Energiefeld aufzunehmen. Besonders nützlich ist dies, wenn wir die obere mentale Aura besser spüren wollen. Obere und untere mentale Aura werden von einer horizontalen Linie unterteilt, welche zwei fingerbreit über unseren Ohren von beiden Seiten des Kopfes ausgeht. (siehe Illustration). Die **obere mentale Aura** ist frei von emotionalen Einflüssen. Die **untere mentale Aura** dagegen enthält unsere Sorgen, unsere gedanklichen Teufelskreise, unser emotionales Denken. Die obere mentale Aura enthält reine Gedanken kreativer Art, Impulse, neue Gedanken und Ideen. Es ist ein Raum von grosser Klarheit. Wir können dort manchmal geometrische Symbole und Strukturen finden, die an arabische Ornamente erinnern. Hier könne wir Kontakt erhalten zu reinen Gedankenformen, die den Formen der materiellen Ebene zugrunde liegen, etwa vergleichbar dem Plan eines Architekten.

Um den Kontakt mit diesem Bereich zu verbessern, ist es unerlässlich über eine gute Erdung und Körperkontakt zu verfügen, speziell zu den unteren Körperregionen wie Wurzelchakra, Hara,

Solar Plexus, Füsse und Beine. Viele Menschen neigen dazu, sich am Zwerchfell abzuschneiden, wenn sie diese Art Musikaufnahmen hören. Dies führt sie in einen Raum unkontrollierter gedanklicher Aktivität, welche Angst- und Schwindelgefühle hervorrufen kann. Glücklicherweise vermeiden die meisten Menschen mit ungenügendem Körperkontakt diese Art Musik ganz automatisch.

Per Nørgaard: 'Expanding Spaces I & II', Fönix Music (Denmark)
Jørgen Mortensen: 'Ting Wa', 'Visions of Tao', Matrosevaenget, DK-Esbjerg,
Henry Wolff & Nancy Hennings: 'Tibetan Bells', 'Yamantaka' bei: Celestial Harmonies
Milchberg: 'Miroires Sonores', bei Souffle d'Or

aber auch viele Werke **J.S.Bach's**

spirituelles Energiefeld (Spirituelle Teil der Aura)

Den spirituellen Teil unserer Aura finden wir in Armlänge von unserem physischen Körper entfernt. Es ist die feinste, schnellste Energie unseres Energiefeldes. Dort sind unsere Qualitäten enthalten, d.h. unsere Stärken, das Potential, das wir seit unserer Geburt mit uns führen. Wir können sie verstehen als die von uns während vorangehenden Leben akkumulierte Weisheit. Je mehr wir im Stande sind uns ganz zu akzeptieren, desto mehr können wir diese Qualitäten anzapfen und in unserem Leben zum Ausdruck bringen. Diese spirituelle Schicht bleibt an sich von Emotionen unbeeinflusst. Emotionen stellen sich bloss zwischen unserem Bewusstsein und jener Schicht. Nach Bob Moore können 7 Arten von Qualitäten unterschieden werden, jede hat einen besonderen Bezug zu einer Farbe des Regenbogens. Die meisten Menschen weisen eine oder zwei dieser Farben in ihrer spirituellen Aura auf. Diese Farben entsprechen ganz spezifischen Qualitäten:

Rot	Mut, Wille, Stärke, Autonomie, Führungsqualitäten
Orange	Gleichgewicht, Harmonie, Rhythmus, Schönheit
Gelb	Toleranz, Geduld, Logik, Präzision
Grün	Unparteilichkeit, Anpassungsfähigkeit, Instinkt, Mentale Kraft
Blau	Intuition, Liebe, Weisheit, Einsicht
Pink Rosa	Hingabe, Loyalität, Bereitschaft anderen zu dienen, Direktheit
Violet	Wahrheit, Ritual, Aktivität, Integration, Vitalität, Würde

Jeder muss seinen eigenen Zugang zu seinen Qualitäten finden. Ganz allgemein wird Musik, die uns zum spirituellen Teil der Aura führen kann, authentisch, grosszügig, erhebend, inspirierend, schön und liebevoll sein. Die Wahl der Musikaufnahmen wird weitgehend eine individuelle Angelegenheit bleiben.

Viele haben versucht solche Musik zu komponieren oder zu spielen. Nicht alle waren dabei erfolgreich. Es genügt nicht 'gute Absichten' im Titel anzukündigen und spirituelle klingende Worte zu gebrauchen. Natürlich finden wir solche Musikaufnahmen nicht nur in der klassischen oder der New Age Musik.

Meinerseits habe ich eine Anzahl dieser Eigenschaften in den Soloalben **Keith Jarrett's** gefunden, in 'An Ending' von **Brian Eno** (Album 'Apollo'), den 'Standing Stones of Callanish' (und nur in diesem Album) von **Jon Mark**, in Kompositionen von **Lau Laursen, Jörgen Mortensen** und oft in der **klassischen indischen Musik**, in der Musik **Hildegard von Bingens**, in 'Spirit of the Zither' aus dem **Carmel von Luçon** (Jade 34006-2, BMG) und in **byzantinischen Kirchengesängen** gefunden. Dabei schien mir die Person des Musikers wesentlicher zu sein, als die Absicht des Komponisten. Wenn verschiedene Versionen eines klassischen Werkes bestehen, ist es von Vorteil eine zu finden, welche 'atmet'.

Musik für Kinder

Es ist mir aufgefallen, wie schwierig es ist, Musik für **Schulkinder** am Radio oder am Fernsehen zu finden. In den meisten Zeichentrickfilmen werden sie mit einem unglaublichen Schwall an verrückten und verstörten Klängen bombardiert. Einfacher ist es Musik zu finden, die geeignet ist für kleine Kinder oder dann wieder für Jugendliche, doch selten für Schulkinder. Sie haben einen eigenen Geschmack und eigene Bedürfnisse, die ihrem Alter entsprechen. Ich habe festgestellt wie sie z.B. **Zirkusmusik, Mozart** und manche **traditionelle Volksmusik** (aus Bolivien oder Irland) lieben. **Daniel Kobialka**: 'If you wish upon a star' (Meditationsmusik für Kinder). Wenn wir mit Kindern arbeiten, können wir beinahe jede Musik brauchen, welche ihre Fantasie anregt. Kinder zwischen sieben und elf Jahren sind sehr offen für Musik im Zusammenhang mit Gefühlen. Ich lasse sie manchmal zu einem Musikstück zeichnen oder den Titel erraten: Debussy oder 'Peer Gynt', etc.

spezifische Räume zugänglich machen

Die klassischen Musiker Indiens vermögen präzise Atmosphären und geistige Räume mit ihren Ragas heraufzubeschwören: die Atmosphäre um vier Uhr Nachmittags etwa oder knapp vor Mitternacht. Dies gelingt ihnen, indem sie spezifische Ragas mit ihrer je eigenen Tonskala und Spielweise wählen. Ihre Ausbildung erlaubt es ihnen ein klares geistiges Bild vor sich zu sehen, dem sie durch ihre Interpretation Ausdruck verleihen. Ein Meditationsraga z.B. versucht die Atmosphäre um Mitternacht oder darnach wiederzugeben, ein Zeitpunkt grosser Stille also.

Louis Jen-Chun Chen ist ein Musiker der aus China stammt. In seinem Album 'Die Sphäre der Poesie' (DNDS Records 1061, Zürich) schafft er Klanggemälde, welche die Eigenschaften mehr als 1000 Jahre alter chinesischer Gedichte wiedergeben. Daraus habe ich einige Aufnahmen in meiner Arbeit mit Schulkindern gebraucht. Sie konnten mit erstaunlicher Leichtigkeit die Eigenschaften eines 'Schneegestöbers' heraushören, ohne den Titel oder das Gedicht zu kennen. Sie wussten sehr wohl, dass es sich um Winter, Schnee und Stille drehte. **Debussy** ist ein Komponist, dessen Musikstücke oft genauestens den Titel wiedergeben, oder umgekehrt: 'Schritte im Schnee' oder 'Düfte und Klänge wirbeln im Abendwind'. Es mag unser Verständnis übersteigen, wie genau diese inneren und imaginären Räume in Musik ausgedrückt werden können.

Ich selber hatte Freude daran, Musik zu spielen zu 12 verschiedenen Bäumen, welche in **Dr. Bach's Blumenessenzen** vorkommen. Ich habe die Musik seither mit verschiedene Menschen getestet, unter denen einige die klaren Heileigenschaften jedes Baumes herausspüren konnten, wiederum ohne den Titel zu kennen.

Ich bin überzeugt, dass uns Klänge in geistige Räume und Orte zurückversetzen können, von denen wir weder schriftliches Gedächtnis noch Photos besitzen. Vor einigen Jahren war ich überrascht zu hören, dass einige sehr unterschiedliche Musiker es verstanden, genau dieselbe Atmosphäre in einigen ihrer Aufnahmen hervorzurufen. Ich fühlte es als einen entfernten, wohlbekannten Heimatort, mit einem Gefühl von Zuhause, von Melancholie, von Zugehörigkeit und Hoffnung. Eines Tages machte ich ein Radioprogramm zu diesem Thema und nannte es **'Musik aus Atlantis'**. Wir können diesen Titel auch als poetische Beschreibung eines Ortes ansehen, wofür ich keine besseren Worte fand. Die folgenden Alben und Musiker hatten dieses vergleichbare Klima schaffen können:

Jon Mark	Standing Stones of Callanish (Celestial Harmonies)
Enya	Watermarks (WEA)
Nightnoise	(Windham Hill Records)
W.D.Trustedt	Windharfen (Neptune, Munich)
Dan Ar Bras	Music for Silences to come (Shanachie)
Alan Stivell	Harps of the new age
Vangelis	Flamand Rose (Polydor)
Steve Tibbetts	Arial view (ECM)
D.Mingyue Liang (Tao/Tropical)	'Invocation' on the album: Dream of the Butterfly

Was mich so fasziniert hatte, war nicht so sehr das Gefühl von Atlantis, als vielmehr die Tatsache, dass unterschiedliche Musiker alle dieselbe Qualität, dasselbe Feeling mit ihre Musik ausdrücken konnten.

Musikinstrumente und ihre Wirkungen

Wenn viele Instrumente zusammen in einem Musikstück verwendet werden, bewirken sie ein Feuerwerk in unserem Energiefeld. Diese Wirkung kann wohl bewusst gesucht werden, für unsere Zwecke jedoch werden gezielte Beobachtungen und Einsätze verunmöglicht. Es kann mit grösserer Präzision gearbeitet werden bei Aufnahmen von 1-4 Instrumenten. Jedes Musikinstrument besitzt sein Obertonspektrum und bewirkt dadurch charakteristische Effekte. Hier nun einige Anregungen, wie Du nach Unterschieden Ausschau halten kannst. Die Aufzählungen sind keinesfalls abschliessend und sollen wie bisher zum Eigenstudium anregen indem sie das Unterscheidungsvermögen ermutigen. Wir beschränken uns dabei auf diejenigen Wirkungen, welche für Behandlungen und die persönliche Entwicklung nützlich sein können. Unsere Beschreibungen sind im Folgenden noch recht grober Art. Die Spielweise, die Bauart des Instrumentes, die Kombination mit anderen Klängen z.B. geben wiederum je eine spezifische Koloratur.

Die **Harfe** hat generell eine beruhigende Wirkung auf unser Nervensystem. Sie ermöglicht meistens eine tiefe Entspannung. Harfenmusik bringt zahlreiche Obertöne hervor dank der Vielzahl ihrer frei schwingenden Saiten. Die Konzertharfe besitzt eine Reihe äusserst tiefer Töne, die relativ selten anzutreffen sind, dafür sind ihre hohen Töne eher dürftig. Im Gegensatz dazu hat die kleinere keltische Harfe, besonders mit Metallsaiten, einen ätherischeren Klang, der weit weniger in der physischen Ebene verankert ist als derjenige der Konzertharfe. Selten ist mir jemand begegnet, der eine Abneigung zur Harfe hatte. Schon ihre Form ist erstaunlich und scheint tiefe Empfindungen in uns hervorzurufen.

Wir finden vergleichbare Wirkungen in den folgenden Instrumenten: ungarisches Cymbalum, Hackbrett, iranischen Santur, indische Sitar oder Surbahar, Zither, finnische Kantele, chinesisches Chin und japanisches Koto.

Die **Flöte** kann uns behilflich sein, wenn wir einen besseren Kontakt zur Wirbelsäule suchen. Sie wirkt auch auf den oberen Brustbereich. Nicht jede Flöte wirkt auf ein und dieselbe Weise. So können wir Unterschiede feststellen zwischen der Wirkungsweise einer metallenen Flöte, einer Block- oder einer Bambusflöte, wobei bei letzteren grosse Unterschiede zwischen einer Panflöte, einer japanischen Shakuhachi oder der weichen indischen Bansooriflöte bestehen. Selber Flöte zu spielen kann unseren Individualitätssinn stärken. Kinder sollten jedoch, wegen der Blasanstrengung, erst ab ca. sieben Jahren damit anfangen, für die Querflöte einige Jahre später. Dasselbe gilt für vergleichbare Instrumente wie das Saxophon, Oboe, Klarinette, etc.

In letzter Zeit fiel mir auf, wie die Klänge des **Saxophons** besonders im Bereich des Brustbeins bis hinunter in den Magen gefühlt werden können.

Der Klang der **Geige** trifft uns im Bereich zwischen Sonnengeflecht und Herzchakra. Sie kann uns zudem behilflich sein, den oberen Brustbereich vermehrt zu öffnen und kann sehr inspirierend wirken, wenn wir ihre Musik zur Befreiung von Schultern, Armen bis hinunter zu unseren Händen durch Bewegungen einsetzen wollen.

Das **Cello** scheint speziell die Nabelgegend zu aktivieren sowie die Hüften und die Beckengegend. Geigen- und Cellospieler entwickeln eine grosse Sensibilität gegenüber Gehör und Tonbildung.

Unter den **metallischen Perkussionsinstrumenten** gibt es einige sehr interessante, was deren Obertonspektrum anbetrifft und die Art wie sich ihr Klang im Raum verbreitet. Sie können uns helfen mit schnellen Energiebewegungen im Energiefeld in Kontakt zu kommen, besonders im oberen mentalen und im spirituellen Bereich der Aura. Darunter finden wir die Klangschalen (aus Tibet, Japan, Korea und anderswo), die tibetischen Zimbeln sowie die Röhrenglocken. Was heutzutage an Klangschalen aus Tibet zu kaufen ist, scheinen nicht mehr die ursprünglichen Klangschalen zu sein. Trotzdem finden wir Klangschalen mit einem sehr wohltuenden Klang, der uns wie einzuhüllen scheint, in welchem wir uns wie aufgehoben fühlen können. Klangschalen vermitteln das Gefühl von Einheit.

Es gibt eine interessante Parallele zwischen der *Form des Instrumentes* und der energetischen *Form der Klangausbreitung*.

Klangröhren, wie sie u.a. für Windspiele verwendet werden, haben eine zweifache Aktion. Sie erlauben unsere vertikale Achse (Wirbelsäule) vermehrt zu spüren und führen gleichzeitig eine schnelle Ausweitung herbei. Ihr Klang verbreitet sich dermassen schnell zur Peripherie des Raumes hin, dass wir dabei gerne vergessen, wo der Klang eigentlich herkam. Wie bei allen metallenen Perkussionsinstrumenten bleibt der Klang relativ lange im Raum hängen. Ich konnte beobachten, dass ihr Klang uns hilft die mentale Aura auszuweiten, wenn wir sie in einem günstigen Moment anwenden können. Wollen wir eine derartige Ausweitung ermöglichen, muss die Bereitschaft (bei Therapeut und Klient) vorhandene einschränkende Gedankenmuster gehen zu lassen. Denn dadurch erst kann sich unser geistiger Horizont erweitern. Die Ausweitung unseres mentalen Energiefeldes kann sehr wohltuend sein für unseren Gesundheitszustand allgemein und kann uns helfen gewohnheitsmässiges Sich-Sorgen-Machen und Angstdenken zu überwinden. Eine gute Erdung ist jedoch Voraussetzung.

Ein weiteres sehr interessantes Instrument ist der **Gong**. Es gibt eine Vielzahl verschiedener Gongs und ebenso viele Arten sie zu spielen. Gongs können ein überraschendes Spektrum an Klangfarben hervorbringen. Wir können lernen Gongs so zu gebrauchen, dass sie subtile Unterschiede in unseren Empfindungen, Stimmungen und Farben hervorbringen. Einzelne Gongs ermöglichen die Eigenschaften des Elements 'Feuer' oder 'Sonne' auszudrücken, welche auf demselben Gong auch zu 'Wärme' oder 'Hitze' werden können. Ein Freund von mir stellt grosse Klangröhren her, die er Röhrengongs nennt (Harmonia, F-24290 Montignac). Er arbeitet damit therapeutisch und benützt die verschiedenen Schwingungsknoten in der Röhre, um unterschiedliche Effekte hervorzurufen.

Ich habe verschiedene Arten gesehen mit Klängen zu arbeiten. Eine davon setzt **Stimmgabeln** direkt auf Akupunkturpunkten an. Dabei wird unterschieden zwischen Punkten die einen Energieüberfluss und solchen die ein Energiedefizit aufweisen. In dieser Arbeit können unterschiedlich gestimmte Stimmgabeln verwendet werden. Wir können **tibetanische Zimbeln** direkt im Aetherkörper an präzisen Punkten (entlang einer der acht ätherischen Energielinien) anklingen, und dabei ihre durchdringende Wirkung brauchen. Ich habe auch schon ein metallnes Perkussionsinstrument über einer Schnittstelle im **Hartmann Netz** verwendet. Dies ist ein Netz von Energielinien, welche die ganze Erde in Abständen von ca. 1 m bedecken. Lassen wir das Instrument an einer Schnittstelle unweit einer schwachen Schnittstelle erklingen, stärkt sie letztere für einige Zeit. Dies muss darnach regelmässig wiederholt werden, vor allem wenn es sich um das Ausgleichen eines kontinuierlichen Problems handelt, wie unterirdische Wasseradern. Ein Windspiel kann dies jedoch von selber übernehmen.

Ähnlich den metallnen Klangschalen aber viel billiger sind einfache, irdene **Blumentöpfe**. Sie besitzen oft einen überraschen guten, warmen, erdigen Klang. Allerdings muss man in verschiedenen Läden vorbeigehen, um ein interessantes Ton-Spektrum zu erhalten, doch dies für weniger als 50.- Mark.

Vor einiger Zeit hörte ich den wunderbaren Klang eines **Marimbas**, dieses hölzerne Xylophon ('xylo' heisst Holz auf Griechisch) mit Resonatoren. Dieses Instrument kann mit weichen

Hämmerchen gespielt werden und gibt einen sehr weiblichen Klang, der uns mit unendlicher Weichheit zu umhüllen scheint. Es kann den Eindruck verleihen, in einer Höhle, in der Gebärmutter, oder ganz einfach unter dem dunklen Nachthimmel wohl geborgen zu liegen. (siehe dazu das Album 'Natural' von Fred Vogel, bei Oreade, Holland). Härtere Spielarten - z.B. mit Holz- oder Vollgummi- anstatt Filzschlägern, **Schlaghölzern** - wirken bestimmter und können unfruchtbare Gedankengänge unterbrechen helfen.

Handtrommeln, Rasseln, Maracas und ähnliche Rhythmusinstrumente haben eine nützliche Wirkung auf unseren Kontakt zu Rhythmen in unserem Körper. Die weichen Trommeln und Krugtrommeln dürften dabei ganz speziell helfen den Kontakt zu Bauchregion und Hara zu verbessern, wobei die harten Trommeln uns eher das Gefühl von Stärke vermitteln und die Bewegung fördern. Als ich einmal mit einer Freundin eine zeitlang trommelte, waren wir erstaunt festzustellen, wie unser Trommeln Energieansammlungen über unseren Köpfen verursacht hatten. Sie schienen die Form der Trommeln zu haben, auf denen wir spielten. Ich glaube tatsächlich, dass langes Trommeln an einer Stelle in der Nähe Energiestrukturen aufbaut.

Die mexikanischen **Regenrohre** und **Rasseln** sind sehr nützlich, um eine Entspannung in Nacken, Schultern und Rücken herbeizuführen. Sie werden aus Bambusrohren hergestellt, in deren Wand eine Spirale von Zahnstocher ähnlichen Holzstücken eingeführt ist. Diese verhindern dass die kleinen Samen im Innern auf einmal durchfallen; dadurch produzieren sie einen regenähnlichen Klang - und ein ganz vergleichbares Gefühl.

Der **Synthesizer** kann die bisher erwähnten akustischen Instrumente nicht wirklich ersetzen. Er erlaubt jedoch ein Spektrum neuartiger Klänge synthetisch herzustellen, die mit akustischen Instrumenten nicht hervorgerufen werden können. Seine bekannteren Klangteppiche können eine bemerkenswerte Ausweitung unseres Energiefeldes herbeiführen speziell wenn dies zusammen mit einem der oben beschriebenen akustischen Instrumente erfolgt.

Die **traditionelle chinesische Medizin** hat eine Jahrhundert alte Tradition in Musiktherapie. Sie schlägt spezifische Musikinstrumente vor, welche den 5 Wandlungsphasen der Energie entsprechen: *Holz*: hölzerne Instrumente (mit Bezug zu Zorn und Wille), *Feuer*: Saiteninstrumente - damals mit seidenen Saiten - (mit Bezug zu Freude und Herzen), *Erde*: irdene Instrumente (mit Bezug zum strukturierten Denken), *Metall*: Röhrenglocken (mit Bezug zu Traurigkeit und Depressivität), *Wasser*: Trommeln (mit Bezug zu Ängsten). Instrumente aus Steinplatten - so genannte Lithophone - wurden für den Kontakt zum Himmel verwendet, wegen ihren reinen Klängen. Die fünf Wandlungsphasen stehen mit den Meridianen in Zusammenhang und damit mit Organen sowie dem komplexen Hintergrund der traditionellen chinesischen Medizin. siehe die CD-Serie über chinesische Heilmusik bei Windpferd Music.

Während wir all diese vom Menschen geschaffenen Klänge beschreiben, sollten wir die Vielfalt der **Klänge in der Natur** nicht vergessen wie auch die Orte der *Stille*, die sie uns schenkt. Erinnern wir uns an den Zusammenhang von Chakras, *Naturelementen* und Körperteilen: Erde und Wurzelchakra, Wasser und Hara, Feuer und Solar Plexus, Luft und Herzchakra. Das Wasser und seine Klänge können uns fühlen lassen 'Wie ein Fisch im Wasser'. Schon die Aufnahmen der Meeresbrandung, eines Bächleins, einer Quelle, eines Wasserfalles können sehr wohltuend sein, speziell wenn wir sie nicht täglich in unserer Nähe haben. Das Geräusch des Regens, das Grollen

eines Sturmes haben eine reinigende Wirkung auf uns. Die *Stimmen der Tiere* haben den Vorteil wahr und direkt zu sein. Sie erleichtern uns den Kontakt mit unserer instinktiven Natur, wie wir es mit den Wallauten gesehen haben.

Beispiele von Wasser- und Tierlaut-Aufnahmen:

PAUL WINTER CONSORT: 'Callings', 'Prayer for the Wild Things', 'DeepVoices', Living Music

GITTE LYKKE LARSEN: 'Silent Flow' Aufnahmen von Virbella-Fliessformen, sh.Anhang

NICHOLAS DODD: 'Waves', Dawn Awakening Music, Totnes, Dartington, GB DCB 005,

MICHAEL REDOLFI: 'Sonic Waters', Hat Art 6026, 'Detours' bei CIRM, Nizza

HENNING B. CHRISTENSEN: 'Watermusic' im Himalaya aufgenommen, Fönix Musik 1078;

sowie 'Ocean Waves', Fönix 1081 / 'Woodland stream', Fönix 1080

LAMBDOMA: MYSTERIUM DES WASSERS, CS 911 CD, D-59071 Hamm

4. MUSIK UND KLÄNGE IN RAHMEN THERAPEUTISCHER BEHANDLUNGEN

Seit Mitte der 80er Jahre scheint das Interesse an der therapeutischen Anwendung von Musik und Klängen deutlich zuzunehmen. Es häufen sich die Publikationen zu diesem Thema. Musik hat präzise Effekte auf unsere Energiefelder. Für eine differenzierte Anwendung von Musik ist es deshalb notwendig genaueres über ihre Wirkungsweise und Einsatzmöglichkeiten in Erfahrung zu bringen. Es genügt nicht mit eindrücklichen und exotisch anmutenden Instrumenten in einem halbdunkeln Raum zu hantieren und dabei das Beste zu erhoffen.

Als Motivation hinter dem Erforschen neuer Behandlungsmethoden finden wir häufig den Wunsch nach 'dem Wundermittel', welches alles Übel beseitigen würde und dies möglichst ohne das Dazutun des Patienten. Ich denke nicht, dass Musik- und Klangbehandlungen die Antwort dazu sind. Sie können freilich von erfreulicher Nützlichkeit sein, wenn wir **Klangbehandlungen als Komplemente zu medizinischen Behandlungen** anwenden, wo letztere sich aufdrängen, seien sie nun traditioneller, homeopatischer oder schulmedizinischer Art. Klangbehandlungen können ferner neben Entspannungs- und Energieübungen, Psycho- und Physiotherapie, etc. ihren Platz haben.

Bei Behandlungen durch Klang und Musik gilt es dazu vorab **die richtige innere Haltung** zu finden. Erst dann ist eine seriöse, präzise Arbeit möglich. Dreht es sich doch hauptsächlich darum, uns in den Dienst eines anderen Menschen zu stellen. Methoden sind da, meiner Überzeugung nach, recht sekundär. Bereits gibt es in der Klangtherapie einen Wald von Techniken. Einige erforschen die möglichen Zusammenhänge zwischen bestimmten Frequenzen und speziellen Organen oder Körperstellen. Dieser Ansatz kann sehr interessant sein. Indem er die analytische und intellektuelle Seite betont, birgt er aber die Gefahr - wenn wir uns dessen nicht bewusst sind - vor allem unseren Intellekt und unser Ego zu schmeicheln. Haben wir doch schon den anerzogenen Hang Intellekt vor Herzen, linke Gehirnhälfte vor der rechten zu stellen. Klänge sind ernst zu nehmen. Vorsicht ist geboten, stehen wir doch eher am Anfang einer Erforschung der therapeutischen Möglichkeiten der Klänge, bei welcher die Mehrzahl der Therapeuten nur einen Bruchteil der Wirkungen wahrnehmen und verstehen.

Je nachdem welche Qualifikationen die Beteiligten haben, scheint es mir sinnvoll zwischen verschiedenen Behandlungssituationen zu unterscheiden. Ich schlage deren sieben vor:

- Zuhause zur Entspannung, zum Vergnügen und Auftanken (als Laie)
- Musik bei Krankheit und Rekonvaleszenz - als begleitende Massnahme in Spitälern und Kliniken
- Im Rahmen einer Psychotherapie oder vergleichbaren Gesprächen
- eigentliche Behandlungen durch Klänge
- der intensive Gebrauch anlässlich Kursen und in täglichen Übungen
- in Ausdruck-Ateliers oder ganzheitlichem Musikunterricht
- in der aktiven Musiktherapie

Zuhause zur Entspannung, zum Vergnügen und Auftanken (als Laie)

Ganz generell aktiviert Musik unser rechtes Gehirn. Dieses erlaubt uns das Leben auf mehr ganzheitliche Weise anzugehen, mit einem Sinn für Synthese und Zusammenhänge im Gegensatz zur mehr analytischen, fragmentierten und intellektuellen Vorgehensweise unserer linken Gehirnhälfte, welche heutzutage so vorherrschend in Gebrauch ist. Dazu sind spezielle Musikaufnahmen erforderlich, die etwa folgende Eigenschaften haben sollten:

einen **Rhythmus** mit weniger als 60 Schlägen pro Minute, d.h. langsamer als die Herzfrequenz, oder gar keinen Rhythmus,
ausweitende Klänge welche uns zur Peripherie unserer Aufmerksamkeit hin ziehen und **ermutigende musikalische Elemente** enthalten, z.B. warme und friedliche Melodien, die mit Gefühl gespielt sind; Quinten, aufsteigende Sexten, etc.
 Die **Dauer** der Aufnahmen sollten etwa 15-20 Minuten betragen. Denn solange braucht es, um unsere Alltagsgedanken loszulassen und unsere beiden Gehirnhälften etwa in Ausgleich zu bringen.

Einfach das Radio anzustellen, mit irgendwelcher Musik (auch klassischer), genügt nicht.

Musik für schwangere Frauen

Die Klangwelt beeinflusst uns spätestens schon wenige Monate nach unserer Zeugung. Wenn Du - Vater oder Mutter - spürst, dass gewisse Musik Dir und dem Kind gut tun und in den Vorbereitungen für die Geburt eine Rolle spielen kann, suche Dir ein passendes Musikstück. Benütze es regelmässig oder singe wenn Du Dir Zeit für Dich nimmst und den Kontakt zum Kind vertiefen willst. Das Kind im Mutterbauch wird die Töne hören und fühlen, dass Du ihm vermehrt Aufmerksamkeit schenkst. Der Aufbau dieses Kontaktes kann Euch beiden später behilflich sein, solltet Ihr zusammen durch schwierige Momente voller Spannung und Verängstigung hindurchgehen müssen. Auch während der Geburt kann es sehr wertvoll sein Deine Stimme zu gebrauchen, um Schmerz, Kraft oder einen Rhythmus auszudrücken.

Übung Nr. 9 (für Schwangere)

Nimm eine bequeme Stellung ein - sitzend oder liegend. Fühle alle Teile Deines Körpers, einer nach dem andern, von Kopf bis Fuss. Richte Deine Aufmerksamkeit sodann für eine Weile auf das Kind. Richte darnach Deine Aufmerksamkeit auf die Musik. Bewege darauf Deine Aufmerksamkeit hin und her zwischen Musik, Kind und ihren Körper. Falls Du häufig dieselbe Melodie verwendest, kannst Du diese kurz vor, während oder nach der Geburt spielen. Das Kind und Du selbst werden sich an sie erinnern.

Ich habe ermutigende Reaktionen von Schwangeren bekommen, die individuelle, komponierte Meditationskassetten mit Harfenmusik bei mir bestellt hatten. Die Klänge der Harfe sowie die

Tatsache, eine speziell für sie und ihr Baby komponierte Musik zu erhalten, half ihnen die Zeit zu finden sich zu entspannen und dabei ihre Beziehung zum Kind vor der Geburt zu vertiefen.

Die folgenden Musikaufnahmen sind während der Schwangerschaftszeit, der Geburt und darnach gut geeignet:

Hariprasad Chaurasia	(Indische Bambusflöte)
James Galway	(Querflöte) - z.B. 'Songs of the Seashore'
Daniel Kobialka	(Arrangements mit Geigen und anderen Instrumenten, bei Oreade)
Schw. Claire Benedicte	Spirit of the Zither, Jade 34006, BMG
Lau Laursen	(Gitarre und Synthesizer) - 'Music for Bears' a.o. (Quest, Denmark)
Peter Pannke:	'Music for unborn children' (Tampouras, Wergo Spectrum, BRD)
Mike Rowland:	'Fairy Ring' (Klavier, Oreade Holland)
Pushkar:	'Inner Harvest' und andere (Fönix Music, Denmark)
Paul Winter	seine Musik für Wale 'Callings', und andere bei Living Music

Folgende bekannten klassischen Stücke sind ebenfalls geeignet:

Pachelbels Kanon. Meditation aus 'Thais' von Massenet. Das Adagio in G moll von Albinoni. Händels 'Wassermusik'

Musik bei Krankheit und Rekonvaleszenz -

als begleitende Massnahme in Spitälern und Kliniken

Es gibt keine unüberwindlichen Probleme um Patienten Musik anzubieten. Auch wenn das Personal oft kaum Zeit hat, sich auch dafür noch ausbilden zu lassen, so sind anfänglich einige wenige Kenntnisse schon ausreichend. Es gilt vor allem die Reaktionen der Patienten zu notieren und darüber mit interessierten Kollegen zu sprechen. Dies erlaubt es ein Wissen um die Wirkung bestimmter Musikstücke aufzubauen. Eine ganze Anzahl Spitäler haben über die Jahre positive Erfahrungen mit live oder aufgenommener Musik gesammelt.

Häufig hat ein Spital- und Klinikzimmer sein Radio. Verwenden wir Musik jedoch therapeutisch, wird es notwendig, das Radioprogramm sorgfältig zu studieren. Nicht alle Musik, die am Radio zu hören ist, wird zum richtigen Zeitpunkt ausgestrahlt und ist auch nützlich für unsere Zwecke. Auch klassische Musik wird am Radio nicht nach therapeutischen Kriterien ausgewählt. Ein Kassetten- oder CD-Abspielgerät ist deshalb erforderlich und kann durchaus für verschiedenen Zimmer dienen.

Eine mögliche Variante ist es **alle 2 Stunden Hörperioden von 20 Minuten** vorzusehen, zweimal morgens und zweimal nachmittags. Spezielle Musikaufnahmen können in sehr unterschiedlichen Situationen angeboten werden: vor, während und nach der Geburt, vor und nach Operationen, während der Rekonvaleszenz sowie in stressvollen Situationen wie tödlichen Krankheiten, Angstzuständen, Depression, Verzweiflung und Schlaflosigkeit. Beobachtungen scheinen ferner zu bestätigen, dass geeignete Musik positiv wirkt um den Blutdruck zu regulieren, den Hautwiderstand zu erhöhen, eine Erleichterung bei Tinnitus herbeizuführen, das Immunsystem zu stärken oder den Medikamentenkonsum zu senken. Vergessen wir dabei nicht, dass Musik keine 'Wundermedizin' ist.

Speziell live gespielte Musik hat sich als sehr vorteilhaft **für Sterbende** erwiesen. Sie hilft ihnen, zuversichtlicher zu werden und die physische Ebene loszulassen. Zu diesem Zweck ist eine Musik geeignet, die erhaben ist, keinen zu stark betonten und regelmässigen Rhythmus sowie keine fesselnde Melodie besitzt. Rhythmen tendieren dazu, uns an den physischen Körper zu binden, Melodien fesseln unseren Geist und stimulieren Emotionen.
siehe die Bemerkungen zum Element 'Raum' am Ende dieses Kapitels.

Vor allem muss der Geschmack der Person berücksichtigt werden. Musik sollte nur dann eingesetzt werden, wenn die betreffende Person dies auch wünscht, denn erst der Akt des Wünschens macht sie dafür empfänglich. Dieses Offensein ist eines der Hauptfaktoren beim Harmonisieren der verschiedenen Ebenen unseres Energiefeldes mittels Klängen. Es kann nützlich sein, sich eine Liste von geeigneten Aufnahmen anzulegen, welche Musik z.B. gemäss den 5 Elementen ordnet. Sie wird die Wahl vereinfachen und später das Aufschreiben Ihrer und des Patienten Beobachtungen:

Erde	- Entspannung, Gefühl von Sicherheit und Aufgehoben sein
Wasser	- Vitalität, Leichtigkeit, Vertrauen
Feuer	- Transformation, Wärme, Stärke
Luft	- Inspiration, sich Luft verschaffen, geistiges Auftanken
Raum	- Ausweitung, Freiheitsgefühl

Wir schreiben mehr darüber am Ende dieses Kapitels. Eine einfache Liste hätte z.B. eine Sparte für klassische und eine für zeitgenössische, populäre Musik. Später kann diese Aufteilung weiter verfeinert werden, indem jedes Element in zwei bis drei Kategorien aufgeteilt wird: *beruhigend* (sinkend), *stimulierend* (steigend) und eventuell noch *ausgeglichen*. Eine Auffächerung in mehrere Musikarten kann sich, je nach Patientenkreis, bald einmal aufdrängen: klassisch, traditionell, meditativ, vokal, jazz und world music, populäre Musik (für jüngere Menschen), spezielle Musik für Kinder, etc. Es ist empfehlenswert, nicht seinen eigenen Geschmack aufzudrängen, sondern die Musik zu finden, die am ehesten zur Gesundheit der einzelnen Person beiträgt.

Im Rahmen einer Psychotherapie oder vergleichbarer Gespräche

die auf Persönlichkeits-Entwicklung abzielen

Die Liste für Spitäler und Kliniken enthält normalerweise keine allzu 'kräftige' Musik, die u.a. starke emotionale Reaktionen bewirken könnte. Wenn jemand sich auf eine Serie therapeutischer Sitzungen einlässt, können ihm jedoch spezielle Musikaufnahmen empfohlen werden, die stärkere Wirkungen haben können und zu tieferen Konfrontationen mit sich selbst führen. Die Erlebnisse, Träume und Probleme die durch die Kombination von Psychotherapie und Musikmeditationen an die Oberfläche kommen, können jeweils an der nächsten Sitzung eingebracht und aufgearbeitet werden. Dies bringt einen progressiven Aspekt mit sich und führt in tiefere Schichten hinein.

Was ist das für Musik, die stärker auf uns einwirken kann? Wir sprachen von Musikaufnahmen, die unser Abwehrsystem durchdringen und uns mit unseren Ängsten, Vorurteilen, Widerständen oder schmerzlichen Erinnerungen konfrontieren können. Es gibt Musikstücke, die eine unvorbereitete Person direkt in Widerstand und Angst hineinstossen können. So gibt es eine Anzahl Menschen, denen es beim Anhören von tibetischen Klangschalen, Glöckchen oder ähnlichen metallnen Objekten so ergeht. Sie blockieren jedes Mal, wenn sie diese etwas dicht gespielt hören. Einige Aufnahmen können die Abwehrmechanismen durchbrechen und Wellen von Trauer aufsteigen lassen. Die Rolle einer Psychotherapie ist es, uns mit unseren Grenzen zu konfrontieren - parallel zum Grad unserer Bereitschaft - so dass wir lernen, mit ihnen umzugehen und sie schliesslich zu überwinden. Der Therapeut bringt Problembereiche zum Bewusstsein des Klienten, die er vermutet reif zu sein für ein anderes Verständnis. Parallel mit dem graduellen Aufdecken solcher anstehenden emotionalen und mentalen Strukturen können Musikaufnahmen für zuhause vorgeschlagen werden. In diesem Buch sind einige geeignete Musikbeispiele zu finden. Um die richtigen auszuwählen, braucht es etwas Wissen und viel Intuition, denn jede Person reagiert individuell auch wenn wir Gemeinsamkeiten feststellen können.

Eigentliche Behandlungen durch Klänge

Die Anwendung von spezifischen Klängen als wesentlicher Bestandteil in eigentlichen Behandlungen, verlangt offensichtlich ein gutes Verständnis davon, was Klänge anrichten können. Doch vor allem verlangt es vom Therapeuten eine gute Kenntnis seiner selbst. Ich habe Menschen eindruckliche Instrumente über Patienten schwenken sehen, denen sie glauben machten, dass sie dadurch Blockierungen wegfegen und dies oder jenes Chakra ausgleichen würden, wenn nicht gar alle sieben Chakras gleichzeitig. Dies ist Humbug, denn Chakras und Blockierungen funktionieren nicht auf diese Weise. Klangbehandlungen haben immer eine Wirkung. Sei es nur schon deshalb, weil jedes Mal, wenn uns jemand als Therapeut vertraut, die Person sich ein Stück weit dem öffnen, was wir vornehmen. Falls der Therapeut kein aufrichtiges Motiv besitzt, wird der Klient dies irgendwo spüren und möglicherweise in seiner Suche nach Wahrheit entmutigt.

Nach meinen Beobachtungen ist der Gebrauch von Musik und Klängen in der Arbeit traditioneller **Schamanen** etwas überall auf der Welt mit unserem Ansatz vergleichbar. Sie sind jedoch in jahrhunderte alte Traditionen eingebettet. Wir dagegen sind nun einmal nicht in einer Kultur mit schamanistischen Traditionen aufgewachsen. Rituale sind uns eher fremd. Zudem wurde unser Gehirn völlig anders geschult. Es scheint mir offensichtlich, dass wir den kulturellen Unterschieden Rechnung tragen müssen und ihre Arbeitsmethoden nicht einfach so übernehmen können, wenn unsere therapeutische Arbeit real sein soll, d.h. nicht Illusionen aufbaut.

Wir sollten zwischen eigentlichen Klangbehandlungen und denjenigen Behandlungen unterscheiden, bei welchen einige Therapeuten **Musik nebenbei verwenden** wie z.B. bei Massage, Energiebehandlungen mit den Händen, etc. Jede Musik strukturiert Klänge auf eine bestimmte Art und Weise und schafft damit eine ganz bestimmte Atmosphäre im Raum. Das Musikstück wird deshalb dazu tendieren, das Bewusstsein des Klienten auf dieser bestimmten Eben festzuhalten. Tiefer reichende Behandlung suchen jedoch Veränderungen im Klienten zu ermöglichen, deren Reichweite nicht vorausgesehen werden kann. Ich empfehle deshalb während

Behandlungen, die keine eigentlichen Klangbehandlungen sind, ganz auf Musik zu verzichten. Vor und nach Behandlungen kann Musik jedoch sehr angebracht sein. Falls der Therapeut die Musik im Grunde genommen für sich auflegt, weil er etwas nervös ist, sollte er sich nach einer anderen Möglichkeit umsehen, um mit seiner Nervosität umzugehen.

Während wir in einer Psychotherapie die aktive Teilnahme des Klienten suchen, wird bei Heil- und Klangbehandlungen bloss eine rezeptive und wache Kooperation angestrebt. Müssen wir in Erinnerung rufen, dass das Wort **heilen** mit Heil (im Sinne von Ganz, ganzheitlich), heilig, heil machen und heil werden zusammenhängt. Dies entspricht dem englischen whole, holy, holistic = **holistisch**. Es ist nicht der 'Heiler' oder Therapeut, welcher heilt, sondern der Klient heilt sich selber, macht sich selber ganz, unter der Einwirkung von Energie, welche durch den 'Heiler' fließt aber nicht von ihm stammt. Der Klient muss bereit sein, diese Energien zu empfangen, sich ihnen zu öffnen, damit sie durch die Hände des Heilers, durch dessen Energiefeld oder mit Hilfe dessen Stimme und der von ihm erzeugten Klänge von seinem (des Klienten) Energiefeld aufgenommen werden können. Falls der Klient während einer Heil- oder Klangbehandlung rezeptiv ist, kann er Einsicht in ein neues Verständnis seiner selbst erhalten. Er kann manchmal recht plötzlich erkennen, wie Körper, Emotionen, Gedanken und tiefe Schichten in ein harmonischeres Verhältnis zueinander gebracht werden können. Ist er jedoch nicht rezeptiv, wird die Behandlung sehr wahrscheinlich überhaupt keine nützliche Wirkung zeigen.

Der Therapeut oder Heiler muss seinerseits einen Weg gefunden haben, sich seinem höheren Bewusstsein, diesen übergeordneten Energien oder universellen Intelligenz zu öffnen. Hat er einmal diese Qualität in seiner Arbeit erreicht, sind die klangtherapeutischen Methoden, welche er anwendet eher von untergeordneter Bedeutung. Klangbehandlungen haben nichts damit zu tun, seinen eigenen Willen und seine Ambitionen jemandem aufzwingen zu wollen. Heilen heisst empfänglich sein, auf dass wir von übergeordneten, natürlichen oder kosmischen Energien benützt werden können zum Wohle des Klienten und des Ganzen (Heil werden = Ganz werden, mit dem Ganzen Eins werden). Diese Energien wurden von der Äbtissin des 13Jhdts. Hildegard von Bingen als die Gesetze der Harmonie bezeichnet. Sie war eine Heilerin, die es verstand Pflanzen, Edelsteine und von ihr komponierte Musik zum Heil ihrer Mitmenschen einzusetzen. Wir sollten daran denken, dass die Klänge, welche wir während einer Behandlung verwenden auch auf den Therapeuten selber wirken. Er tut gut daran sich darauf vorzubereiten.

Es übersteigt die Möglichkeiten dieses Buches aufzuzeigen, wie diese innere Haltung des Therapeuten und Heilers erreicht werden kann. Von 100 Wegen führen uns 99 auf Abwege und nur einer wird der richtige sein. Dieser ist gepflastert mit Wahrheit, Aufrichtigkeit, Bescheidenheit, Vertrauen, Disziplin und Nächstenliebe. Denn diese Werte allein ermöglichen es uns zwischen Ambitionen, Projektionen und wahrer Intuition zu unterscheiden.

Nachdem wir dieses geklärt haben, können wir feststellen wie faszinierend es ist **Intuition am Werk** zu beobachten, wie sie unsere Schritte lenken und uns zeigen kann, wann wir an welcher Stelle im Energiefeld was unternehmen sollen. Intuition kann uns dies zeigen, ohne dass wir im Augenblick verstehen warum und wie das Ganze funktioniert. Oftmals werden wir nicht einmal sogleich eine Rückkoppelung erhalten, die uns bestätigt, dass eine positive Wirkung erreicht worden ist oder dann erst viel später. In solchen Fällen wird die Standfestigkeit des Therapeuten unter Prüfung gestellt, gilt es doch manchmal Zweifel und Unsicherheit standzuhalten und

unterscheiden zu können zwischen falscher Ambition und Intuition. Der Solar Plexus unterliegt den Einflüssen unterbewusster Ängste und kann leicht optische Illusionen produzieren, solange wir nicht gelernt haben, unser Emotionen zu meistern. 'Meistern' heisst in diesem Zusammenhang, die Emotionen klar sehen zu können ohne sie zu unterdrücken oder von ihnen dirigiert zu werden. Diese Illusionen führen uns ansonsten auf irrealer Wege.

Wesentlich ist die Harmonie, die zwischen den spirituellen Qualitäten beider Personen besteht und der mentalen Absicht des Therapeuten, seiner Art sich zu zentrieren und die Energiebewegungen, die sich daraus ergeben. Im besten Fall ergibt sich eine gegenseitige Akzeptanz der zwei mentalen Felder. Dies umfasst ihr Glaubenssystem sowie die Kraft ihrer Überzeugungen und bewirkt Vertrauen, Zusammenarbeit und eine tiefe Entspannung. Dieser unerlässliche mentale Rahmen kann durch jedermann herbeigeführt werden, sei es ein Heiler, ein Therapeut, ein Schamane oder die Heil suchende Person selber. Die zentrale Rolle dieser tiefen Übereinstimmung kann erklären, warum es allein auf dem Gebiet der Klangtherapie so viele unterschiedliche Methoden und Techniken gibt. Falls die Arbeit mit Klängen erlaubt diese aufnahmefähige Atmosphäre herzustellen und gleichzeitig die Hoffnung auf eine vorteilhafte Wirkung besteht, dann kann es nützlich sein Klänge - in allen möglichen Formen, einschließlich der Stimme - einzusetzen. Jede Technik kann dann potentiell die Funktion einer Art Ritual annehmen, welche es den Beteiligten erlaubt Entspannung und tiefe Konkordanz ihrer Energien herbeizuführen. Hauptsache jeder Therapeut findet seinen ureigenen Weg, denn was für den einen funktionieren kann, mag für den anderen überhaupt nicht gehen. Jemanden imitieren führt nur zu Verwirrung.

Welche Methode auch immer verwendet wird, es scheint mir unerlässlich, dass Mitgefühl und Intuition (für die weibliche Seite in uns) sich mit analytischem Denkvermögen sowie fundierte Kenntnis der physischen und energetischen Anatomie verbinden (dies für die männliche Seite in uns).

Die 5 Komponenten der Klangquellen in der Behandlung

Eine Vielzahl von Klängen können sich für Klangbehandlungen als geeignet erweisen: kleine oder grössere Gongs, Flöten, Harfen, Glöcklein, Stimmgabeln, Handtrommeln, die Stimme, usw. Wir haben die Wirkung einiger Instrumente im letzten Kapitel beschrieben. Was die eigentliche Wirkung erzielt, ist oft der nicht-physische Aspekt eines Tones. Dieser **unhörbare Teil des Klanges** hängt sehr von der Machart des Instrumentes ab. Hatte der Hersteller Kenntnis dieses Aspektes oder nicht? Mit welcher Sorgfalt und Feingefühl baute er das Instrument? Ein Studium der Energiefelder des Menschen und des menschlichen Geistes ist sehr nützlich, um die Wirkung der Klänge zu verstehen und wie wir sie einsetzen können. Wir müssen u.a. die Art und Weise studieren, wie sich die durch den Klang des Instrumentes hervorgerufenen Energiewellen ausbreiten. Eine hängende Klangröhre verbreitet ihren Klang sehr schnell zur Peripherie hin, während ein anderer Teil des Energieaufbaus die vertikale Form der Klangröhre beibehält. Ein und dasselbe Instrument kann oft auf verschiedene Arten zum Klingen gebracht werden. Dies kann sehr verschieden sein von der Art wie es üblicherweise für Rituale oder Konzerte verwendet wird (zum Beispiel die tibetanische Zimbel).

Wir können somit fünf Faktoren unterscheiden:

- der Klang des Instrumentes selber
- die verwendeten Musikstrukturen: Rhythmus, Intervalle, Melodien, Harmonien, Intensität, Tondauer, etc.
- die Absicht der spielenden Person (deren mentales und spirituelles Energiefeld)
- der Einfluss des Beobachters oder Patienten (deren mentale und spirituelle Energiefelder) und schliesslich
- die am Ort vorhandenen übrigen Energien und Einflüsse zur Zeit der Behandlung

Aufgenommene Musik kann sehr nützlich sein. Live Musik, live Klänge werden jedoch meistens effizienter und präziser anzuwenden sein, vorausgesetzt wir wissen wie.

Was Techniken anbetrifft

Selbstverständlich wird jeder Klangtherapeut seine eigene Arbeitsweise finden müssen, in welcher er seine ganz persönliche Mischung von Intuition und Technik vollbringt. Einige vertrauen dabei mehr auf eine bestimmte Technik, während andere bewusst mehr mit Intuition arbeiten. Wiederholen wir, was wir schon sagten: *Jede beliebige Technik kann zu einem bestimmten Grad als **Ritual dienen**, welches den Beteiligten erlaubt sich tief zu entspannen sowie sich auf einander und die beteiligten Energien einzustimmen.* Das Ziel bleibt eine Harmonisierung, d.h. einen tiefen, gefühlsmässigen Kontakt zwischen Klient und Therapeuten herbeizuführen. Erst dann kann der wirkliche Heilprozess beginnen, d.h. die Transmission feinerer Energien. Sie sind es, die den Anwesenden jenseits der Worte zeigen, wie die Seele einen Schritt hin zu mehr Harmonie machen kann.

Wenn wir mit unserer Stimme eine Person behandeln, sind mehrere Ansätze denkbar. Wir können **intuitiv singen während unser Bewusstsein die Energiefelder des Klienten durchkämmt**, mit unserer mehr oder weniger bewussten Art zu Sehen oder zu Erfühlen. Dieses Durchkämmen kann am Individualitätspunkt begonnen werden, ca. 50 cm über dem Kopf, bis hinunter zu den Füßen und zurück zum ID-Punkt. Wir können dabei unsere gefühlsmässige Aufmerksamkeit brauchen. Wir lassen unsere Stimme den richtigen Ton und Klang finden, während wir uns auf die Person einstimmen. So können wir Energieblockierungen entdecken und Informationen aufnehmen, die uns zeigen, was wir zu unternehmen haben.

Wir können auch **die andere Person selber singen lassen** während wir ihr Energiefeld mit unserer Aufmerksamkeit durchkämmen. Sodann können wir unsere Stimme gleichzeitig mit der ihren brauchen.

In analoger Weise können wir **ein Musikinstrument brauchen**. Die Person legt sich hin und wir beobachten, welche Gegenden des Körpers oder des Energiefeldes durch den Klang aktiviert werden. Einige Instrumente haben ein recht breites Spektrum an Tönen und Obertönen, wie die Harfe oder Gongs und können dementsprechend potentiell Effekte am ganzen Körper bewirken. Ab und zu können wir die Behandlung unterbrechen und die aktivierten Stellen auf einer Karte notieren, so wie sie vom Klienten oder von uns beobachtet werden. Mittels Meditation und

Energie-Übungen kann daraufhin die Person selber ihre Aufmerksamkeit, d.h. Energie, auf die eine oder andere Stelle richten. Mit Vorteil wird man eine **Sicherheit** in diese Arbeit an sich einbauen, damit man nicht zu sehr in ein Problem hineingezogen wird. Deshalb schlagen wir vor, vorgängig einen Kontakt zum spirituellen Teil unserer Aura herzustellen, z.B. Licht vom ID-Punkt über dem Kopf herunterziehen und damit den ganzen Körper zu bedecken.

Wir können den Gebrauch gewisser Töne, Tonskalen und/oder Klangsilben vorschlagen, mit einem Sinn was diese beim den Empfänger auslösen können. Zusätzlich kann die Person ihre Aufmerksamkeit auf gewisse Körperstellen richten, vor, während oder nach der Verwendung dieser Klänge. Jeder Klient wird uns zwangsläufig mit einer neuen und unerwarteten Situation konfrontieren und damit von uns einen neuen Ansatz verlangen. Wir müssen deshalb auf falsche Sicherheiten und Gewohnheiten verzichten lernen. Klangbehandlungen sind freie, inspirierte Improvisationen.

Entsprechend den Eigenschaften jedes Musikinstrumentes, der Art und Weise wie sein Klang sich ausbreitet, kann das eine oder andere verwendet werden, um nützliche Energiebewegungen in der Aura zu unterstützen: Energie verteilen, ausweiten, konzentrieren, durchdringen, aktivieren, zirkulieren oder einfach damit die Person einen besseren Kontakt zu gewissen Körperstellen erhält. Meinerseits bevorzuge ich oft mit einem Gespräch zu beginnen und später gegebenenfalls mit Energiebehandlung (mit den Händen) und Klangbehandlung zu arbeiten.

Damit der Klient zuhause unabhängig an der Blockierung oder an der Integration eines neuen Aspektes arbeiten kann, wird der Therapeut ihm einige Hinweise geben, worauf er achten soll und wie akkurat er denkt seine Diagnose sei. Unsere Anregungen und Beobachtungen sind besser verständlich, wenn wir sie in **ein globales Verständnissystems des Aufbaus des Menschen** einbetten. Ein mögliches System ist die energetische Anatomie mit ihren Strukturen, Energieflüssen und -zentren: 7 Haupt-Chakras, 21 sekundäre Chakras, 8 Energie-Ströme und 28 Punkten im Aetherkörper, und wie sie mit unseren Gedanken, Glaubensüberzeugungen, Emotionen, Erinnerungen, Karma und unseren Qualitäten zusammenhängen. So sind sie uns von Bob Moore unterrichtet worden. Eine aufrichtige Arbeit an uns selber sowie ein spezielles Interesse an der Wirkung von Klängen und Musik bringt uns nach und nach die erforderlichen Informationen, welche uns zeigen, ob, wann und wie Klänge angewendet werden sollen.

Es bleibt eine zentrale Frage zu klären: **Zu welchem Zweck** wird eine Therapie mit oder ohne Klangbehandlung unternommen? Soll in erster Linie unsere körperliche Gesundheit verbessert werden oder unsere geistige? Geht es darum tiefere Schichten mit einzubeziehen, was bedeuten könnte, dass Wirkungen der Behandlung oder Therapie nicht unmittelbar ersichtlich werden? Oftmals stellen Behandlungen und Therapie den Klienten vor die Wahl, grundlegende Veränderungen in seiner inneren Haltung und seinen Lebensgewohnheiten vorzunehmen. Es scheint mir wichtig, die Prioritäten klar zu setzen, denn unser Ego, d.h. unsere unterschwelligsten Ängste, können uns am falschen Moment diktieren, ein imposantes Instrument hervorzuholen, wenn alles was der Klient eigentlich brauchte Mitgefühl war und angehört zu werden.

in Kursen und täglichen Übungen - der intensive Gebrauch von Klängen und Musik

Wir erreichen hier ein Grad in der persönlichen Forschung, der eine disziplinierte Beobachtung, Ausdauer, Autonomie, Selbstverantwortung und ein gewisses Verständnis der Wirkungen der Klänge erforderlich macht. Ziel wird es, über das reine Klangphänomen hinaus zu gelangen, um unserer Essenz näher zu kommen. (siehe Beispiele und Übungen in den anderen Kapiteln)

Ausdruck-Ateliers oder Musikunterricht

Es stehen uns der instrumentale Ausdruck (vom einfachsten Klangobjekt zu anspruchsvollen Musikinstrumenten), der vokale Ausdruck (Sprache, Klangsingen, Melodiesingen) und körperlicher Ausdruck (Bewegung, Handpositionen und allerlei Tanzarten) zur Verfügung. Beobachtung und Feedbacks des Therapeuten oder der Gruppe, Video- und Tonaufnahmen zeigen uns welche Eigenschaften im Ausdruck eines Menschen vorhanden sind und welche fehlen.

Das Wertvolle am musikalischen Ausdruck, in Zusammenhang mit der persönlichen Entwicklung, ist, dass sich alles in der Gegenwart abwickelt. Wir können relativ leicht feststellen, wie gut der Kontakt eines Menschen zur Wirklichkeit ist, zu seinen echten Gefühlen und Bedürfnissen. Anders als bei den bildenden Künsten (Malen, Bildhauen, Schreiben, etc.) entsteht Musik, Tanz, Gesang im Augenblick und verschwindet aber sogleich wieder. Musikalischer Ausdruck innerhalb einer Gruppe wird wegen der Lautstärke zwangsläufig zur Kommunikation zwischen Gruppenmitgliedern. Malen kann hier ein viel individuellerer Prozess bleiben. In einem Musik-Workshop ist die Aufmerksamkeit jedes Teilnehmers gefragt, Toleranz, Überwinden von Ängsten Unerwartetes und Unübliches auszudrücken. Dabei können viele Scham- und Schuldgefühle aufkommen. Beim nonverbalen Ausdruck können Worte und Intellekt umgangen werden. Damit können eher grundlegende Gefühle, Intuitionen, Visionen etc. zum Ausdruck gelangen. Beim einfachen Spielen von Handtrommeln z.B. kann dies alles in einer freudigen Atmosphäre geschehen und mit Stärke und Körperbewegungen verbunden sein.

In spontanem musikalischem Ausdruck kümmert uns das Produkt wenig. Wir offenbaren uns und legen uns bloss, so wie wir sind. Alle Teilnehmer sehen, hören und fühlen uns direkt. Der Prozess des Sich-Ausdrückens wird gelebt und nicht das Resultat. Wenn Du einer Person zusiehst, wie sie tanzt, singt oder ein Instrument spielt, kannst Du so viel über sie und ihre Ausdrucksweise lernen. Wir können feststellen, welche Ebenen ausgedrückt werden und welche sich hinter einem forcierten und verfälschten Ausdruck zu verbergen suchen. Hier kann uns wiederum das Verständnis des energetischen Aufbaus des Menschen gute Dienste erweisen.

Wir können auf verschiedene Arten beschreiben, was im Ausdruck eines Menschen fehlt. Wir können z.B. feststellen, welche Elemente fehlen oder schwach zum Ausdruck gebracht werden: Erde, Wasser, Feuer, Luft oder Raum. Im Kapitel 2 gaben wir eine Liste von Eigenschaften, mit denen wir die Qualität der Musik beschreiben können: Jahreszeiten, Farben, Tiere, etc. Wir können lernen einen Menschen auf subtile Art wahrzunehmen. Wir können vor allem ihm behilflich sein dabei, Zugang zu verborgenen Teilen seines Wesens zu finden.

Selbstverständlich müssen wir tiefer gehen, damit eine konkrete und nützliche Diagnose erstellt werden kann. Wir können es nicht dabei bewenden lassen, zu sagen es fehle jemandem das Element Erde.

Diagnose anhand der 5 Elemente

Wir wissen, was ein trockener Klang ist oder was es heisst, wenn jemand auf eine leblose oder eiskalte Art spricht. Die Qualität der Stimme, von Bewegungen oder Klängen können in der Form der 5 Elemente beschrieben werden. Wir verwenden dabei die fünf Elemente, wie sie uns von der griechischen und indischen Tradition her überliefert wurden. Die 5 chinesischen Elemente haben je ihren Bezug dazu, stehen jedoch für einen anderen Zusammenhang. Sie werden auch als 5 Wandlungsphasen (der Energie) bezeichnet und sind nicht direkt mit den griechisch/indischen Elementen vergleichbar. Am Rande sei hier bemerkt, dass die traditionelle chinesische Medizin eine lange Tradition in Musiktherapie besitzt. Deren Ideen können wohl nicht ohne Anpassungen übernommen werden, liefern aber sehr interessante Ansatzpunkte, was die Wahl der Instrumente anbelangt, die psychische Wirkung der Klänge, etc.

Wenn wir eine Person aufmerksam beobachten, können wir Assoziationen, Gefühle, Worte und symbolische Bilder erhalten, die uns an das eine oder andere Element erinnern. Wir sprechen hier von unterschiedlichen Energiemustern. Da es schwer fallen kann, bessere Worte zur Beschreibung zu finden, übersetzt unser Geist die Eindrücke eben in Bilder, Analogien zu Elementen, etc. Solche Symbole enthalten oft eine geballte Ladung Information, die es später in nützliche und verständliche Worte zu übersetzen gilt, die aber im Augenblick des Empfangens in Wortform viel zu viel Zeit in Anspruch nehmen würden.

Wenn wir uns vor Augen halten, wie viele Dutzende von Gestalten ein Element annehmen kann, können wir erahnen, wie detailliert eine Diagnose mittels der Elemente sein kann. Wenn unsere Intuition richtig war, wird der Klient die Symbole bald einmal erfassen, auch wenn nur schon intuitiv, und wissen was sie für ihn bedeuten. In der folgenden Liste habe ich die Hauptemotionen aufgeführt, welche zu jedem Element gehören sowie ihre mögliche Transformation. In der Tabelle in Kapitel 1, sehen wir, wie diese zu Farben, Chakras und täglichen Betätigungen in Bezug zu stellen sind.

Erde *Unsicherheit - Sicherheit*

Dieses Element drückt sich musikalisch grundsätzlich durch **Strukturen** aus, tiefe Töne und einer ganzen Reihe Klänge und Spielweisen, die uns an die verschiedenen Formen des Elementes Erde erinnern: Steine, Felsen, Berge, frisch gepflügter Acker, Sand, Edelsteine, Lehm, eine Höhle, aber auch Erdbeben, etc. Allfällige Rhythmen würden eher in der Form von regelmässigen Pulsationen auftauchen, rhythmischen Strukturen also, die nicht stark variieren.

Wasser *Ärger - Ruhe*

Der charakteristische musikalische Aspekt des Wassers ist **Rhythmus** und wiederum alle Art Klänge welche uns an Wasser erinnern, wie es in seinen verschiedenen Gestalten vorkommt: See, Meer, Fluss, Wasserfall, Regen, Dampf, Dunst, Wolke, Nebel, Schnee, Eis, Wellen, etc. Die Wassergegend unseres Körpers verbindet uns mit dem Unterbewussten, mit unseren Instinkten,

unserer Kreativität und Vitalität. Gesundes Wasser bewegt sich fortwährend. Diese Bewegung hält es rein. Bewegt es sich nicht, wird es stagnierend und schlammig.

Feuer *Angst - Liebe*

können wir fühlen und hören als **Intensität und Ausstrahlung**, Wärme und Licht. Wir finden es als: Blitz, Flammen des Feuers, Glut, Sonnenschein, die Wärme der Sonne wenn wir im Grass liegen, die Flamme einer Kerze, Feuerwerk, Funken, Vulkanausbrüchen, etc.

Luft *Depression - Freude*

ist ständig in Bewegung. Unsichtbar kann sie plötzlich zum Sturm werden. Ihre Eigenschaft ist ihre häufige **Fluktuation**. Wir hören dies in den Klängen und weiten musikalischen Bewegungen, die plötzlich schnell und eng werden und unerwartet Richtung, harmonische Gefüge und Geschwindigkeit ändern können. Luft kontrolliert Feuer und Wasser. Sie kann das Feuer ersticken oder anfachen, Wasser beruhigen oder grosse Wellen auslösen. Genau wie die zugeordneten Emotionen, so kann Luft Depressionen (Tiefdruck) oder Hochdrücken ausgesetzt sein.

Raum *Unterdrücken - Ausdrücken*

fällt vor allem auf durch seine Anwesenheit oder Abwesenheit in der Musik. Dabei ist es nicht so sehr die Absenz von Klang als die Anwesenheit von Stille und Raum, eine gewisse Grosszügigkeit sowie das Gefühl, dass keine Hast sich aufdrängt - **zeitlose Unendlichkeit**. Wenn wir unseren Ausdruck auf diese Weise beobachten, können wir aufmerksam werden was uns fehlt um ganzheitlicher, ausgeglichener und gesunder zu werden. Jemandem mit Hilfe der 5 Elemente eine Diagnose zu stellen, ist mit dem Auflesen des roten Fadens, den Faden der Ariadne zu vergleichen. Wenn wir lernen diesem zu folgen, führt er uns durch das Labyrinth zu verborgenen Teilen unserer selbst. Wir erhalten so die Möglichkeit diesen Teil uns wieder anzueignen und unsere wirkliche Natur freizulegen.

So individuell jeder persönliche Weg auch ist, beim Folgen dieses Fadens, werden wir uns in folgenden Eigenschaften üben können:

- unsere wahren Gefühle und Bedürfnisse entdecken
- sie ausdrücken lernen
- Gleichgewicht von Ausdruck und Gefühlen anstreben
- Geduld, Liebe zu uns selbst und Aufrichtigkeit.

Parallel zur Arbeit mit Klängen und Musik schlagen wir vor uns selber im täglichen Leben zu beobachten: wie gehen wir mit uns selber, mit Mitmenschen um. Es ist förderlich einen regelmässigen Gebrauch von Energie-Übungen, Meditationen und systematischen Praktiken zu unternehmen. Auf diese Weise schaffen wir einen geistigen Rahmen, in welchem Klang und Energie wirken können.

Die Energie-Übungen Nr. 4-6 und 8 setzen uns in Verbindung zu je spezifischen Aspekten unserer körperlichen und energetischen Struktur, die uns nach und nach aufdecken, wie die verschiedenen Ebenen miteinander in Verbindung stehen: physische, emotionale, mentale und spirituelle Ebene.

Aktive Musiktherapie

Im herkömmlichen Gebrauch, wird als Musiktherapie die Arbeit mit Patienten bezeichnet, die ernsthafte Kommunikations-Behinderungen entweder psychischer, sozialer oder körperlicher Art haben: Autismus, Gehirnschaden, Psychiatriepatienten, etc. Die therapeutische Arbeit erfolgt mit Hilfe von Musikinstrumenten in nonverbaler Kommunikation, um vor allem das Ausdrucksvermögen des Klienten zu verbessern. Da die Behinderungen und psychischen Probleme von sehr unterschiedlicher Art sein können, verlangt dies eine ebenso individuelle Vorgehensweise. Darin liegt die Schönheit der Musiktherapie. Jede Problematik kann völlig verschieden sein von der eines anderen Klienten. All die bis anhin erwähnten Aspekte der Arbeit mit Musik können hier einfließen: die Qualitätsunterschiede der Instrumente und ihre Wirkung, die Art sie zu spielen, das Hören und Fühlen. Da wird nicht nur kommuniziert. Wir können den Partner in für ihn unerschlossene Gebiete führen. Die Arbeit mit Menschen, die sehr schwerwiegende Behinderungen haben, lernt uns ganz besonders auf den Qualitätsaspekt in ihrem Ausdruck zu achten: die Intensität, Konzentration, Präsenz, kleine Zeichen der Freude, ungewohnte Darbietungen. Zudem wird mir immer wieder bewusst, wie sehr wir alle irgendwo 'geistig behindert' sind, wenn es sich um wirkliche Kreativität und den Ausdruck tiefer Gefühle geht.

Ich erinnere mich an jenes scheue geistig behinderte Mädchen, welches über lange Wochen im Musikatelier leise vor sich hin getrommelt hatte, bevor sie verstand, dass es in diesem Rahmen nicht eine Frage der technischen Fähigkeiten war. Eines Tages legte sie auf dem Synthesizer los, mit dem Rücken zur Gruppe, mit allen zehn Fingern wenn nicht mehr. Sie befand sich bald einmal in einer Art freien und rhythmischen Jazz-Improvisation, an welcher sie offenbar enorm Freude fand. Wir unterstützten sie rhythmisch mit einigen Handtrommeln und kleinen Perkussionsinstrumenten.

5. MUSIK - 'SPIELEN' - ein spielerischer Ansatz

Der Sprachgeist assoziiert Musik mit dem Wort 'Spielen'. Der spielerische Ansatz ist denn auch zentral, wenn wir ein Gleichgewicht zwischen Empfindung und Ausdruck anstreben. Beim spielerischen Umgang mit Kreativität und Ausdruck fällt der Druck weg, ein bestimmtes Resultat erreichen oder jemanden beeindrucken zu müssen. Wir können ungehindert ausdrücken, was unser Gefühl uns zeigt und gelangen damit in einen unmittelbaren Bezug zu unserer Vitalität, zu sprudelnder Kreativität (der Bezug zu Wasser und Hara ist nicht zufällig), zur Dimension unseres Herzens. Es erlaubt uns eine unvoreingenommene Haltung gegenüber dem Unbekannten und Neuen einzunehmen. Spielen heisst auch, sich in der Gegenwart vergnügen. Sagte nicht Jesus schon: "Nicht bevor ihr werdet wie die Kinder, könnt ihr in das Himmelreich eintreten." Er dürfte dasselbe gemeint haben.

Im letzten Kapitel beschrieben wir den einen Weg der Musik: das Hören. Wir lernen denn auch in erster Linie etwas über das Wesen der Musik, wenn wir uns innerlich leer machen, empfänglich werden und lernen zu hören. Wir können nun die Ausdrucksseite der Musik näher angehen: Singen, Spielen und Tanzen.

Vokale Musik

jedes Mal wenn wir versuchen im Gleichgewicht zu sein zwischen Ausdruck und Empfindbarkeit, geschieht etwas in uns. Wir erleben reichhaltige und starke Augenblicke, die zu einer besseren Harmonie der verschiedenen Ebenen unseres Wesens beitragen. Um die richtige Mischung zu erreichen, sind wir manchmal gezwungen durch Phasen emotionaler Reinigung hindurchzugehen. Dies kann mitunter unbequem sein.

Wir müssen z.B. Gedanken loslassen, die wir möglicherweise im Zusammenhang mit unserer Stimme haben. Zu aller erst müssen wir allfällige Ideen fahren lassen, die uns einreden, wir sängen falsch. Denn wenn wir der Erforschung unserer Stimme freien Lauf lassen, gibt es kein **'falsches Singen'** mehr. Wir können nämlich innerhalb einer Übung selber bestimmen, was der richtige Ton ist, auf welchem wir z.B. ein 'U' singen wollen. Wir erhalten diesen Ton ganz einfach indem wir auf unser Gefühl achten: fühlt es sich richtig an, den Vokal so zu singen? Derjenige Ton auf welchem wir beschliessen den Vokal zu singen, wird zu diesem Zeitpunkt immer der richtige sein, denn wir beziehen uns auf keine Tonleiter, ja auf kein Tonsystem im Speziellen. Wir können zudem die Tonhöhe verändern, sobald es uns darnach steht. Das Wichtigste ist ihn so zu singen, wie es für uns im Augenblick stimmt, ganz gleich, ob wir den Vokal zwei Minuten früher auf einem anderen Ton sangen.

Das Bezugssystem sind wir allein, und damit unser körperliches und geistiges Wohlbefinden. So wird Singen zum Vergnügen und wird nicht erzwungen wirken. Das heisst nicht, dass es nicht etwas Übung braucht, um die Tonqualität zu verbessern. Auch bei Menschen, die eine Melodie nicht 'rein' singen können, d.h. sich dabei nicht an die Tonabstände unseres Tonsystems halten, ist

die Abweichung für sie z.Z. richtig. Sie entspricht einer inneren Wirklichkeit, die es aufzuspüren gilt.

Dabei ist es äusserst nützlich, dass unsere Stimmbänder im Hals sind, denn praktisch alle Körperspannungen scheinen sich im Nacken wieder zu finden. Es gibt ganze Körpertherapie-Systeme, die ihren Ausgangspunkt im Nacken nehmen, z.B. die Alexander Technik.

Parallel zu diesem physischen Aspekt, spiegelt das **Halschakra** das Gleichgewicht der vier unteren Chakras: Wurzel, Hara, Solar Plexus und Herz. Das Halschakra verteilt die Energie an seine benachbarten Drüsen und Organen: Schilddrüse, Stimmbänder, Ohren, Mandeln, etc. Die zwei gegensätzlichen Ausdrucksformen des Chakras sind 'freier Ausdruck' und 'unterdrückter Ausdruck' unserer Gefühle, Emotionen, Gedanken, Handlungen, etc. Halten wir unseren Ausdruck zurück wegen Ängsten, Schamgefühlen oder ähnlichem - verdrängen wir die damit zusammenhängenden Gefühle, Emotionen, Gedanken und Handlungen ins Unterbewusstsein und, energetisch gesprochen, zur Beckengegend und den Oberschenkel hinunter. Sie überdecken dort den Ursprung unserer Vitalität und Kreativitätund sind für etliches Uebergewicht an diesen Stellen mitverantwortlich.

Wollen wir deshalb an der Befreiung unserer Stimme arbeiten, können wir nicht umhin uns um unsere unterdrückten Regungen, Gedanken, etc. zu kümmern. Sie müssen befreit, d.h. irgendwie ausgedrückt werden. Unternehmen wir diesen stufenweisen Aufdeckungsprozess, wird es uns gelingen Bewusstsein mit Empfindsamkeit und innerem Reichtum zu verknüpfen. Wir lernen dabei im Grunde genommen unsere tiefsten Bedürfnisse auszudrücken.

Auf diese Weise mit der Stimme zu arbeiten gibt uns einen wertvollen Spiegel, der uns zeigt was in und um uns geschieht. Sei deshalb nicht erstaunt, wenn Du eines Tage einen Druck an der Stelle des Halschakras spürst, nur um wenig später zu entdecken, dass Du ganz einfach den Zustand von Unterdrückung in einer anwesenden Person spürtest oder ein Vorzeichen erlebtest für starke Emotionen, die sich aus dem Unterbewusstsein meldeten. Du benötigst womöglich gar nicht viel Übung, um in der Stimme eines anderen Menschen fühlen zu können, wie es ihm geht. Wusstest Du, dass Menschen, welche die Fähigkeit des **Hellhörens** entwickelt haben, Dich am Telefon genauestens beraten können, indem sie einfach auf Deine Stimme hören und fühlen, was sie mitklingen lässt.

Energie-Übung Nr. 10

Nimm Kontakt zum Halschakra auf. Nimm Dir Zeit dazu und lege eine Pause am Halschakra ein. Bewege Deine Aufmerksamkeit sodass ganz langsam, linksherum der Hautoberfläche entlang, bis Du zur Medullah im Nacken gelangst. Die Medullah ist jene kleine Grube am unteren Schädelrand, zwischen den beiden Nackenmuskeln.

Lege dort wieder eine kurze Pause ein.

Kehre auf dieser linken Seite zurück, immer noch auf der Hautoberfläche, bis zum Halschakra. Wiederhole das Ganze für gut 10 Minuten.

Sei aufmerksam auf Deine Gefühle, Empfindungen, Gedanken, etc. alles was Dir in den Sinn kommt.

Uebe die andere Seite *nie* am selben Tag!

Wiederhole die Übung für einige Wochen, indem Du die Seiten alternierst.

Diese Übung erlaubt Dir Stress loszuwerden, welcher sich oft in der Nackengegend ansammelt. Sie kann Dich auch Situationen erinnern lassen, in welchen Du nicht das ausgedrückt hast, was Du eigentlich hättest tun sollen.

Unsere Stimme mit der Aufmerksamkeit zu erforschen, wie wir uns fühlen, eröffnet uns einen intuitiven Weg, unsere Stimme zu gebrauchen. Dabei ist die empfundene Qualität im gesungenen Klang ganz wesentlich. Die Art und Weise dies zu tun ist ganz einfach:

Beginnen wir mit einem **Vokal** aufs Mal. Wir arbeiten einige tagelang mit ihm allein. Dabei versuchen wir auf die Klangnuancen aufmerksam zu werden, die wir diesem Vokal geben können. Nehmen wir das 'A', so kennen wir es als Klang 'nah', 'Nähe', hell wie im englischen 'action', nasal wie im französischen 'nuance'. Wir können jedoch eine Vielzahl von Klangnuancen finden, die zwischen den bekannten Formen liegen. Dieses Auslotsen der möglichen Klänge, lässt uns die verschiedenen Stellungen von Zunge, Unterkiefer, Lippen, Nacken, Kopf und Körper ausprobieren.

Die Befreiung der Stimme wird gleichzeitig zu einer Befreiung von Nacken und Rücken. Die ganze Zeit versuchen wir in Bezug zur Qualität des Klanges zu bleiben und wie wir uns dabei fühlen. Drängt sich eine leichte Tonhöhen-Verschiebung auf, um den besten Klang einer spezifischen Mund-Lippen-Kiefer-Stellung hervorzubringen? Verbessert er sich beim leichten Hinaufgehen mit dem Ton oder beim Hinuntergehen? Wie fühlt sich unser Körper dabei an? Welche Art Gedanken tauchen auf?

Der Vokal 'A' betrifft nicht nur unseren physischen Körper. Die Energie des Vokals breitet sich über die Grenzen des Körpers hinaus, von einem Punkt über unserem Kopf bis hinunter zu den Füßen. Gelingt es uns tatsächlich mit unserer Aufmerksamkeit den Klang bis hinunter zu unseren Füßen zu verfolgen? Welche Form nimmt das Klangfeld des 'A's ein? Können wir eine Unterbrechung im Klangfeld feststellen? Die Energie (oder die Empfindung, das Feeling) des Vokals 'A' tendiert dazu aus unserem Nacken nach hinten hinauszuströmen. Es wird uns jedoch nur gelingen, diese Bewegung nach hinten mitzuverfolgen, wenn wir die Spannungen in unserem Nacken fahren lassen können, speziell im oberen Nackenbereich. Dies wiederum wird uns sehr wahrscheinlich in Kontakt zu Spannungen an anderen Körperstellen bringen. Diese Zusammenarbeit von Stimme und Bewusstsein führt Veränderungen in unserem Körper herbei, in unserem Energiefeld und natürlich in der Qualität des Klanges, den wir dem 'A' zu geben vermögen.

Jeder Vokal, jeder Konsonant, jede Silbe kennt eine ihm spezifische, natürliche Entfaltung, d.h. falls es uns gelingt die Behinderungen aus dem Weg zu schaffen. Wir können möglicherweise feststellen, dass die geschriebene Form des 'A' nicht ganz zufällig ein Dreieck darstellt. Das offene 'A' wie in 'nah' scheint tatsächlich eine symmetrische Gestalt anzunehmen, welche sich

gegen unten hin öffnet. Im Gegensatz dazu können wir feststellen, dass das klare 'E' eine mehr horizontale Ausbreitung hat, wie der Klang im Wort 'Ebene' oder 'See'.

Es geht darum diese Laute zu einem kräftig strahlenden Leben zu verhelfen, auf eine ganz natürliche und gewaltlose Art. Das Ziel ist erreicht, wenn der Klang wie von sich selbst zu bestehen scheint, irgendwo im Raum hängend, strahlend, leuchtend und einfach schön. Er wird dies, wenn wir ihn körperlich und bewusstseinsmässig-energetisch nicht mehr einengen. Dabei verbreitet sich unser Bewusstsein gleichzeitig mit dem Klang und füllt den Raum ohne Gewalt, ohne Anstrengung, sozusagen - ein Gehen lassen.

Die Befreiung eines Klanges mit Hilfe unserer Stimme wird deshalb in uns von einer Befreiung verschiedener Ebenen begleitet: körperlich, empfindungsmässig, geistig. jedes Mal, wenn wir einen Ort wahrnehmen, durch welchen der Klang nicht hindurch dringen kann, richten wir unsere liebevolle Zuwendung auf diesen Ort. Dieses sanfte und feinfühliges Vorgehen wird mit der Zeit die blockierte Energie an dieser Stelle aktivieren und umwandeln helfen. Diese Blockierungen haben natürlich ihren Grund, ihre eigene Geschichte - unsere Geschichte. Wir können deshalb durch die Erforschung dieser Stellen einiges lernen. Sie bestehen aus Energiezirkulationen, innerhalb oder ausserhalb unseres physischen Körpers, die in sich selbst geschlossen scheinen, wie 'Teufelskreise'. Sie sind oft verschlossen worden durch einen Schlüsselgedanken, eine Überzeugung, die im Konflikt steht zur Wirklichkeit, und deshalb weder vor noch zurück kann. Dieser Konflikt ging irgendwann einmal im Unterbewusstsein verloren z.B. als: 'Du kannst niemandem trauen', 'Mir gelingt nie etwas'. Deren Befreiung erfolgt meistens mit Hilfe feinerer Energien: Empfindungen (anstatt Emotionen), oberem Mentalkörper (anstatt Intellekt) oder spiritueller Natur (Qualitäten, echter Glaubensüberzeugungen, etc.). Mit anderen Worten gefragt sind bedingungsloser Eigenliebe, zielgerichteter Geduld und Wahrheit.

Zwei fingerbreit oberhalb der Ohren beginnen **die zwei Glaubens-Ströme** und strahlen auf beiden Seiten nach aussen hin bis zu gut einem Meter weit. Sie funktionieren desto besser je stärker und reeller unsere Glaubens-Überzeugungen sind. Sie helfen das mentale Energiefeld auszuweiten und die weiter unten sitzenden Emotionen zu transformieren. Diese geistige Umwandlung unserer Emotionen geschieht grundsätzlich im Energiefeld von unten nach oben. Ein Leichterwerden unserer 'Bürde' erfolgt, ein Erheben unseres Geistes. Die Befreiung unseres Ausdruckes erfolgt im Einklang mit einer Arbeit an den unteren drei Chakras: Wurzel, Hara und Solar Plexus. Das bedeutet, dass einige Menschen lernen müssen auf Signale der unteren Körperregionen zu achten z.B. Schmerzen oder Spannungen im Bauch. Hinter diesen körperlichen Symptomen verbergen sich meistens Emotionen wie Unsicherheit, Angst und Wut. Diese Signale können jedoch auch verdeckt sein durch **ablenkende Gewohnheiten** wie Unrast, Langeweile, Schläfrigkeit, Zweifel und Ärger.

Während einiger Wochen hatte ich mit jemandem mit indischen Lauten gearbeitet (siehe unten). Als wir zum Laut VAM gelangten, klang die Qualität ihres Singens plötzlich künstlich und falsch. Wir waren beide überrascht ob dieser Veränderung. Ich hatte den Eindruck, als ob der Klang wie auf einer Wasseroberfläche gespiegelt wurde und nicht in die Tiefe vordringen konnte. Die Person erkannte, dass dies mit Gefühlen der Ablehnung gegenüber ihrem Körper und ihrer Sexualität zu tun hatte. Sie musste eine Arbeit an diesem Thema unternehmen, bevor dieser Laut VAM anders klingen konnte.

Ein Freund von mir, Friedrich Glorian, unterrichtet Gesang und braucht mitunter innere Bilder, welche seine Schüler in die richtige Klangqualität hineinführen. Er erinnerte mich daran, dass die indischen Ragas auch auf diese Weise vorgehen. Es bestehen Zeichnungen für eine ganze Reihe Ragas, die helfen, die erforderlichen Symbole, Farben und Atmosphären vor Augen zu haben. Ein solches inneres Bild kann eine spezifische Kombination der Elemente - Feuer, Luft, Wasser, etc. - enthalten, welche für die Evolution des Schülers erforderlich sind. Unser Bild der spiegelnden und scheinbar undurchdringlichen Wasseroberfläche kann durch **ein befreiendes Bild** ausgeglichen werden, hier z.B. eines Delphins der fröhlich in die Tiefe taucht um wenig später einen Sprung durch die Luft zu vollführen. Ein solches Bild kann dem Schüler helfen, das richtige 'geistige Empfinden' zu üben, das schliesslich in seiner Stimme und seinem Energiefeld beobachtbar wird.

Trotzdem werden Singen und andere Musikformen nicht immer ausreichen, um Veränderungen herbeizuführen. Deshalb schlagen wir die Energie-Übungen (wie die Nr. 4-6, 8) vor. Das zugrunde liegende Prinzip besteht darin, dass Aufmerksamkeit Gedanken sind und **Energie den Gedanken folgt**. Wir lernen durch diese Übungen unseren leistungsstarken Radar auf blinde Flecken zu richten.

Unsere **Atmung** unterstützt diesen Prozess. Ohne zu forcieren können wir lernen unser Atmungsrhythmus mit unserer Aufmerksamkeit zu verbinden. Atmen ist ein sanfter natürlicher Rhythmus und bewirkt weit mehr als nur Sauerstoff unseren Lungen zuzuführen. Mit etwas Übung können lernen wir die Kombination von Atmung und Aufmerksamkeit in den Bauch hinunterzuführen sowie zu jeder anderen Körperstelle. Wir können sodann die Ausatmung dazu verwenden, einen spontanen Laut von uns zu geben. Beim Einatmen atmen wir in den Bauch hinunter und sorgen damit, dass das Zwerchfell dauern in Bewegung bleibt. Wenn wir unsere Emotionen über längere Zeit abblocken, bleibt dies nicht ohne Wirkung auf den Körper. Dabei wird sehr oft das Zwerchfell unbeweglich und steif gehalten. Dies verhindert uns, den Bauch zu spüren und seine Empfindlichkeit auf emotionalen Schmerz. Wir spüren damit unsere Emotionen kaum mehr und erkennen die 'Alarmglocke' nicht mehr.

Während die Vokale ein breites Gebiet aktivieren, scheinen **die Konsonanten** einen eingeschränkteren Aktionsradius zu haben. Sie sind auch physischer. Die Kombination von Vokalen und Konsonanten wirkt am stärksten auf den Körper und unsere Energie. Es kommt vor dass bei derartigem Singen eine Steifheit im Nacken nachlässt oder verstopfte Nasen frei werden.

Die *klangreichen* Konsonanten **M, N, L, NG** und **J** wie in Journalist sowie das klanghafte **S** helfen den Klang eines Vokales durch den Körper und das Energiefeld zu tragen. Das **M** hat unter anderem die Fähigkeit vom Brustkasten her, speziell auf der Herzebene auszustrahlen. Es ist ein ungewöhnlich weicher und lustvoller Konsonant. Erinnern wir uns an den Laut, den wir von uns geben, wenn wir etwas gerne essen: mmmh! Versuche die folgenden Worte beim anklingen zu fühlen und nicht so sehr dem logischen Inhalt nachzudenken: MAMA, MUTTER, MOMENT, MEIN, AMEN, OM, MAGISCH, MAUL, etc.

Sodann haben wir die *leicht perkussiven* Konsonanten wie **B, D, G** die oft am Anfang einer Silbe stehen (BANG). **S, V, F, SCH** haben einen *propulsiven* Effekt wie in FAUST, SICHEL,

SAUSEN, SCHLEUDERN, FEGEN, FUNKEN, FEUER, VOGEL, VOLL. Als nächstes kommt die Gruppe der *stark perkussiven* Konsonanten, deren Laut wie kleine Explosionen klingen: **P, T, K, QU, TS, X, C** und **Z**. Im Gegenteil dazu sind **H** und **R** weich, wobei das R eine rollende Vibration bewirkt welche nützlich sein kann, um Blockierungen in Bewegung zu versetzen. Jeder Buchstaben und jede Silbe haben eine spezifische energetische Wirkung. Zusammen mit der Tonhöhe, die wir ihnen geben, können wir alle Klänge erzeugen.

Einige Worte haben in der deutschen Sprache eine fühlbare Qualität in ihrem Klang, welcher dem logischen Inhalt des Wortes nahe kommt. Wir können sie als **Energie-Silben** bezeichnen: KARATE, ROLLEN, MAMA, EBENE, WELLE, BAER, BAUM, etc. Die Mantras Tibets oder Indiens sind ebenfalls solche Energie-Silben.

Wir können unterscheiden zwischen Heillaute, Entwicklungslauten und Ausdruckslauten. **Heillaute** können eine unmittelbare Wirkung haben, dringen jedoch kaum bis zur Wurzel des Übels vor. Sie können jedoch momentane Erleichterungen herbeiführen.

'**HU**' ist ein Heillaut der auf die Haragegend wirkt. Damit er eine optimale Wirkung erzielt, müssen wir ihm 5 Minuten lang, tiefes Atmen vorangehen lassen, normales durch die Nase Atmen
beim Einatmen die Aufmerksamkeit zum Hara hinunterbewegen,
beim Ausatmen die Aufmerksamkeit hinauf zum Kopfbereich (innerhalb des Kopfes also) hinaufführen;
ohne Pause zwischen Ein- und Ausatmung oder Aus- und Einatmung.

Nachdem die Atmung einen guten Rhythmus erreicht hat, kann das 'HU' auf zwei Arten angewendet werden:

- a) stehend, die Hände im Nacken verschränkt (Finger ineinandergreifend)
Während das 'HU' schnell und stark herausgepresst wird, den Oberkörper energisch hinunterbeugen. 5 Minuten lang wiederholen.
- b) sitzend oder stehend, beide Hände ca. 2 cm oberhalb des Harass auf den Körper legen. Die Fingerspitzen der rechten Hand decken leicht diejenigen der linken Hand. Das 'HU' wie bei a) stark herauspressen. 5 Minuten lang wiederholen.

Die **Entwicklungslaute** sind denjenigen Mantras Tibets, Indiens oder von anderswo ähnlich. Die Inder verwenden z.B. Silben, die den Namen der Töne in der indischen Tonleiter entsprechen: Das **sa** wird für das Wurzelchakra gebraucht, das **ri** für die Milz und das **ra** für das Hara, das **ga** für den Solar Plexus, das **ma** für das Herzchakra u.s.w. mit **pa, da** und **ni**. die Entwicklungslaute haben in der Regel eine tiefere Wirkung als die Heillaute, müssen jedoch längere Zeit angewendet werden. Wir sollten deshalb sowohl bei Entwicklungs- wie Ausdruckslauten nicht auf unmittelbare Wirkungen erpicht sein, sondern sie einfach eine zeitlang - vielleicht 2-3 Monate - anwenden, vorausgesetzt sie haben uns ursprünglich überhaupt angezogen. Nach und nach entwickelt sich eine unerwartete Beziehung zu ihnen, die uns - manchmal vorerst auch nur kleine - Einsichten in deren Wirkungsweise gibt.

Die folgenden **Ausdrucks-laute** kommen ebenfalls von Indien und sind mit unserem Ansatz nachvollziehbar. Sie dienen dazu, die Energie nach aussen hin zu bewegen. Es fällt auf, wie

häufig das A und das M vorkommen. Sie erinnern an das christliche AMEN oder an MAMA. Jeweils der erste Buchstabe in den folgenden Silben gibt uns eine Ahnung, welche Qualität wir im entsprechenden Chakra mitfühlen sollten. Das A bringt die breite, weiche Öffnung, das M trägt den Klang nach aussen.

Laut Chakra Qualität

LAM	Wurzel	weich durchdringend wie in LICHT, LEICHT, LIEBE, LEBEN
VAM	Hara	VITALITAET, WELLE, WEIBLICH, WOHL, WEHEN; in seinem unkontrollierten Aspekt: VULKAN, GEWALT, VERGEWALTIGEN, VULGAER, WOTAN, WUT
RAM	Solar Plexus	ROLLEN, RUND, RAUM, RUELPSEN
YAM	Herz	Der Buchstabe Y entspricht im Deutschen dem J JA, JODELN, JAUCHZEN, JUBELN, JUHUU! JESUS, JUWEL
HAM	Hals	eine nach aussen gerichtete Bewegung wie ein: HAUCH, HEILEN, HEILIG, HUMOR, HIMMEL, HALL, HELL
OM	Stirn	ein strahlendes O erklingen lassen: OH! OBEN, OMEN
AUM	Krone	AMEN

Das 'A' wie in MAMA aussprechen. Die beigefügten Energie-Silben geben einen Hinweis darauf, welche geistige und empfundene Qualität in die Silben hineingelegt werden können. Wenn Du die indischen Silben verwendest, brauchst Du Deine Aufmerksamkeit um zu beobachten, was vor sich geht. Fühle vor allem den Laut, den Klang. Du kannst sie laut aussprechen und nach ca. 5 Minuten nur noch innerlich, lautlos verwenden.

Je nachdem wo sich jemand in seiner Entwicklung befindet, könne die Silben ausgewechselt oder neue kreiert werden. Wesentlich ist es dabei sich nicht Gewalt anzutun. Wenn Sie aus irgendeinem Grund damit nicht zurechtkommen, suchen Sie jemanden auf, der damit Erfahrung hat. Die Erforschung der Lautkombinationen kann jedoch auf eine spielerische Art, ohne falschen Ambitionen oder Vorwegnahme des Resultates selber vorgenommen werden.

Wir können lernen festzustellen, wo ein Klang im Energiefeld stecken bleibt. Zuerst können wir uns auf den Aetherkörper beschränken. Dieser befindet sich sowohl im physischen Körper drin als auch ausserhalb bis etwas 12 cm von der Hautoberfläche weg. Wollen wir diesen Aetherkörper beobachten, müssen wir deshalb unsere Beobachtungen nicht auf den physischen Körper beschränken. Indem wir beobachten, was im Energiefeld abläuft, können wir manchmal einen Sinn dafür bekommen, welcher Vokal oder Konsonant eine Veränderung an diesem Ort

herbeiführen könnte. Das Beobachten kann verschiedene Sinne dabei verwenden: Sehen, Fühlen, Hören, Intuition.

Wir müssen darauf achten, dass wir Energie-Silben nicht pausen- und gefühllos vor uns hin raspeln. Wiederum darf das kostbare Gleichgewicht zwischen Ausdruck und Fühlen nicht aus den Augen verloren werden. Das Klangsingen muss sanft und mit Respekt gegenüber auftauchenden Widerständen angewendet werden. Einen Laut auf diese Weise für ca. 10 Minuten am Tag anwenden, genügt.

Im Laufe dieser Arbeit gewinnt der Laut nach und nach an natürlicher Ausstrahlung und Wärme. Wille und Technik werden ausgeglichen durch Qualität und unsere volle Erlebnisfähigkeit des Gesungenen. Der Klang kann mühelos die entferntesten Ecken des Raumes erreichen, sobald wir diese Intensität im Singen mit unserer Aufmerksamkeit verbinden. Gleichzeitig wird es uns vermehrt gelingen in Harmonie mit uns selber zu bleiben, mit den anderen Menschen und dem Ort, an dem wir uns befinden.

Übung Nr. 11

Diese Übung kann alleine oder mit andern Menschen zusammen, in einem Kreis sitzend, gemacht werden. Stelle Dich intensiv einen leuchtenden orangen Ball vor, der vor Dir schwebt. Benutze dazu Deine Stimme und Imaginationskraft. Verwende nur einen Laut per Ausatmung. Jeder bleibt bei seinem eigenen Atemrhythmus und versucht unbeeinflusst zu bleiben, durch das was um ihn rund herum abläuft. Jeder findet seine eigene Tonhöhe und verändert diese nach Bedarf, um näher und näher an das Empfinden des orangen Lichtes heranzukommen.

Darnach bleibe 5 Minuten in Stille sitzen und fühle wie die Energie der orangen Kugel langsam wieder zu Dir zurückströmt. Welche Farbe hat die zurückströmende Energie? Wo trifft die Farbe Dich? Wie bewegt sie sich und was beobachtest Du dabei?

Übung Nr. 12

Während Du gleichzeitig einen Ton von Dir gibst, schreite langsam durch den Raum und suche diejenige Stelle im Raum auf, die sich richtig und am intensivsten anfühlt. Drehe Dich, am besten mit geschlossenen Augen, in die Richtung, welche sich am besten anfühlt. (Wusstest Du, dass Geophysiker und Rutengänger wissen, wie man einen ganz speziellen Ort im Raum findet, an welchem das Anzünden einer Kerze, die ganze Energie im Raum verändern kann. Sie sagen, es gäbe in jedem Raum auch einen entsprechenden Ort für Klang.)

Übung Nr. 13

Nimm Bezug zur Farbe Gold auf.

Stelle Dir sodann vor, dass Dein Singen eine Energie schaffen kann, welche Du zu einer Person, einem Tier, einem Volk oder einer Gegend auf der Welt senden können, welche Heilung brauchen.

Wenn Du willst, kannst Du wieder den Ball vor Dir vorstellen und am Ende dessen Energie an ihren Bestimmungsort ziehen lassen, lautlos.

Diese Art zu singen kann Gefühle, Farben, Emotionen, Gedanken, etc. hervorbringen. Klang ist ein starker Träger für Erinnerungen, denn Klang verbindet uns mit dem Nicht-physischen. Oftmals kann dieses Singen auch eine andersartige Qualität in Deinen Träumen erscheinen lassen.

Tanz

Beim indischen Druphad Gesang ist mir aufgefallen, wie sehr diese Art zu Singen mit Armbewegungen und einer intuitiven Handsprache verbunden ist. Viele Menschen unterstreichen ihr Sprechen mit mehr oder weniger ausdrucksstarken Bewegungen von Arm und Hand. Die Indianer Nordamerikas sprachen eine Vielfalt von Sprachen. So konnten sich die Stämme oftmals untereinander nicht mit Worten verständigen. Sie brauchten dazu die Zeichensprache, die offenbar über dem ganzen nordamerikanischen Kontinent die gleiche war. Taubstumme haben ebenfalls ihre Zeichensprache, welche sie im dreidimensionalen Raum um sich herum anordnen.

Im Französischen wie auch im Englischen gibt es das entsprechende deutsche Wort '**begreifen**'. Sie stellen die Verbindung her zwischen dem was unser Gehirn und was unsere Hände begreifen können. Das ist nicht Zufall, liegen doch u.a. die Nervenendungen für Sprache und für die Hände nebeneinander im Gehirn (auf dessen linken Seite). Es ist deshalb faszinierend aber nicht weiter überraschend, dass gewisse Leute tief *greifende Begriffe* mittels einfacher Gesten auszudrücken vermögen. Es gibt Dinge, die besser mit den Händen, Armen und Schultern ausgedrückt werden können als mit Worten. Es gibt zweifellos einen Bezug zwischen Gefühlen und Bewegungen, sie *ergreifen* und *bewegen* uns. Wir sprechen hier nicht von der Pantomime, welche z.B. die Tätigkeit des Grabens mit der entsprechenden tatsächlichen Bewegung wiedergibt oder mit einer mehr oder minder übertriebenen Grimasse nachahmt, wie jemand gerade in einen sauren Apfel beisst.

Gesten und Bewegungen sind Ausdrucksmittel, die oftmals direkter und wahrer sein können als die Art wie wir uns der Sprache bedienen. Man sagt, Kommunikation sei nur mit 7 % durch Worte übermittelt, 38 % mit dem klanglichen Ausdruck der Stimme, doch 55 % mit Körper- und Gesichtsausdruck. Normalerweise können wir uns weit weniger hinter unseren Bewegungen und Körperhaltungen verstecken, als wir es mit unseren Worten zu tun vermögen. Wir sind es gewohnt jeden Tag eine grosse Anzahl Worte zu verwenden, doch kann es manchmal schwerer fallen uns bewusst durch unsere Körperbewegungen auszudrücken. Diese Ehrlichkeit im

Körperausdruck kann jedoch verloren gehen z.B. durch ein Tanztraining, dass zuviel Wert auf Technik und Willen legt.

Hände können viele Ebenen unseres Wesens ausdrücken. Mit ihrer Hilfe können wir die physische Welt handhaben. Mit ihnen können wir auch die Energie des Herzens ausdrücken, wenn wir z.B. jemanden streicheln oder massieren. Wir können damit ebenso gut Gefühle wie auch Emotionen ausdrücken - mit der Faust z.B. Wir können mit den Händen aber auch komplexe, bewusste oder intuitive Begriffe ausdrücken. Schliesslich brauchen wir unsere Hände, wenn wir einem anderen Menschen eine Energiebehandlung geben.

In der buddhistischen Tradition kennen sie die *Mudhras*, Handstellungen die in Tanz und Meditationen verwendet werden. Es wird gesagt, der Menschen den Pfad der Mudhras gehen kann, um Selbstverwirklichung zu erreichen. Interessant ist es, dass Maurice Béjart seine erste Tanzschule 'Mudhra' genannt hat. Mein Ansatz mit Handstellungen fusst nicht in der buddhistischen Tradition. Deshalb nenne ich sie **Energie-Gesten**.

Bewegungen, welche aus unserem Inneren herauswachsen, können eine grossartige Gelegenheit sein, die Kunst der Bewegungen, des Tanzes und der Eurythmie weiterzuentwickeln. Unter der Zuhilfenahme unseres Energieverständnisses kann es uns gelingen mehr Ausstrahlung und mehr echt empfundene Tiefe mit unseren Händen, Armen und Körper auszudrücken. Sollten wir an der Schaffung einer sakralen Kunst interessiert sein, können wir nicht umhin **spirituelle Werte** durch unsere Körper und unsere Erfahrung auszudrücken. Es genügt nicht, wenn ein Choreograph beschliesst: 'Ich mache ein spirituelles Ballet. Ich habe die Idee eine Tanzaufführung zum Thema Frieden, Freude, etc. zu machen.' Denn die Bewegungen der Tänzer wird solange an Grazie, Schönheit, Präsenz, Ausstrahlung und innerem Reichtum mangeln, als die Tänzer irgendwie nicht selber einen Kontakt zu innerem Frieden und Freude in sich erfahren haben. Sobald sie diesen Kontakt hergestellt und gelebt haben, können sie die Intensität dieser Begriffe mit ihrem Körper auch wirklich ausdrücken. Erst dann wird es ihnen gelingen das Publikum zu inspirieren und sie tief zu bewegen. Tänzer müssen irgendwie das Wesen der *Energie-Gesten* verstehen und leben können. Die Absicht eine Idee auszudrücken genügt dabei nicht. Man muss die Idee 'begreifen', dann erst kann man sie ausdrücken. Natürlich muss sich die Idee dazu eignen. Sie muss deshalb selber spiritueller Natur sein und dementsprechende Werte ausdrücken.

Jeder der Mudhras oder Energie-Gesten anwenden will, sei er nun Tänzer oder nicht, muss mit dem gefühlsmässigen Inhalt des Begriffs, welche die Geste symbolisiert, ein gutes Stück weit gearbeitet haben, um diesen auch authentisch wiedergeben zu können. Er/Sie muss über Begriffe wie 'Liebe', 'Leere', 'Friede', 'Freude' etc. meditiert haben oder sonst wie in sich reifen lassen - ansonst wird die Geste, welche diese Begriffe wiedergeben soll, leer und künstlich wirken. Der tägliche Gebrauch unserer Sprache ist oft unglaublich oberflächlich. Die Verwendung eines Wortes trägt dessen Tiefe selten Rechnung. Der Begriff 'Wahrheit' z.B. kann nicht ganzheitlich und echt mit dem Körper ausgedrückt werden, wenn nicht die Geste selber echt ist.

Schönheit und Grazie werden mit Hilfe des Herzchakras ausgedrückt. Wir können so tun als ob, doch werden wir uns dabei auf die Länge ebenso wenig selber täuschen können, wie die andern. Damit mit der Schönheit der Geste und der Tanzbewegung auch Kraft ausströmt, müssen wir die Energie der unteren drei Chakras mit verwenden. Deren Qualität kann als Vertrauen, Vitalität,

Kreativität und Empathie gespürt werden. Das schliesst Liebe uns selbst gegenüber mit ein, sowie das Akzeptieren unseres Körpers mit all seinen Eigenheiten.

Ausstrahlung, in der Bewegung, ist ein energetisches Phänomen. Wen überrascht es. Unsere Hände haben je ein sekundäres Chakra welches die Energie ausströmt, die von verschiedenen Hauptchakras stammt: Herz, Hals, Stirn, Solar Plexus, etc. Ein gut funktionierendes Energiezentrum verteilt nicht bloss Prana Energie (eine Kombination von Sonnenenergie, elektrischer und ätherischer Energie) sondern auch feinere Energie, nämlich spirituellen Natur. Letztere stammt von den äusseren Schichten unseres Energiefeldes, ausgedrückt mit der Hilfe unserer Qualitäten, jener Qualitäten, die jenseits der Persönlichkeitsebene liegen. Es ist, nach meinem Verständnis, diese feine Energie, welche den Zuschauer bewegt.

Mit dem Bewusstsein von Energie in und um unsere Hände herum, wird ein Tanz zum Tanz mit der Energie, die uns umgibt.

Will man den Begriff 'ein von Herzen freimütiges Geben' für jemanden den wir lieben ausdrücken, so werden wir dies *in einer ganz bestimmten Position in der Aura*, mit maximaler Intensität, erreichen. Das heisst in einer bestimmten Distanz vom physischen Körper, einer bestimmten Höhe und einem bestimmten Winkel. Diese präzise Position höchster Intensität kann jedoch von Mensch zu Mensch und von Stunde zu Stunde variieren. Wir können die richtige Position durch Experimentieren finden, indem wir die Handstellung minimal verschieben und gleichzeitig den Begriff 'freimütiges Geben' in Geist und Herzen tragen. Dabei müssen wir Gedanken und Gefühl derart auf diesen Begriff richten, dass wir innerlich berührt sind, wenn wir ihn mit ganzer Aufmerksamkeit und unserem ganzen Wesen ausdrücken. Wollen wir unser Verständnis des empfundenen Begriffs vertiefen, müssen wir in Stille Zeit mit ihm verbringen, ihn fühlen, ergründen - aber nicht durch intellektuelles Grübeln. Was bedeutet 'freimütiges Geben' für uns? Finden wir ein besseres Wort, um den Begriff zu umschreiben oder fühlen wir bereits, was dahinter liegt? Sind wir im Stande etwas zu geben, ohne an einen Austausch zu denken, ohne, dass etwas zurückkommen muss? Können wir etwas wirklich gehen lassen, ohne daran festzuhalten?

Selbst wenn die Stellung der Energie-Geste sich verändern kann, werden wir immer wissen, wenn wir die genaue Stelle und die richtige innere Haltung gefunden haben, um sie mit ganzer Intensität, mit Leib und Seele, auszudrücken. Wir spüren dann die Ehrlichkeit, die Stille, die Natürlichkeit, welche damit verbunden ist. Denn in uns gibt es keinen Ort mehr, der beobachtet was die Hand tut. Wir werden eins.

Alle, die uns in einem solchen Augenblick beobachten, werden irgendwie merken, was vor sich geht. Sie werden tief innen bewegt sein und irgendwie wissen, was wir ausdrücken wollten, selbst wenn sie es nicht in Worte fassen können. Ihre Herzen werden verstanden haben, lange bevor ihr Gehirn die genauen Worte geboren hat. Das ist lebende, unmittelbare **Transmission**.

Je mehr wir in eine lebendige Tanzform hineinkommen, desto mehr werden wir uns in Einklang befinden mit den uns umgebenden Energiefeldern. Dabei kann es sich um unser eigenes Energiefeld oder dasjenige anderer Tänzer, der Musiker, der Zuschauer, des Ortes handeln oder Räume, Begebenheiten und Menschen jenseits der vier Wände, manchmal auch jenseits der

Zeitdimension. Wenn wir in Kontakt kommen mit feinen Energien, mit Freude, Empathie welche uns zu unbekanntem Bewegungen hinführt, zu unvorhersehbar schöpferischem Tun, dann sind wir in Kontakt mit Inspiration. Tanz, Gesang oder instrumentale Musik kann Momente der Synthese herbeiführen, in welchen verschiedene Energiefelder und Bewusstseins Ebenen zu einem Augenblick der Transformation werden, in welchem dichtere Energien zu feineren werden und direkt von Herz zu Herz fließen.

Nachdem ich meine Hände seit Jahren für beides - Heilen und Energie-Gesten - brauche, wundere ich mich manchmal, wo sich eigentlich die Grenze zwischen beiden befindet. In beiden Fällen arbeiten wir mit Händen in Energiefeldern, die uns umgeben.

Übung Nr. 14

Finde eine Handstellung, die den Begriff 'VERTRAUEN' für Dich wiedergibt.

Drücke ihn mit Leib und Seele aus.

Achte darauf, dass dabei Deine Schultern, Arme, Handgelenke und Finger entspannt sind.

Finde die intensivste 'VERTRAUEN'-Stellung in Deinem Energiefeld.

Versuche eine Woche lang, an jedem Tag, diese Stellung zu vertiefen, zu intensivieren.

Suche die exakte Position und Handstellung, die Dir helfen den Begriff 'VERTRAUEN' besser zu erfassen: Vertrauen in wen eigentlich? Worin? In Dich? Unter welchen Bedingungen?...

Wiederhole dieselbe Übung mit einem Begriff, der ein Schlüsselbegriff in Deinem jetzigen Leben ist.

Übung Nr. 15

Stehe aufrecht, hebe die Arme gegen den Himmel, leicht gespreizt, die Handflächen gegen Innen gedreht und offen gegen oben hin.

Fühle dabei, wie Du Dich langsam dem Begriff 'Vater Himmel' und 'Licht' öffnest. Wenn es Dir lieber ist, ersetze die Begriffe durch 'Sonne' oder 'Regen, der mich reinigt'.

Nach einer Weile wiederhole dies analog mit den Armen gegen unten gerichtet, dem Körper entlang, leicht gespreizt und werde empfänglich für die Energien der 'Mutter Erde', der 'geduldigen Erde', der 'Natur', oder Begriffen ähnlichen Inhaltes.

Die Meinung dieser Übungen ist es, einen gefühlsmässigen Kontakt zu einem bestimmten Thema oder Wort herzustellen. Scheinen Dir unsere Wortbeispiele zu weit hergeholt und abstrakt, halte Dich nicht dabei auf und erzwinge nichts. Dies wäre bedeutungslos. Finde selber ein Wort, welches Dich mit der Erde, der Natur, Deinem Garten, den Blumen oder was auch immer Du in Zusammenhang bringst wenn Du die Armen nach unten hältst.

Übung Nr. 16

Die nordamerikanischen Indianer brauchen eine sehr schöne Geste, die soviel wie 'Friede sei mit Dir!' bedeutet. Sie heben dabei die rechte Hand, mit angewinkeltem Unterarm, Handfläche gegen vorn. Experimentiere selber mit dieser Handstellung, bis Du für Dich die stimmige Position gefunden hast. Schliesse die Augen und stelle Dir vor, Du könntest damit etwas Frieden durch Deine Hand senden: a) einem Freund oder einer Freundin, b) jemandem sehr weit weg, c) einem 'Feind'. Bleibe dabei mit Deiner Aufmerksamkeit ganz bei Deiner Hand und der Energie, die aus der Handfläche strömt.

Übung Nr. 17

Höre Musik, die Du gerne magst.

Sobald Du die Aufnahme wiederholt abgespielt hast, bleibe eine zeitlang still - dann versuche das Hauptthema oder -gefühl, das in der Musik vorkommt mit Deinem ganzen Körper und mit Deinen Händen auszudrücken. Stelle Dir vor Du müsstest nur durch Bewegungen und Handstellungen das Wesentliche der Musik einem Taubstummen übermitteln - dann stelle Dir vor der Empfänger sei nicht nur taubstumm sondern auch noch blind. Er kann Deine Bewegung nur erfühlen, worin er allerdings sehr gut ist. Er kann die Stärke und die Echtheit Deiner Bewegung sofort spüren. Versuche es mit und ohne Musik.

Instrumentale Musik

Du brauchst nicht Musiker zu sein, um Freude daran zu haben, Klänge einem Musikinstrument zu entlocken. Wenn wir hier über Instrumentalmusik sprechen, richten wir uns deshalb an Nicht-Musiker wie auch Musiker. Einige der Ausführungen über Singen und Tanzen gelten analog auch für instrumentale Musik. Du könntest damit beginnen Dir einen Ort auszusuchen, an dem es sich heute richtig anfühlt, zu spielen.

Ähnlich wie beim Singen, so gibt es grundsätzlich keine Spielweise, die falsch ist. Es hängt von Deiner Absicht ab. Was wir über Musikerziehung mitgekriegt haben, mag uns da etwas ganz anderes dreinreden. Das macht nichts. Alles ist lediglich eine Frage des Masses, des Fortschrittes und der Harmonie. Wenn zwei nacheinander angeschlagene Noten seltsam klingen, wenn ein Akkord viel Spannung mit sich bringt, gib ihnen einfach Zeit zu verklingen, bevor Du weiterfährst. Sie haben einfach ihren eigenen Rhythmus und drängen Dir ein bestimmtes Gefühl oder eine Spielweise auf und lassen Dir spüren, was Du weiter spielen sollst.

Wähle die Musikart, die Dir heute liegt. In herkömmlichen *Kompositionen* sind alle Noten mehr oder weniger zum vorne herein festgelegt. Andere Kompositionsarten legen bloss die Haupt-Melodielinie fest. Wie dem auch sei, es wird immer an uns liegen, ihnen Leben einzuhauchen und das Gespielte so zu phrasieren, dass es uns gefällt. Dabei gibt es Musik, die hauptsächlich von den *Variationen* und Ornamenten lebt, welche Du hinzufügst. Dies führt uns zu den *Improvisationen*, die in festgelegten Strukturen leben: einer Folge bestimmter Akkorde, Rhythmus, Tonskala, Melodieteilen, wie im Jazz. Zuletzt kommen wir zu den *freien*

Improvisationen. Es liegt völlig an uns, die Art auszuwählen, mit der wir uns wohl fühlen. Dies hängt selbstverständlich auch von unserem technischen Niveau ab.

Dasselbe gilt für die Wahl des Instrumentes. Wir können **einfache Klangobjekte** wählen, die hervorragende Klänge erzeugen wie Gongs, kleine Glocken, Klangschalen aller Art, Xylophone oder gar leere Blumentöpfe. Sie erfordern fast kein technisches Können. Das will aber nicht bedeuten, dass das Erlebnis, welches sie vermitteln, beschränkt ist. Instrumente, welche zur Begleitung von Meditationen verwendet werden, sind meistens sehr einfach zu spielen und dennoch vermögen sie uns in unendliche Räume meditativer Erfahrung zu führen.

Die Saiten einer Harfe sind denkbar einfach anzuschlagen, ebenso die Tasten eines Klaviers oder Keyboards. Jede Musik nimmt ihren Anfang in der Stille, selbst wenn wir uns dessen nicht bewusst sind. Aus der Stille erfahren wir die Impulse, die uns diktieren, wie weiterzufahren ist. Dann versuchen wir sie zu spielen und erleben dabei, wie sie klingen und sich anfühlen. Dies mag den nächsten Impuls herbeilocken. Sind wir mit dem Kreierten zufrieden? Wohin eilen die Klänge? Wie verbreiten sie sich im Raum und in unserem Innern? Wie fühlen sie sich an?

Komplexere Musikinstrumente verlangen mehr Übung. Dasjenige Instrument zu finden, das uns wirklich passt, ist das einzige worauf es ankommt. Das kann einige Zeit in Anspruch nehmen. Manchmal braucht es etwas Mut, ein Musikinstrument aufzugeben zugunsten eines andern, welches richtig ist und sich einzugestehen, dass die ursprüngliche Wahl vielleicht ein Fehler oder zumindest nicht endgültig war. Es spielt wirklich eine nicht zu unterschätzende Rolle, genau auf dem richtigen Musikinstrument spielen zu können und dann darauf mit unserer Spieltechnik den wirklich schönsten Klang zu finden. Es liegt an uns zu entscheiden, wie viel Aufwand wir damit treiben wollen. Natürlich verlangen Instrumente wie Cellos, Geigen, Oboen und sogar Flöten viel Übung bevor wir sie auf eine befriedigende Art spielen können. Wie wichtig sind dabei unsere Ambitionen? Entsprechen sie unserer Wirklichkeit oder forcieren wir da ein wenig?

Eine Falle, die es wenn möglich zu umgehen gilt, ist ein zu billiges Instrument zu kaufen. Denn wenn die Qualität des Klanges Dir wirklich am Herzen liegt, solltest Du diesen Punkt gut überlegen. Vielleicht wirst Du mehr auslegen müssen, als Du Dir ursprünglich dachtest. Doch das Ganze wird Dich noch teurer zu stehen kommen, wenn Du, möglicherweise schon nach wenigen Monaten ein besseres Instrument kaufen musst, weil der Klang des billigeren Dich wirklich stört.

Als ich meine erste Harfe im Schweizer Jura in einer ehemaligen Uhrenfabrik auswählen ging, war ich überzeugt, ich würde eine kleine Harfe kaufen. Ich fand jedoch bald heraus, dass deren Klang mich gar nicht zu überzeugen vermochte. Ich verglich sie mit grösseren Modellen und entschied mich für eine grosse Konzertharfe. Es befanden sich jedoch zwei Harfen desselben Modells an Lager. Da ich nie zuvor wirklich auf einer Harfe gespielt hatte, wusste ich nicht recht, welche der beiden die bessere war. Doch wollte ich absolut sicher sein, die bessere der beiden zu kaufen. Ich konnte keine bemerkenswerten Unterschiede im Klang heraushören, so legte ich meine Hände zuerst auf die eine, um sie einfach zu fühlen. Dann ging ich zur anderen hinüber und fand, dass diese ein regelmässiges Schwingen in sich hatte. Die erste Harfe dagegen, hatte eine verzettelte, konfuse Energiebewegung in sich. So war ich erleichtert, endlich einen für mich gültigen Unterschied herausgefunden zu haben. Ich habe meine Wahl seither nie bereut.

Es gibt diesen unnützen Mythos, dass wir ein Musikinstrument nicht mit Freude spielen können, ausser nach mehreren Jahren bitteren Übens. Dies hat bestimmt eine ganze Reihe Menschen von ihrem Musikinstrument entfremdet und von der Musik überhaupt. Selbstverständlich gibt es die Instrumente, welche von uns eine korrekte Spieltechnik abverlangen, damit sie überhaupt richtig zum Klingen kommen. Andererseits wird der männliche Aspekt des übermässig technischen Lernens und Notenlesens oft übertrieben. Auch hier gilt es dem 'Weg mit Herz' zu folgen, bevor wir ihn ganz aus den Augen verlieren. Dieser Weg kennt Spielfreude und spielerisches Vorgehen gleich von Beginn an.

Wie sollen wir am Anfang vorgehen, wenn wir nur über eine bescheidene Spieltechnik verfügen und trotzdem Freude beim Musizieren haben möchten? Bevor wir uns für eine bestimmte Lernmethode und Spielweise entscheiden, sollten wir uns Gedanken machen, welche Art Musik uns anzieht. Unsere westlichen Musikschulen wollen uns oft glauben machen, dass es zwischen den Musikarten eine heilige Hierarchie gibt, in welcher die klassische Musik immer zuoberst sein wird. Dazu wird uns dann eingetrichtert, die einzige richtige Spielweise gehe über das Lesen von Noten, denn es gelte eben zwischen bestehenden Musikwerken 'bedeutender' Komponisten auszuwählen. Sollten wir für uns einen anderen Weg wählen wollen, ist es gut sich daran zu erinnern, dass auf unserem Planeten wohl 3/4 aller Musiker sehr wohl ohne Noten auskommen und dabei u.a. ihrer Kultur entsprechende klassische Musik spielen. Ihre Spielweise wird seit tausenden von Jahren mündlich überliefert. Denn nur in der mündlichen Tradition ist es möglich, die Vielfalt von Details und Feinheiten ihrer Musik zu übermitteln. Noten könnten nicht die Hälfte dieser Informationen wiedergeben. Ein Weg ist nicht unbedingt besser als der andere. Es dreht sich einfach um unsere ureigene Wahl.

Einfache Rhythmen auf Perkussionsinstrumenten zu spielen, kann sehr befriedigend sein. Eine sehr einfache Art ist es einen konstanten Rhythmus auf eine Handtrommel zu schlagen und dabei zu singen oder zu tanzen. Der Klang der Trommel schafft einen Grundton, einen Bordunklang, wie bei einem Dudelsack. Diese Technik ist so alt wie die Menschheit und wird oft in schamanistischen Zeremonien gebraucht. Komplexere Rhythmen zu spielen führt uns total woanders hin und verlangt ein bisschen mehr Technik.

Sollten wir nach einer Musik Ausschau halten, welche vorerst wenig Technik und theoretischen Aufwand verlangt, können wir uns eine Weile lang der **modalen Musik** zuwenden. Modale Musik behält durch das ganze Musikstück einen Grundton als Bezugspunkt. Jeder Ton ist automatisch in Bezug zu diesem Grundton oder Grundakkord gestellt. Bei dieser Art Musik kann die Aufmerksamkeit bald einmal von der linken Hand auf die rechte verlagert werden, z.B. bei Klavier, Synthesizer, Harfe oder ähnlichen. Wir finden modale Musik in den Ragas Indiens oder in der Dudelsackmusik. Dabei können wir den Grundakkord auch langsam variieren. Die modale Musik erlaubt uns, mehr ins Detail des Tonerlebnisses hineinzukommen und zeigt uns damit den Weg, was die rechte Hand mit Intervallen, Modi, Phrasierung, Rhythmus und - sofern das Instrument es erlaubt - mit Variationen der Intonation, d.h. der Anspielhöhe des einzelnen Tones. Mit der modalen Musik können wir sogleich zu improvisieren beginnen. Wir brauchen uns nur auf eine Tonskala einzuspielen und den Grundton zu behalten. Später können wir andere Akkorde einführen, welche die modale Achse leicht verschieben.

Übung Nr. 18

Lege Dich auf einen musikalischen Modus fest für die Dauer einer Woche.
 Spiele den Grundton sowie seine Oktave mit der linken Hand (auf Tasteninstrument oder Harfe) und mit gleich bleibenden Rhythmus
 Suche dabei den Rhythmus, variiere langsam dessen Geschwindigkeit, um besser zu spüren wo der richtige Rhythmus für Dich heute liegt.
 Behalte den richtigen Rhythmus bei.

Übung Nr. 19

Nachdem Du Dir angewöhnt hast, den richtigen Rhythmus zu suchen, beginne die rechte Hand zu brauchen und suche eine einfache melodische Tonfolge.
 Wie fühlt sich die Qualität des Modus an, in welchem Du spielst?
 Auf welchen Noten kann die Improvisation ausruhen, welche Noten dagegen drängen Dich gleich weiterzuspielen? Welche Notenfolge schafft eine grosse Spannung?

Übung Nr. 20

Wiederhole Übung Nr. 19 indem Du Dir eine grössere Freiheit lässt in der Variierung des Rhythmus der linken Hand. Verändere den Rhythmus parallel zu den Bewegungen der Melodie, manchmal langsamer werdend, manchmal schneller.

Übung Nr. 21

Fühle Deinen Herzschlag und spiele dessen Rhythmus.
 Fühle darnach den Rhythmus Deiner Atmung und spiele ihn.
 Was geschieht mit diesen Rhythmen, wenn Du sie eine zeitlang spielst? Verändern sie sich?
 Versuche dies manchmal, wenn jemand anderes im Raume ist und vergleiche es mit Deiner Erfahrung wenn Dir niemand zuhört. Was beobachtet die andere Person? und Du? Spiele ihre Rhythmen.

Übung Nr. 22

Nachdem Du die Übung Nr. 19 schon gemacht hast, lege Dich auf den Rücken, entspanne Dich und schliesse die Augen.
 Stelle Dir vor, Du lägest auf einem sonnigen, falschen Sandstrand.
 Die sanften, warmen Wellen umspülen Dich leicht.
 Für die Dauer einer Atmung überspült Dich manchmal das Wasser, um dich bald wieder frei zu lassen. Das laue, klare Wasser kommt und geht.
 Bald einmal beginnst Du dem Wasser gedanklich zu folgen.
 Woher kommen sie? aus welcher Richtung?

Phantasiere, Du könntest problemlos unter Wasser atmen (mit einem Schnorchel z.B.)

Lass Dir Zeit und atme ruhig.

Fühle, wie das Wasser Dich sanft hin- und herbewegt.

Vergleiche Deine Erfahrung mit derjenigen anderer Menschen. Welche Richtung fiel ihnen auf?

Übung Nr. 23

Wähle ein rhythmisches Muster.

Spiele es mit Deinem ganzen Körper, bis Du Dich eins fühlst mit ihm.

Während Du es spielst bewege Deine Aufmerksamkeit zu verschiedenen Körperstellen hin, entspanne diese jedes Mal noch etwas mehr: Schultern, Rücken, Füsse, Hüften, etc.

Die **Interpretation** bereits komponierter Musik gibt uns die Möglichkeit unter zahlreichen höchst unterschiedlichen, bestehenden Kompositionen auszuwählen, vergangenen und zeitgenössischen. Wenn wir dabei einen gefühlsmässige Anziehung zu einem Stück spüren, kann diese Komposition unser Tor der Inspiration sein, genauso wie es die Wahl einer Skala oder eines Modus sein kann. Komponierte Musik bringt mit sich die Erfahrung, dass ein und dasselbe Stück von verschiedenen Musikern ganz verschieden interpretiert werden kann. Dabei kann sie die Atmosphäre desselben Stückes erheblich ändern. Wie entstehen diese unterschiedlichen Atmosphären, wo doch das musikalische Material dasselbe ist? Was schwebte dem Komponisten wohl vor? Die Unterschiede in der Interpretation lassen uns die Persönlichkeiten der verschiedenen Musiker studieren und was sie durch ihre Interpretation, durch ihre Kunst auszudrücken suchen.

Viele Menschen, welche gelernt haben Musik nach Noten zu spielen, können grösste Schwierigkeiten durchleben, wenn es gilt eine Melodie nach Gehör aufzunehmen. Nach Gehör lernen, hilft uns eben diese Unterschiede in den Interpretationen herauszuhören. Diese können nicht geschrieben werden. Die unermesslich vielfältigen und reichen ethnischen Musiken können in der Regel nur nach Gehör gelernt werden. Das französische und englische Wort für 'auswendig lernen' ist 'apprendre par coeur' und 'to learn by heart'. Sie erinnern uns, wie wichtig es ist 'mit dem Herzen' zu lernen.

Sobald wir die herkömmlichen harmonischen Regeln und Akkordfolgen verlassen, können wir uns oft gefühlsmässig in der Eiswüste befinden. Unsere musikalischen Gewohnheiten hinter uns zu lassen - wie in der **atonalen Musik** - kann uns zwingen, jede Note, jedes Intervall mit unserer ganzen Aufmerksamkeit, mit unserem ganzen Herzen zu spielen. Wir bemerken dann, dass wir gezwungen sind weit weniger Noten zu spielen oder weit langsamer. Manchmal sind wir wie gezwungen auf einer Note auszuharren und beinahe die Unendlichkeit in ihr herauszuhören, ähnlich dem Anklingen einfacher Klangobjekte wie Gongs und Klangschalen.

Wir sind es uns gewohnt Akkorde in bestimmten Folgen zu wiederholen. Ich war fasziniert zu entdecken, wie sehr wir jedoch **Akkorde auch intuitiv aussuchen** können in einer Improvisation. Damit können wir wiederum eine weibliche Qualität zu Zuge kommen lassen. Wir wählen dabei die Akkorde ganz nach Empfinden und können unerwartete harmonische Aspekte kennen lernen, welche den Lauf unserer Improvisation natürlich beeinflussen.

6. INSPIRATION UND IMPROVISATION

Die Inspiration ist, in meinem Verständnis, eine der Möglichkeiten, durch welche das höhere Selbst - und allenfalls Energien jenseits davon - mit uns in Kommunikation tritt. Andere Möglichkeiten sind z.B. die Träume, die Intuition, die inneren Botschaften und Visionen. Wir können das höhere Selbst als so umfassend begreifen, dass es auch Uebermittler von Informationen oder Energien sein kann, welche von höher entwickelten Wesen herkommen. Diese können, je nach unseren Glaubensüberzeugungen als spirituelle oder geistige Führer, Gott, Tao, universelle Intelligenz, etc. bezeichnet werden.

Während Intuition mit einer Idee oder einem Impuls verglichen werden kann, welche uns wie ein Blitz aus heiterem Himmel treffen, erlebe ich Inspiration eher wie eine sanfte Brise, die durch die Blätter eines Baumes rauscht. Wo Intuition mit einem kurzen Blitzlicht verglichen werden kann, kennt die Inspiration eine gewisse zeitliche Dauer. Die Wurzel des Wortes *Inspiration* stammt vom lateinischen 'spirare', was soviel wie Atmen bedeutet (sh. auch das indogermanische 'atman' für Geist). Das englische Wort für Geist - 'spirit' - oder das gleichbedeutende französische 'esprit' haben dieselbe Herkunft. Dies bestätigt die Richtigkeit des Bildes, welches Inspiration mit einem 'Hauch des Geistes' vergleicht, der durch uns hindurch weht. Inspiration verlangt spontanes Handeln, denn sie muss sogleich, ohne zu zögern ausgedrückt werden, in welcher Form auch immer. Inspiration lässt sich nicht aufbewahren. Entweder Du drückst sie aus oder sie ist für diesmal verloren. Ich denke sogar, dass Inspiration ausdrücken, unseren Kontakt zu ihr ausbaut. Drücken wir sie nicht aus, versandet sie mehr und mehr, d.h. wir lassen Zweifel und Trägheit überhand nehmen.

Um wieder an die Herkunft des Wortes anzuknüpfen: Inspiration ist, was die Musik atmen lässt, sei es nun in der Form der Komposition oder der Improvisation. Sie bringt einen Augenblick grosser innerer Freude, Wahrheit, Spontanität und grundlegendem Vertrauen. Im Verlaufe einer Melodie, eines Rhythmus oder in der Art wie andere musikalische Elemente gehandhabt werden, fühlt sie sich an wie ein Moment der Ausweitung, der Grosszügigkeit und sticht damit aus der restlichen Interpretation heraus. Inspiration bringt einen Augenblick ausserordentlicher Waghalsigkeit, die uns dazu zwingt, das Richtige zu tun. Wir können mit ihr nicht feilschen, sie nicht manipulieren. Entweder wir nehmen sie wie sie ist oder vergessen das Ganze. Selten können wir den Augenblick wählen, in welchem sie geschieht. Bestenfalls können wir uns bereithalten, doch wie?

Wie können wir uns diesem Hauch öffnen, wie uns darauf vorbereiten?

Wiederum kann ich bloss meine eigene Erfahrung beschreiben. Deine mag womöglich ganz anders sein. Als Ausgangspunkt müssen wir geistig zulassen, dass es so was wie Inspiration gibt. Das ist leichter gesagt als getan. Meinerseits glaube ich, dass Inspiration eine Energiebewegung ist oder einfacher gesagt, etwas, das uns von Aussen her kommt - das durch uns fegt und uns irgendwie zum Handeln drängt. Woran glaubst *Du*? Unsere Denkgewohnheiten und Bezugspunkte sind oft anderen Menschen abgekuckt, ohne dass wir uns jemals darüber Gedanken gemacht haben. Denkgewohnheiten kann man ändern. Sollte Dich das Wesen der Inspiration

tatsächlich interessieren trotz der Tatsache, dass sie Dich regelmässig auf Widerstand bringt - Zweifel, Selbstzerstörung, Schuldgefühle, Wut, etc. - drängt sich etwas Arbeit an Deinen Denkgrundlagen, Deinen Überzeugungen auf.

Übung Nr. 24 *Überzeugungen*

Verbringe etwas Zeit um festzustellen, inwiefern Du in Deinem Leben tatsächlich autonome Entscheidungen fällst. Dann überlege Dir, wen Du als Beispiel heranziehst, wenn Du Entscheidungen fällen musst. Wäge ab, inwiefern diese Vergleiche Dich in Deinem Leben behindern oder behindert haben.

In unserer Suche nach besserer persönlicher Verwirklichung unseres Potentials, müssen wir früher oder später einsehen, dass dieses Potential, diese Qualitäten in uns einmalig sind. Wir mussten sie - in diesem Leben - nie wirklich erlernen, denn sie waren irgendwo schon vorhanden. Wir müssen sie einfach ent-decken und brauchen lernen, d.h. wir müssen lernen den Kontakt zu ihnen herzustellen und auszubauen. Unsere wirklichen Bedürfnisse und Gefühle weisen uns den Weg, so zart sie auch scheinen mögen. Um auf dem 'richtigen' Weg zu bleiben, müssen wir an jeder Weggabelung die 'richtige' Entscheidung fällen, den 'Weg mit Herz' finden. Er bringt uns weiter. Manchmal kann diese Möglichkeit unbedeutend scheinen, sodass wir sie beinahe übersehen wollten und denken, dass sie nichts mit unseren Idealen und Zielen zu tun hat. Doch das manchmal Überraschende mit der so genannten Spiritualität, ist, dass sie letztlich ziemlich gewöhnlich ist.

Die Wahl kann als plötzliche Idee auftauchen, auf unserem Musikinstrument üben zu wollen oder eine gar alltägliche Angelegenheit aus dem Weg schaffen zu müssen, die seit Wochen auf unserer Liste stand - und damit einige Energie gefangen hielt.

Erst wenn wir lernen die Kraft und die Präzision unserer Gefühle (nicht Emotionen) zu schätzen, werden wir auch mehr über unsere Qualitäten erfahren. Denn wenn wir unsere Qualitäten ausdrücken, fühlen wir mit innerer Sicherheit, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

Als ich im Herzen Irland bei einem Musiker die irischen Uilleann Pipes spielen lernte, lehrte er mir folgendes: "Von Natur aus gibt es zwei Arten Musiker: jene, die dafür geeignet sind schnelle Tanzstücke auf den Pipes zu spielen und die anderen, denen es weit einfacher fällt langsame Balladen zu spielen." Ich vergass das nie. Jedoch brauchte ich einige Jahre, bevor ich akzeptieren konnte, dass ich im Grunde genommen zur zweiten Gruppe gehörte. Die langsamen Ballade, die Slow Airs, geben mir erst die Freiheit wirklich zu phrasieren.

Mehrmals begegnete ich solchen Einsichten. Oftmals brauchte ich jedoch einige Zeit, um den Unterschied klar zu sehen, zwischen dem was ich dachte ich sei und dem was ich ganz natürlich bin und immer schon gewesen war. Gute zehn Jahr lang spielte ich in verschiedenen Gruppen. Ich liebte es ein Vorspiel zu Melodien zu kreieren oder eine Komposition zu vervollständigen. Doch bereits zwei Minuten später war es jedes Mal eine Qual, mich an das eben Geschaffene zu erinnern. Das brachte mich auf der Bühne öfters mal in Schwierigkeiten, denn ich wusste nicht,

ob es mir gelingen würde das Vereinbarte auch wieder im richtigen Augenblick zu spielen. Bis ich einsehen musste, dass ich von Natur aus eher für die Improvisation geeignet bin. Ich entschloss mich deshalb von da an weitgehend freie Improvisationen zu spielen.

Jahrelang hatte ich damit gezögert, weil ich dachte, ein guter Musiker müsse auch auf den herkömmlichen Pfaden zurecht kommen. Ich musste einsehen, dass was so genannte **Autoritäten** auf diesem Gebiet meinten, für mich einfach nicht stimmte. Sehr bald einmal, als ich meine Konzertharfe gekauft hatte, musste ich einsehen, dass sich das, was ich darauf spielen wollte, nicht in Konservatorien oder bei einem beliebigen Musiklehrer holen liess. Ich entschloss mich, meinen eigenen Weg zu gehen, obschon dies nicht einfach sein sollte. Eine bekannte Harfenistin zeigte mir, die optimale Finderstellung auf der Konzertharfe und wie man Saiten auswechselt. Den Rest lernte ich weitgehend selber.

Ich brauche keine geschriebenen Noten, weder zum Spielen noch zum Komponieren. Als ich Paul McCartney am Fernsehen kürzlich darüber reden hörte, sah ich, dass ich mich damit in guter Gesellschaft befand. Ich kann Noten lesen und schreiben, wenn es sein muss, doch geht es mir wider den Strich. Vor allem auf der Harfe drängt es mich, Wiederholungen und starre Strukturen zu vermeiden. Ich brauche auf diesem Instrument vollständiges Freisein und bin immer auf Ausschau nach unterbewussten Beschränkungen. Auf Flöten geht es mir anders, darauf kann ich auch Melodien spielen.

Nicht selten haben mir meine **Träume** gezeigt, wenn ich auf dem richtigen Weg war. Ich erinnere mich, als ich einmal mit den *Aulos-Skalen* auf der Harfe arbeitete. Diese Tonskalen befinden sich ausserhalb unseres Tonsystems. Ich begann auf der Harfe bloss Oktaven zu spielen, wollte gleichzeitig auch eine Trommel verwenden und singen. Vor dem nächsten Konzert hatte ich einen Traum, in welchem ich mir in einer fröhlichen Situation befand, in welcher ich mit anderen Menschen zusammen eine Handtrommel spielte und sang. Das Gefühl dieses Traumes war so klar und richtig, dass ich wusste, ich konnte mit den Vorbereitungen auf die begonnene Art und Weise fortfahren.

Ich führe diese persönlichen Beispiele an, bloss um die Suche nach einem eigenen, noch so ausgefallenen Weg, zu ermutigen. Denn der eingeschlagene Weg kann manchmal bedeuten, dass Du lange Zeit allein sein wirst, ohne Lob und Ruhm, oder auch nicht. Unsere Individualität kann nur gefunden werden, wenn wir auf uns selbst vertrauen lernen. Denn unsere Qualitäten, unsere Eigenheit ist einfach einmalig und kann deshalb nicht abgeschaut werden.

Individualität ist gefragt, nicht bloss in der Musik. Doch was die Musik angeht, bringt Individualität Innovationen im Bereich der Klänge, neuer Instrumente und völlig neue musikalische Ansätze, die alle wiederum in uns und den Zuhörern **neue geistige Horizonte** eröffnen können. Denn Klänge wirken auch auf unser mentales Energiefeld, wie wir bereits sahen. Unsere Gesellschaft braucht diese neuen Horizonte dringend. Deshalb haben die Künste eine derart grosse Verantwortung und ein dementsprechendes Potential für Veränderungen. Die Herausforderung ist es jedoch keineswegs, Menschen in eine geistige Wüste oder in abstruse innere Räume zu führen, aber sehr wohl darauf hinzuweisen, wie wir unsere geistigen Fähigkeiten besser entfalten können. Darum geht es mir in diesem Buch. Innovation geschieht manchmal recht unerwartet.

Ich erinnere mich an mindestens zwei solche Situationen. Einmal hörte ich spät in der Nacht von weitem in der Nachbarschaft eine afrikanische Gruppe ein rhythmisches Muster spielen. Plötzlich bemerkte ich, dass ein anderes rhythmisches Muster das erste zu überlagern begann, als ob eine andere Band gleichzeitig zu spielen begonnen hatte. Diese Kombination von Rhythmen hatte in mir eine erstaunliche Wirkung. Sie schien in meinem Geist einen neuen Raum zu öffnen, in welchem eine ganz neue Art Gedanken möglich wurde, die noch eine Minute zuvor unvorstellbar gewesen waren. Da ich später dieses Musikstück nirgends auf einer ihren Platten finden konnte, bin ich nicht sicher, inwieweit es meine eigene Imagination gewesen war, die mir diese neue Möglichkeit gezeigt hatte.

Die zweite Begebenheit kam mit einer Aufnahme, welche ich von einem dänischen Freund erhielt. Er hatte einige einfache Akkorde auf seinem Synthesizer gespielt. Seine Frau, die nicht viel von Musik verstand, war im Laufe der Aufnahme dazu gekommen und hatte spontan einige Töne über diese Akkorde gespielt. Sie tat dies auf eine völlig unkonventionelle Art und schuf eine durch und durch überraschende Gebrauchsweise der Töne, die wirklich hervorragend war. Ich bin von diesem letzten Beispiel besonders angetan, denn es zeigt, dass es das Überschreiten von Grenzen auch ohne technisches Können und theoretischem Wissen durchaus möglich ist. Wir finden ähnliche Beispiele sehr häufig in der ethnischen Musik.

Diese zwei Beispiele führen uns zur Frage, wie wir eine **natürliche Kreativität** von einer verworrenen und abwegigen Kreativität unterscheiden können. In den 70er Jahren war das Wort Kreativität in gewissen Kreisen zur heiligen Kuh geworden. Alles was noch nie zuvor gesagt, gemalt oder getan worden war, wurde etwas vorschnell als kreativ bezeichnet. Es hängt letztlich von **unseren eigenen Werten** ab, herauszufinden, ob etwas wirklich der Wert ist, anderen Menschen gezeigt zu werden. Zählen wir z.B. Werte wie Schönheit, Harmonie, Ehrlichkeit, Liebe und Empathie zu diesen Werten? Oder sind wir in einer Gegenabhängigkeit gefangen, welche einfach gegen alles reagiert, das nach alten Tabus riecht? Wir bleiben damit von eben diesen Tabus gefangen, weil sie nach wie vor weitgehend unser Verhalten bestimmen.

Es mag einmal wertvoll sein zu lernen, lang unterdrückte Emotionen wie Verzweiflung, Wut und Schmerz in der einen oder andern (Kunst-)Form auszudrücken - doch dies ist eine Etappe und nicht das Ziel selber.

Liegt uns daran eine aufrichtige Ausdrucksform zu finden, werden wir sie in unseren inneren Werten und Gefühlen verankern wollen und nicht durch die Wirkung bestimmen lassen, welche wir mit der Aufführung, dem Bild etc. auf andere haben können. Denn wie sehr geht es uns darum zu beeindrucken, berühmt und außerordentlich zu sein? Versuchen wir damit etwas in uns zu verbergen?

Natürliche Kreativität entspringt einem echten Kontakt mit dem Herzen, einer Ausgeglichenheit, einer inneren Harmonie und einem mehr oder minder bewussten Kontakt zu einer spirituellen Dimension. Natürliche Kreativität ist nicht statisch, nie in endlosen Wiederholungen verwickelt. Sie sucht im Gegenteil tiefere Aspekte wie eine innere Vision für die Zukunft, Freude und etwas Erhebendes auszudrücken, die umso leichter zu unseren Erfahrungen zählen, je besser wir gelernt haben mit unseren Emotionen umzugehen.

Sollten wir zur Ansicht gelangen, dass unsere Arbeit ein Ausdruck unseres Strebens nach einer spirituellen Dimension ist, können wir nicht anders, als selber innerlich weiterzukommen. Wir müssen uns z.B. laufend in Frage stellen können. Denn sonst könnten **die Hindernisse** der Kreativität bald einmal unüberwindlich werden und wir könnten die ersten sein, die darunter leiden. Die Empfindlichkeit jedes Menschen, der mit einem künstlerischen Ausdruck arbeitet, wird ihn auf einen Weg der Initiation gebracht haben, ob er dessen nun bewusst ist oder nicht. Empfindsame Menschen, welche dieses Bewusstsein in ihrem Leben ausdrücken wollen, sind, glaube ich, zwangsläufig mit der Wahl konfrontiert entweder innerlich Fortschritte zu machen oder das Ganze mittels **Drogen** aller Art zu unterdrücken und zu ertränken.

Sind wir ehrlich mit uns selber, wird es uns nicht allzu schwer fallen, die unweigerlichen Signale zu erkennen, die uns zeigen, wann wir uns von der Inspiration entfernen: Langeweile, Schuldgefühle, Verlegenheit, Unzufriedenheit, Depressivität, ja sogar Unsicherheit und Angst. Solltest Du eines Tages im Gebrauch Deines Musikinstrumentes festgefahren sein, gibt es ein ausgezeichnetes Album, das sich lohnt anzuhören: 'The Book of Ways - The feeling of Strings' von Keith Jarrett (ECM). Darauf exploriert er mit viel Feinfühligkeit alle denkbaren Wege, auf einem Cembalo zu spielen - und, glaube mir, es tönt alles andere als 'klassisch'.

Weil Musik eine aufführende Kunst ist (?performing art?), sind wir früher oder später mit dem Gefühl der **Unsicherheit** konfrontiert, sei es auf einer Bühne oder vor einem Mikrophon. Dies deshalb, weil das Unbekannte nie weit weg ist, nicht nur wenn wir improvisieren. Das Unbekannte und das Gefühl der Sicherheit scheinen sich gegenseitig auszuschliessen. Doch ist das nicht einfach die Definition des Lebens überhaupt? Alles Lebende verändert sich fortwährend und bewegt sich ständig aufs Unbekannte hin. Da wir in der Musik vielleicht ganz besonders mit Unsicherheit konfrontiert werden, können wir damit umgehen lernen. Dabei kann es nützlich sein, zu wissen, dass wir eine Form der Sicherheit finden können, welche auf Selbstvertrauen und dem Wissen baut, dass wir ein Teil eines Ganzen sind, das viel umfassender ist, als nur wir. Es weist uns laufend die Richtung mit der Hilfe unseres höheren Selbst - oder unserer inneren Stimme, wenn Du lieber willst.

Es ist dabei von Vorteil, eine mitfühlende Einstellung uns gegenüber auszubauen, die grosszügig und tolerant ist. Wir können dann ein Vertrauen finden und gleichzeitig schwierige und unharmonische Gefühle (und Töne) akzeptieren, wenn sie auftauchen, wissend, dass sie einfach etwas Raum brauchen, um sich zu entfalten und vorbeizugehen.

Wenn wir unter Unsicherheit leiden, so stammt dies möglicherweise von einem übertriebenen Hang nach Sicherheit. Wir können dadurch von einem übersteigerten Drang nach Perfektion getrieben werden, der im Grunde genommen nur sagt: 'Ich bin nicht gut genug, was immer ich auch tue'. Selbstverständlich sind wir nie am Ende unserer Möglichkeiten angelangt, weist doch jeder Fortschritt bereits auf den nächsten Schritt hin. Perfektion kann deshalb per Definition nie erreicht werden. Unnötigerweise ihr nachzueilen ist unwirklich und dient oft nur dazu ein Gefühl von Selbstablehnung oder Scham zu verdecken. Es kann schmerzlich sein sich solcher oder ähnlicher Gefühle bewusst zu werden. Deren Akzeptierung mag uns zur Einsicht führen, wo unsere wirklichen Wurzeln liegen und lassen uns gleichzeitig die Wurzeln des Übels besser

erkennen. In meiner Erfahrung ist dies der einzige Weg, einen guten Stand zu bekommen, der uns seinerseits erlauben wird besser mit dem Unvorhersehbaren umzugehen.

Indem wir uns erlauben unsere eigenen Wurzeln zu spüren, sie total zu akzeptieren, kommen wir dem Gefühl des 'Nachhause-Kommens' näher. Dieses 'Zuhause-Sein' ist weit gefasst und umschliesst, was wir als geistige oder spirituelle Heimat bezeichnen können. Interessanterweise scheint dieses Gefühl des 'Nachhause-Kommens' von einem speziellen Rot im Energiefeld begleitet zu werden, das gleichzeitig im Wurzelchakra und in der mentalen Aura gesehen werden kann, in einem gewissen Abstand über dem Kopf, der Buddha-Ebene des Bewusstseins.

Es spielt im Grunde genommen keine Rolle, ob wir improvisieren oder die Komposition von jemand anderem spielen. Denn wir selber wählen die Elemente je nach unserem Geschmack, Talent oder Empfinden und lernen uns innerhalb dieser Strukturen frei zu bewegen. Doch liegt es letztlich an uns allein, den Funken hineinzutragen, es zum Leben zu erwecken, es atmen zu lassen, damit das was wir auszudrücken versuchen, eine gewisse Ausstrahlung erlangt.

Wir können den Unterschied sogar dann heraushören, wenn jemand auf einer einfachen Klangschale spielt. Die Klangqualität hängt stark davon ab, mit welcher Empfindsamkeit die Schale angeschlagen wird. Bei diesen oder ähnlichen Instrumenten bleibt uns nur das Empfinden, um die Qualität herauszuspüren. Natürlich spielt die Qualität der Schale selbst eine Rolle, doch gibt es weder Melodie, Rhythmus, Akkorde nach denen wir uns richten könnten. In den letzten 20 Jahren haben zahlreiche Menschen hier im Westen mit dieser Spielart experimentiert und es scheinen täglich deren mehr zu werden.

Die **freie Improvisation** zwingt uns ganz mit den Energien des Augenblickes mit zu schwingen. Viele Improvisationsformen benutzen Strukturen als Grundlage. So wird im Jazz vielfach eine vereinbarte Abfolge von Akkorden und Rhythmen verwendet. Indische Ragas sind auf einer Tonskala aufgebaut, sowie einer bestimmten Art die Töne der gewählten Skala anzuspielen. Die Ragas haben meistens ein melodisches Thema. Freie Improvisationen jedoch lassen jegliche Abmachungen fallen, sogar die Idee, eine 'gute' Improvisation machen oder Applaus ernten zu müssen. Dies zwingt uns dazu aufmerksam zu werden, was eigentlich den Verlauf einer Improvisation beeinflusst. Die **Erwartungen der Zuhörer** kann ein Element sein oder die plötzliche Inspiration des Musikers oder des Tänzers. In meiner Erfahrung kommt in jedem Konzert mit improvisierter Musik - wie auch im Verlauf eines Kurses - der Moment, wo eine Schranke durchschritten werden muss. Eine gewisse Ballung Disharmonie mag plötzlich anstehen, mit der umgegangen werden muss. Es schien mir oft, als ob ich auf einmal eine kollektive emotionale Struktur der Zuhörer spüren konnte durch welche die Musik hindurch dringen musste, eine Energieebene, die es zu transformieren galt.

Es ist offensichtlich, dass wir es gewohnt sind allerhand auf einen Künstler zu projizieren. Es ist notwendig damit umgehen zu lernen und sich zu dagegen zu schützen. Bei einer Aufführung ist es z.B. von Vorteil bewusst den ganzen Zuhörerraum zu umfassen, damit unsere Energie und die Klänge, die wir erzeugen bis in die entfernteste Ecke gelangen können.

Um das komplexe Phänomen eines Konzertes einigermaßen verstehen zu können, kann es nützlich sein im Nachhinein das Ganze innerlich nochmals ablaufen zu lassen und uns an Details

zu erinnern, die sonst verloren gehen würden. Wiederum mag das Verstehen erst einige Zeit später kommen, doch behalten wir mit dieser Anstrengung wertvolle Details in unserem bewussten Gedächtnis.

Vertrauen, Wahrheit, Liebe und ein tief verwurzeltes Gefühl für die eigene innere Ausrichtung sind in meiner Erfahrung der Schlüssel, der uns bei den Vorbereitungen und beim Durchqueren der Aufführung hilft. Es mag etwas innere Arbeit abverlangen, uns mit diesen Begriffen soweit vertraut zu machen, dass wir anlässlich einer Aufführung auch wirklich auf sie zurückgreifen können.

Uns gut zu zentrieren ist vor allem einmal das Gegenteil von 'sich verzetteln' und 'sich verlieren'. Sich zentrieren heisst, nach innen hören können und unserer eigenen Wahrnehmung zu vertrauen. Oftmals fällt es uns leichter Autoritäten jeglicher Art, wie Stars, Idole, Väter, Skeptiker, etc. zu kopieren. Ferner werden wir möglicherweise auf Gewohnheiten verzichten müssen, wie diese, die Meinungen anderer Menschen zu sammeln, um zu einer 'eigenen' Meinung zu gelangen. Führt uns dies doch bloss dazu entweder die Meinung der Mehrheit zur unsrigen zu machen oder uns dagegen aufzulehnen. In beiden Fällen sind wir von ihr gefangen. Wir sind nicht frei. Wir hätten Freiheit damit verwechselt, mit Rebell zu sein, der alle seine Energie darauf verwendet um jeden Preis andersartig zu sein. Mit der Gefahr uns selber aus der Sicht verloren zu haben und nicht mehr zu wissen, was wir selber eigentlich ganz tief in uns spüren.

Sich zentrieren sollte in Bezug zu **drei Polaritäten** vorgenommen werden:

ich und alle anderen Wesen	- die Herz-Polarität
ich und die Erde mit der Natur	- die Erd-Polarität
ich und die universelle Intelligenz	- die Spirituelle-Polarität

Dies lässt uns Verantwortlich sein gegenüber unseren Mitmenschen, der Erde und der spirituellen Dimension - oder wie wir diese auch immer nennen wollen. Unser Verständnis dieser drei Polaritäten wird sich über die Zeit hin verändern. Denn sie in uns in Einklang zu bringen, bringt uns dem näher wer wir sind, der Qualität unseres Kontaktes mit anderen Wesen, lehrt uns über die Intelligenz der 'Mutter Erde', der Weisheit der instinktiven Intelligenz, der Schönheit der Schöpfung, Vitalität, Kreativität, was Spiritualität für uns bedeutet und schliesslich, was unsere ureigene Rolle hier und jetzt auf der Erde ist.

Uns auf ein Konzert, eine Aufführung eine Aufnahme vorzubereiten, kann mehr Zeit in Anspruch nehmen, als das Ereignis selber. Verfügbar zu sein ist eine Kunst an sich. Vergessen wir jedoch nicht, es gemächlich zu nehmen. Der Zweifel an unserem Selbstwert und ob wir gut genug sind ist eine unlösbare und deshalb letztlich unnütze Frage. Denn wir können nur unser Bestes tun. Besteht eine Nachfrage nach diesem momentan 'Besten' können wir ihr stattgeben - solange es uns darnach steht. Ist unser Herz dabei, können wir die Entscheidung fällen. Darnach bleibt uns nichts anderes übrig, als das Ganze einfach seinen Lauf nehmen zu lassen und mit allfälligen gegenläufigen Gedanken wie in einer Meditation umzugehen, d.h. sie einfach beobachten und ziehen lassen. Wir füttern sie nicht, wir bekämpfen sie nicht. Manchmal wenn ich ein Konzert vorbereite weisen mir Zufälle den Weg z.B. zu einer bestimmten Tonskala. Scheint sie eine

Öffnung mit sich zu bringen, werde ich sie verwenden. Denn ich glaube, sie ist aus einem bestimmten Grund zu diesem Zeitpunkt aufgetaucht. Träume setzten schon Signale in diesem Zusammenhang. Denn fühle ich Freude, Vitalität, Klarheit und Stärke in einem Traum, weiss ich mit grosser Wahrscheinlichkeit, dass ich mich auf dem guten Weg befinde.

Inspiration ist in meiner Erfahrung wie das gute Wetter: Es kommt und geht und kommt wieder. Wie im Leben, so folgt auch die Inspiration einem Rhythmus. Wir können nicht erwarten, dass sie ständig da ist - aber auch nicht das Gegenteil. Das einzige, was wir tun können, ist uns auf diesen Rhythmus einzustimmen und auf der Welle zu reiten wie auf einem Surfboard.

Eine andere Angelegenheit ist es, nach einem Konzert das Geschehene zu überdecken und allenfalls Aufnahmen durchzuhören und sich ein Urteil zu machen. Ich musste jedoch feststellen, dass mein Urteilsvermögen stark variieren kann. Was an einem Tag furchtbar klingen man, kann man nächsten sich recht gut anhören. Das Urteil einer Drittperson mag uns dabei nicht immer viel nützen. So bereichernd die Meinung eines aufrichtigen Menschen sein kann, so unbrauchbar wird diejenige einer unklaren Person sein. Doch auch die Ansicht eines ehrlichen Menschen ist nur von beschränkter Nützlichkeit, denn nur wir allein wissen, was unser Ziel ist und was wir wirklich ausdrücken wollten. Zudem ist es nicht immer einfach über Musik zu sprechen. Manchmal erhalte ich einen Brief oder einen Telefonanruf erst Jahre nachdem ich ein Album veröffentliche oder jemandem eine individuell komponierte Kassette zugestellt habe.

Eine Aufführung kann für die Anwesenden zu **einem Augenblick der Transformation** werden, und sogar Menschen einschliessen, die wir in diesem Moment in unsere Gedanken schliessen. Den Gesetzen und Wirkungen der Harmonie ausgesetzt sein, gibt den Beteiligten eine Möglichkeit etwas in sich zu heilen, etwas über Harmonie und Disharmonie in ihrem Leben besser zu verstehen. Es können feinere Energien auf uns einwirken. Vor allem diejenigen Menschen, die selber offen und empfänglich sind, werden davon profitieren. Sogar Abwesende können davon profitieren, wenn sie sich der Aufführung öffnen, denn Energie überbrückt auch Distanzen. Dies ist von der Praxis des Fernheilens her bekannt, bei welchem eine Gruppe Menschen positive Gedankenenergie auf einen Abwesenden richten.

Kürzlich sah ich Clint Eastwood's Film 'Bird' über das Leben Charlie Parkers, dem berühmten Saxophonspieler der Be-Bop-Aera. Das erinnerte mich daran, wie schwierig es manchmal ist die Verpflichtung ein Konzert geben zu müssen mit einem gegenläufigen Gefühl zu versöhnen. Das Gefühl mag nicht aus Nervosität entstanden sein, sondern von verschiedenen Faktoren herrühren, die darin resultieren, dass die richtige Energie einfach fehlt. Menschen wie 'Bird' haben Drogen gebraucht, um über diesen Engpass hinwegzukommen und haben dies mit ihrem Leben bezahlt - wie er - oder mit dem Verlust inneren Friedens. Andere wiederum haben einfach die Aufführung abgesagt oder in seltenen Fällen auch mit dem Publikum meditiert. Ein gut eingespielter Musiker kennt Tricks, mit denen er eine Zeitlang spielen kann, in der Hoffnung, die fehlende Inspiration werde noch kommen - mit der Gefahr, dass diese eben nicht eintrifft.

Möglicherweise sind wir ein wenig festgefahren mit der Gewohnheit Zwei-Stunden-Konzerte auf Stühlen sitzend durchzustehen, mit dem obligaten Händeklatschen am Ende. Ich bin überzeugt, es gibt andere Formen Live-Musik zu erleben. Während den letzten Jahren habe ich es vorgezogen, Konzerte von kürzerer Dauer abzuhalten. Manchmal habe ich die Zuhörer miteinbezogen, indem

sie mitsangen oder sie gebeten Gebäck mitzubringen, damit wir es bei einer Tasse Tee zusammen essen konnten.

Nicht jeder musikalischer Ausdruck muss auf eine Aufführung ausgerichtet sein. Unsere westliche Kultur hat die Musik zu einer aufführenden Kunst beschränkt. Musik kann jedoch auch eine heilende Kunst sein, welche andere Menschen miteinbezieht, oder ein Heilungsritual, das nicht ungedingt in Anwesenheit eines Publikums aufgeführt werden muss. Dieses Ritual kann ein durchaus kreativer Akt sein, während welchem der Musiker etwas ausdrückt, das ganz tief aus dem Innern hervorkommt und kein anderes Ziel verfolgt, als sich selber und derjenigen Energie treu zu sein, welche zu einem Ausdruck drängt. Dies wiederum kann Einsichten mit sich bringen, welche nicht nur für die Musikerin/Sängerin/Tänzerin von Bedeutung sein kann.

Erinnern wir uns hier einiger grosser Medizinmänner der Nordamerikanischen Indianer, welchen es gelang durch ihren Gesang, ihre Musik, dem malen ihrer Vision einen Weg für ihr Volk aufzuzeigen. Womit wir wieder bei einer 'sakralen' Kunst angelangt sind, und wie wegweisend diese für Individuen und die Gesellschaft als Ganzes sein kann, um auf die Art hinzuweisen, wie wir zu einer grösseren Harmonie mit uns und unserer Umwelt zurückfinden können.

Nach einer Aufführung kann es nützlich sein, sich eine Weile hinzusetzen mit den Handflächen auf den Oberschenkeln. Diese Position hilft unsere Öffnung, die sich durch die Aufführung ergab, wieder auf ein vernünftiges Mass zurückzuführen. Die Wirkung eines Konzertes auf Musiker und Tänzer sollte nicht unterschätzt werden.

Kreativ sein, improvisieren, offen sein, spielen ohne Noten, alles kann gelernt werden:

Übungen zur Improvisation in Gruppen:

Nr. 25

Zwei Spieler halten eine musikalische Grundstruktur.
Ein Dritter spielt frei drüber.
Die andern hören zu, beobachten und kommentieren am Ende.

hier einige Vorschläge für mögliche Strukturen:

- 2 Perkussionsinstrumente starten ein unrhythmisches Muster
- ein Musikinstrument spielt denselben Akkord (Grundton, Quinte, Oktave und ein Rhythmus)
- beliebige, sich frei verändernde Töne aber mit gleich bleibendem Rhythmus
- beliebige, sich frei verändernde Töne und Rhythmen
- kurzes melodisches Muster (z.B. 8 Noten lang), das endlos wiederholt wird
- melodische Elemente, die mehr oder minder genau laufend wiederholt werden

Nr. 26

a) Der erste Teilnehmer spielt eine musikalische Struktur oder Idee

Der zweite nimmt sie seinerseits auf und gibt sie somit einem dritten weiter.
Der erste Teilnehmer hat unterdessen mit Spielen aufgehört, etc.

b) die Gruppe versucht mit Klängen oder Rhythmen eine spezifische Atmosphäre zu schaffen, welche sie im vornherein vereinbart haben (eine Farbe, eine Jahreszeit, eine Tages- oder Nachtstunde, etc.)

c) dasselbe wie bei b) doch nur durch die eine Hälfte der Teilnehmer, während die anderen beobachten

Nr. 27

alle zusammen improvisieren frei und besprechen das Geschehene im Nachhinein. Eine zeitliche Beschränkung vorsehen für beides.

Innerhalb einer Gruppe so zu arbeiten wird die Notwendigkeit mit sich bringen, ab und zu Momente der Stille vorzusehen, sodass der Einzelne sich wieder zentrieren kann. Dies verhindert, dass man sich in einem nebligen Konsensus verfängt, welcher gegenteilige Meinungen zu überdecken sucht oder unnötigerweise Konflikte hervorruft.

7. MUSIK DES NEUEN BEWUSSTSEINS

Die 80er Jahre habe auf überraschend vielen Gebieten ein radikales Umdenken gebracht. Diese Wende im Denken möchte ich als *Neues Bewusstsein* bezeichnen. Vorläufer dieser Ereignisse konnten bereits in den 70er Jahren in der Musik und bei Denkern wie David Spangler, Fritjof Capra oder Lyall Watson beobachtet werden. Grosse Umwälzungen in der Gesellschaft spiegeln sich in der Musik wieder, und werden oft in ihr auch vorweggenommen. Erinnern wir uns an die sozialen 'Erdbeben', welche im Jahre 1968 um die Welt gingen. Im selben Jahr wurden mindestens drei bemerkenswerte Musikalben veröffentlicht, welches jedes in seiner Sparte eine kleine Revolution war:

SERGEANT PEPPER der **Beatles**, für die Pop Musik
Paul Horn's INSIDE THE TAJ MAHAL für die Musik des neuen Bewusstseins
 und **Miles Davis'** BITCHES BREW für den Jazz

Natürlich gab es auch Woodstock, Bob Dylan, Jimmy Hendrix, die Doors und viele andere.

Musik schöpft, in meinem Verständnis, ihre Impulse aus Bewusstseinssebenen jenseits des sprachlichen Denkens. Diese Impulse haben sich geformt, lange bevor sie den Weg in die Ebenen des sprachlichen Denkens gefunden haben und schliesslich zu den konkreten Veränderungen führten, die wir in Politik, Ökologie, Militär, Wirtschaft, etc. feststellen können.

Spätestens seit Ende der 60er Jahre kann in verschiedenen Musiksparten das Auftauchen von Werken beobachtet werden, die eng mit spirituellen Überzeugungen in Verbindung stehen. Das Album *Music for Zen Meditation* von Scott, Yamamoto und Yuize kann als **erstes Album dieser Art** bezeichnet werden. Es erschien 1963 und stand alleine auf weiter Flur. Den drei Musikern gelang eine Synthese traditioneller japanischer Musik mit westlichem Jazz. Das Album ist mehr als 30 Jahre später immer noch in den Ladengestellten. Diese neue Musiksparte kann weder dem Jazz allein zugeteilt werden, noch der klassischen Musik, dem Pop, Rock oder der traditionellen Musik. Es umfasst weit mehr als was gemeinhin als 'New Age Musik' bezeichnet wird. Wir werden sehen warum.

Eine tief greifende Veränderung in der Qualität der Töne, im Feeling, ist zu beobachten sowie mitten in einem Stück das Entdecken der **Stille**, wie selten zuvor in der westlichen Musik. Dass der Musiker einen inneren Bezug zu seiner Spiritualität gefunden hat, zeigt sich in der Haltung, die er zum musikalischen Schöpfungsprozess einnimmt, in den Titeln der einzelnen Stücke und, nicht minder wichtig, in der alltäglichen Haltung, also nicht nur dann, wenn der Musiker auf der Bühne oder im Studio steht. Diese Musik ist auf weiten Strecken (noch) eine instrumentale Musik. Die wenigen Ausnahmen bestätigen die Regel: etwa **Joan Baez, Moody Blues, Van Morrison, Sting, Tracy Chapman, Loreena McKennitt, Enya** oder **Peter Gabriel**.

Als ich Programme für Radio DRS zum Thema 'Musik des neuen Bewusstseins' zusammenstellte, musste ich feststellen wie überaus zahlreich die Musiker waren, welche auf diesem Gebiet tätig sind. Sogar kleine Länder wie Dänemark und die Schweiz vermochten

problemlos eine Stunde füllen. Wenngleich kaum jemand mir spontan eine umfassende Definition dieser Musik geben konnte, so scheinen sich die einschlägigen Läden unabhängig voneinander auf dieselben Musiker zu konzentrieren, selbst wenn einige dieser Musiker ursprünglich klar aus anderen Musiksparten kamen wie **Arvo Pärt, Keith Jarrett** oder **Jon Hassell**.

Wir können es aus den Aufnahmen heraushören: Eine Vielzahl Musiker ist seit Jahren mit Meditation oder einer anderen Form von Selbstentfaltung beschäftigt. Wir finden bei ihnen oft Aufrichtigkeit, Mitgefühl und Tiefe. Wir fühlen, wie sie die Sprache des Herzens und der Gefühle wiederentdeckt haben, ein Vokabular kommt wieder an die Oberfläche, welches die Generation davor und viele in unserer Generation vergessen haben. Es liegen Welten zwischen einer Musik die mit dem Kopf und einer die mit dem Herzen gespielt ist. Das Herz hat einen direkten 'Draht' zum spirituellen Teil unserer Aura. Musik, welche mit diesem Kontakt zum Herzen gespielt ist, bringt unweigerlich diesen Hauch von Geist. Sie ist inspiriert und trägt die Möglichkeit ihrerseits andere zu inspirieren. Wir erinnern nochmals an den Zusammenhang zwischen Atmung-Atman, respirare-inspirare-spiritus, Atmung-Lunge-Herzchakra und 'Leben einhauchen'.

Die Art und Weise wie wir im Folgenden zwischen verschiedenen Musikrichtungen unterscheiden, ist zu einem gewissen Grad willkürlich und relativ unwichtig. Manchmal bringt jedoch das analytische Vorgehen Unterschiede und Charakteristisches besser zum Vorschein. Zahlreiche Beispiele auch aus der klassischen Musik könnten angeführt werden, doch wurde bereits so viel darüber geschrieben, dass wir uns eher zurückhalten werden. Die folgende Liste ist selbstverständlich unvollkommen. Wie könnte es auch anders sein? Denn viele CDs werden auf diesem Gebiet entweder von kleinen Marken, wenn nicht gar vom Musiker selbst, veröffentlicht. Die beschriebenen Werke sind alle in den letzten 20 Jahren entstanden und wurden speziell für unsere Zeit komponiert, im Vergleich zur klassischen Musik etwa.

Musik für Film und Fantasie

Seit früh in den 70er Jahren schon bringt uns das Fernsehen diese Musik direkt in die Stube. Sie dient häufig als Hintergrundmusik in Dokumentarfilmen, Reiseberichten und wissenschaftlichen Reportagen. Sie wirkt beinahe visuell auf uns, sie regt unsere Fantasie an und verzichtet dabei fast ganz auf Melodien. Da wird vielmehr einfach an einer Atmosphäre gewoben. Es ist wohl in dieser Sparte, dass wir am meisten Innovation finden, was neue Klänge anbetrifft. Leider gelangt nur ein Kleinteil dieser Dokumentarmusiken schliesslich in die Plattenpresse. Sie gehen vielfach mit ihrer Reportage wieder unter. Zahlreiche CDs in der Musik des Neuen Bewusstseins (MNB) würden sich für Soundtracks von Filmen eignen. Denken wir an Musiker wie **David Arkenstone, Vangelis, Jan Garbarek, Gandalf, Andreas Vollenweider**.

Meditative Musik

Wollen wir uns einfach mit friedlicher, sanfter Musik umgeben, welche der Hintergrundmusik von Dokumentarfilmen entspricht, stossen wir vielfach auf meditative Musik. Sie sucht eine

entspannte Atmosphäre zu schaffen, eine Art Klangtapete, auf die wir nicht speziell hinhören müssen. Der Grossteil der MNB ist in dieser Sparte zu finden. Es gibt hunderte von CDs, beinahe ausschliesslich instrumental eingespielt, also ohne Gesang. Es ist ein wenig, als ob jeder Musiker, jeder Mensch, der aus der Hektik der mechanischen und harten Rhythmen unserer Radio- und Medienwelt herauskommen will, zuerst eine zeitlang durch diesen Antiklimax meditativer Musik schweben muss. So gibt es denn auch eine grosse Anzahl CDs, die weiter nichts an sich haben, als sanft und engelhaft zu sein. Doch dann finden wir auch eine ganze Reihe mit ausserordentlich schönen Kompositionen etwa bei: **Deuter, Paul Winter, Inkarnation, Pushkar, Anugama, Karunesh, Lau Laursen, Terry Oldfield, L'Esprit, Ron Korb, Joel Andrews & Sören Hyldegaard, Chris Hinze, Shantiprem, Kim Robertson, Georgia Kelly** oder **Iasos**. Verlage wie Fönix Musik aus Dänemark, Nightingale Records, Dawn Awakening Music, New World Records, etc haben sich ganz darauf spezialisiert.

Es ist bemerkenswert, dass viele dieser Alben vom Musiker selber komponiert, arrangiert und aufgenommen worden sind. Oft zieht er sich in sein Heimstudio zurück und bastelt monatelang allein an einem Album vor sich hin. Es besteht offenbar ein Bedürfnis vieler Musiker, allein und ohne Kompromisse schliessen zu müssen ihren eigenen Musikstil zu finden. Die Heimstudios sind denn auch seit den 80er Jahren erschwinglich geworden. Doch kann man bald einmal auf den Aufnahmen diesen fehlenden Kontakt zu anderen Musikern vermissen. Zudem werden eine eindruckliche Anzahl Alben allein auf Synthesizer aufgenommen.

Synthesizer

Diese Instrumente erlauben beinahe jeden erdenklichen Klang selber zu schaffen. Sie verführen jedoch leider auch zum omnipotenten Alleingang, bei welchem sogar Musikinstrumente imitiert werden, die in ihrer akustischen Form unvergleichbar schöner klingen, wie Flöten, Gitarren, Oboen, Geigen, Menschenchöre, etc. Zu den Pionieren zählen vor allem die deutschen Musiker **Ashra, Tangerine Dream, Klaus Schultze, Karunesh, Anugama** dann aber auch **Jan Hammer, Kitaro, Brian Eno, Gandalf, Jean-Michel Jarre, Aeolia, Harold Budd, Jon Mark, Vangelis, Lau Laursen**, und hundert andere.

Meditationsmusik

Meditationsmusik kann uns behilflich sein bei der Suche nach innerer Stille. Sie erleichtert uns den Zugang zu unseren inneren Tiefen und kann uns als Einleitung zu oder zum Ausklingen einer Meditation dienen. Für die eigentliche Meditationsphase ist jedoch keinerlei Musik geeignet, denn jede Musik zwingt uns Klang auf, wo wir letztlich Stille suchen. Sie auferlegt uns eine fremde Struktur, wo wir unsere eigene finden wollen. Natürlich kann uns ein geeignetes Musikstück entspannen und in den geeigneten geistigen Raum führen. Es besteht ein deutlicher Unterschied zu rein 'meditativen' Musik, die es bei der Entspannung bewenden lässt und bloss eine musikalische Kulisse bringt. Wollen wir den Unterschied besser heraushören, genügt es Meditationsmusik aus Kulturen heranzuziehen, die eine lange Meditationstradition besitzen: Japan, Indien, Tibet, Süd-Ost-Asien oder die Sufimusik des mittleren Ostens. Ihre Meditationsmusik ist warm, langsam, vielfach nüchtern und melodisch: **Hariprasad Chaurasia**,

Sachdev (beide auf der indischen Bambusflöte). Ich schliesse hier die mehr schamanistischen Musiken, wie die hervorragend einfache und reine Musik eines **Carlos Nakai** (indianische Flöte Nordamerikas), die mehr ekstatische Gospelmusik, ekstatische Trommelmusik oder diejenige eines **Nusrat Fateh Ali Khan's** aus.

Wir finden jedoch eine ganze Anzahl westlicher Musiker, welche diese Musiktraditionen erfolgreich studiert haben: **Stephan Micus**, **Fuyu Gutzwiler** (shakuhachi) oder **Ken Zuckerman** (sarod). Einige westliche Musiker haben sich tief in die Praxis der Meditation eingelassen und haben daraus ihre eigene Meditationsmusik geschaffen: **George Deuter**, die Engländer **TUU**, die Dänen **Jörgen Mortensen**, **Per Nørgaard** und **Gunner Möller Pedersen**, die Amerikaner **Jon Hassell**, **Henry Wolff & Nancy Hennings**, **Steve Reich**, der Schweizer **Alap Jetzer**. Wir können auch einzelne Werke **K.H. Stockhausens** dazu zählen.

Klanggemälde

verwenden keine Melodien. Sie erforschen oft einzelne Töne und bewegen sich durch die verschiedenen Schattierungen des Klanges. Sie können zu inneren Reisen werden, die uns durch das Tor des Klanges in das Unbekannte führen. In dem Masse wie sie auch die Stille in ihren Kompositionen miteinbeziehen, können sie auch als Meditationsmusik dienen. Klassische Alben mit Klänggemälden sind etwa 'Tibetan Bells' (Nr. 1-3) von **Henry Wolff & Nancy Hennings**. Sie nahmen ein weiteres bemerkenswertes Album auf 'The revolving masks of Yamantaka'. Zu empfehlen sind auch **Pierre-Jean Croset's** 'Harmonics du temps', **Jorge Milchberg's** 'Miroires sonores' (Souffle d'Or), die Arbeiten von **Klaus Wiese**, **Jörgen Mortensen's** 'Ting Wa', **Alain Kremsky**, **Bob Holroyd**, **Phil Thorton & Steven Cregg**, **Frank Perry** und **Stephan Micus**, **Johannes Heimrath's** 'Gongs', **Wolf-Dieter Trüstedt's** 'Windharfen', 'Ur-Töne' von **J.E.Berendt**, **Peter Pannke's** wunderschönes 'Music for unborn children', sowie einige Alben von **Jon Hassell's** und **Brian Eno's**. **Harold Budd** hat einige düsterere Klanggemälde kreiert wie 'The Serpent'.

Therapeutische Aufnahmen

Seit Mitte der achtziger Jahre und vermehrt in den neunziger Jahren finden wir CDs, welche speziell für einen therapeutischen Gebrauch konzipiert wurden. Eine Minderzahl darunter ist noch mit gängigen musikalischen Arrangements versehen, speziell wenn sie auf eine Therapie durch Bewegung abzielen: **Gabrielle Roth's** 'Endless Wave' oder **A.Eskenasi & Jim Wafer's**: 'Brainscapes (CyberOctave)'. Die Mehrzahl dieser Art Aufnahmen bestehen jedoch entweder aus einzelnen Klängen oder sind aufnahmetechnisch verfremdet. Sie können also nicht mehr auf übliche Art und Weise konsumiert werden. Sie sind denn auch oft für Therapeuten bestimmt oder zielen auf spezifische Wirkungen hin. **G.M.Pedersen's** ausserordentliche 'Glasmusik' mag eine Ausnahme sein; ich kenne die Absicht dieses Komponisten nicht. Eine ganze Reihe CDs sind so aufgenommen, dass sie eigentlich *mit Kopfhörern* genossen werden müssten. Sie 'bearbeiten' in erster Linie das Gehör. Entweder wollen sie die Gehirnwellen harmonisieren (Monroe Institut, USA) oder folgen der Tomatis-Methode und ermöglichen eine Gehörschulung durch das

Wegfiltrieren gewisser Frequenzen. Siehe dazu die ausgezeichnete Arbeit des Lambda Studios in Hamm mit ihrer **Samonas Therapie**.

Die folgenden Aufnahmen können normal über Lautsprecher, oder besser noch über Kopfhörer und Lautsprecher zugleich angehört werden. So wirken die Töne, und ganz besonders die Bässe, nicht nur über die Ohren, sondern auf unser ganzes Energiefeld. Wer eine ausgezeichnete Aufnahme sucht mit einzelnen, langanhaltenden Klangschalen-Klängen, der sollte sich 'TouchSound' von **Nick Parkin** und **Teresa Heselden** anhören (3 Brookers Place, Chequers St, Higham, Kent ME3 7JB, England). Speziell geeignet, um einen besseren Bezug zur Wassergegend des Körpers zu erhalten ist **Michel Redolfi's** Arbeit, z.B. 'Detours' (CIRM, Nizza, Frankreich). Sehr interessant sind die Arbeiten von **Friedrich Glorian** (Klangschalen, Tampoura), **Philippe Lecoutre** 'Thérapie Holomorphique' (Amrita, Plazac, Frankreich) sowie eine Serie CD's mit speziell therapeutischen Klängen beim Verlag LUDIVINE (Les Baillard, 24290 Moustier, France). Siehe auch die Serie traditionell chinesischer Heilmusiken bei WINDPFERD Verlag, Aitrang.

Minimal Music

ist in manchem den Klanggemälden verwandt. Sie wiederholt oft endlos musikalische Strukturen und dies unter der Verwendung minimaler Veränderungen. Der Rhythmus spielt dabei häufiger eine Rolle, indem die Strukturen eher kurz sein können und sich relativ schnell wiederholen. Einige Minimal-Kompositionen können mathematisch und kalt klingen wohingegen andere wieder an subtilen Klangteppichen weben. **Steve Reich's** Musik trägt beide Aspekte in sich. Weitere interessante Musiker auf diesem Gebiet sind **Steve Tibbetts**, **Tom van der Geld** und **Jon Hassell**. **John Sureman** legt Saxophonimprovisationen auf Synthesizermuster, die sich in der Art der Minimal Music entfalten: 'Private City', 'The Road to St.Yves' (bei ECM). Einige seiner Kompositionen erinnern uns an Ravel's Bolero, derart drehen sie sich leicht und scheinbar endlos im Kreise.

Geistliche Musik

Praktisch alle Völker der Erde kennen ihre eigene Musik für Rituale, für Zeremonien, die dem Sakralen gewidmet sind. OCORA von Radio France hat eine eindruckliche Anzahl CD's dazu veröffentlicht. Wir finden bei uns Alben älterer oder neuerer Musik, die mit diesem Aspekt anknüpfen ohne jedoch unbedingt für Zeremonien und Rituale komponiert worden zu sein. Siehe dazu die Werke **Hildegard von Bingens** (Deutsche Harmonia Mundi), die **gregorianischen Gesänge** oder neueren Datums die 'Echos von Ladakh' von **Christian Bollmann** (Bauer).

Musik für Trance und Körperausdruck

Wir können eine Vielfalt von Musik aus Afrika dazuzählen, z.B. der hervorragende **Doudou Ndiaye Rose** 'Diabote' (Realworld), aus arabischen Ländern, shamanistische Musik aus China, Tibet, Siberia, von Nord-Amerikanischen Indianern aber auch von westlichen Musikern wie etwa

Rupesh 'Laughin Drums' (Bauer Audio), **Gabrielle Roth, David Hudson** 'Rainbow Serpent', **Steve Roach & Robert Rich** 'Soma' (Hearts of Space) oder - für diejenigen die es gerne etwas elektronischer haben - beim Engländer **Loop Guru**.

Obertonmusik und -gesang

Die Technik des Obertongesangs kam zu uns vom fernen Osten, aus Tibet und der Mongolei. Ueber einem Grundton gelingt es dem Sänger gleichzeitig Obertöne dieses Grundtones zu singen. Wir finden dieses Phänomen der Obertöne auch in der Natur, wenn der Wind durch ein hohles Objekt bläst. Je stärker er bläst, desto höher die Obertöne. Einige der interessantesten Werke wurden von **David Hykes, Nigel Halfhide** oder **Christian Bollmann** veröffentlicht. In der Obertonmusik finden wir Werke **La Monte Young's** auf seinem speziell auf die Obertonreihe gestimmten Klavier, **Pierre-Jean Croset** mit seinem sehr schönen Album 'Harmoniques du Temps' (Ocora).

Sänger-Liederschreiber

Praktisch die einzigen anderen Sänger in der Musik des Neueren Bewusstseins finden wir hier unter den Sängern-Liederschreiber. Sie setzen damit eine jahrhunderte alte Tradition fort, in welcher der Liederschreiber und Sänger sich zum Sprachrohr der einfachen Menschen macht. Sie singen deren kommunes Leben, deren Hoffnungen, deren Stolz unabhängige Menschen zu sein. Sie brauchen die Sprache auf eine aufrichtige Art, nicht bloss um zu gefallen. Die Folkwelle der 60er und 70er Jahre hat diese Tradition wieder ins Leben gerufen. Die Welle kam zu uns von en USA über die britischen Inseln mit Sängern wie **Woody Guthrie, Pete Seeger** (der kürzlich bei Living Music von Paul Winter wieder ein Album veröffentlicht hat), **Bob Dylan, Joan Baez, John Denver, Van Morrison, Tracy Chapman, Susanne Vega, Sting**.

Hymnen

Wenn die Trance-Musik im wesentlich um eine monotone Struktur (Akkord oder kontinuierlicher Rhythmus) angelegt ist, so gibt es eine Musikrichtung, die ihr nahe kommt aber melodisch aufgebaut ist: die Hymnen. Sie können ebenso instrumental (z.B. die sakralen Hymnen des Gurdjeff's) wie gesungen sein. Das Charakteristische liegt in der Art wie sie eine einfache, kurze und harmonische Melodie praktisch endlos wiederholen. Wir finden sie im Falle der gesungenen Mantren christlichen Ursprungs (byzantinische Gesänge, Negro Spirituals, etc.), des soufis (Nusrat Fateh Ali Khan) oder bei den Hindus. Sie tauchen auch bei Popsängern auf, die einen deutlichen hang zu spirituellen Texten haben wie **Van Morrison** oder **James McCarty** in 'Out of the Dark' (Higher Octave Music 7057). Wir finden Hymnen bei den Instrumentalmusikern wie **Keith Jarrett, Jan Garbarek** und **Abdullah Ibrahim**.

Die Tatsache, dass die instrumentale Musik in der Musik des Neuen Bewusstseins absoluten Vorrang hat z.Z., mag daran liegen, dass instrumentale Musik sich eher an die rechte Gehirnhälfte wendet, was oft der gesuchte Effekt ist. Wogegen die Lieder mit dem Verständnis

der Texte eher die linke Gehirnhälfte beanspruchen. Zudem ist die instrumentale Musik häufig eine Reaktion auf den Missbrauch und die Dominanz der Sprache in den Liedern der Massenmedien, deren textlicher Inhalt oft eher zu wünschen übrig lässt.

Keltische Musik

Die Folkwelle der späten 60er und der 70er Jahre hatte meines Erachtens einen erheblichen Einfluss auf die Entstehung der MNB. Dank der traditionellen Musik sind wir in Kontakt zu unseren Mythen und Balladen, unseren Ritualen, unseren schamanistischen Weisheit und spirituellen Werten geblieben und damit zur Vitalität der Rhythmen der Volkstänze diversester Herkunft sowie zum Reichtum der musikalischen Modi. Die Folkwelle brachte neuen Wind und 'neues Blut' in die Musikszene. Denn die städtische und höfische Musik hat während Jahrhunderten die Tendenz gehabt, ihre Ursprünge zu verleugnen und gar deren Ausdruck zu unterdrücken, wenn die politische Logik es verlangte. Die traditionelle Musik wurde immer mündlich überliefert, denn nur so kann das richtige Empfinden vermittelt werden. Die keltische Musik erfreut sich seit über 20 Jahren einer ungebrochenen Beliebtheit. Sie steht für Musik, welche spirituelle Werte in sich trägt und uns tief zu bewegen vermag. So gelingt es der irischen Gesangstradition Techniken und Inhalte weiterzugeben, die in mancher zeitgenössischer Musik nicht mehr zum tragen kommen: **Dan Ar Bras, Clannad, Moving Hearts, Davy Spillane, Planxty, Micheal O'Suilleabhain, Enya, Kim Robertson, Violaine Mayor, Alan Stivell, Altan**, u.a.m. Ueber die

World Music

kommt ähnliche Musik aus allen Ländern der Erde zu uns, nicht zuletzt die **Bulgarischen Stimmen**, der Sängerinnen des Radiochores von Bukarest. Der Reichtum der Rhythmen und Instrumente der Völker stehen jedem Musiker zur Verfügung. Einige haben sie zu westlichen Klängen vermischt und die eigentliche 'World Music' geschaffen mit Musikern wie: **Stella Chiweshe, Shankar, David Mingyue Liang, Rabih Abou Khalil, Nightark, Zakir Hussain, Shakti, Chaled, Mory Kante, Rabih Abou-Khalil, Youssou N'Dour, Alpha Blondi, Mory Kante**, einige Alben **Jan Garbarek's** u.a.m. Durch die Weltmusik gelangen wir zur Einsicht, dass jede Kultur die verschiedenen Musikformen kennt. Sie haben ihre eigene klassische Musik, Pop-, Tanz-, Zeremonial-, Meditationsmusik etc. Sobald die elektronischen Klänge in der 'World Music' überwiegen gelangen wir zum 'Ethno-Tech' mit Vertretern wie: **Deep Forest, Bob Holroyd, Baka Beyond, World Without Walls**.

Neue akustische Musik

Die instrumentalen Folkmusiker der 70er Jahre haben sich weiterentwickelt und manchmal Elemente des Jazz oder des Pop's in ihre Musik einfließen lassen. Die ergab eine zeitgenössische akustische Musik wie sie gespielt wird von: **Michael Hedges, Leo Kottke, Glen Velez, John Renbourne, Pierre Bensusan, Marcel Dadi, Nightark, Nightnoise**. Am jazzigeren Ende finden

wir **Pat Metheny, Ralph Towner, Terje Rypdal, Eberhard Weber, Jan Garbarek** sowie die Improvisationen eines **Paul Giger**.

New Age Pop

Irgendwann in der Mitte der 80er Jahre bemerkte ich, wie auf einmal in den einschlägigen Gestellen der Musikläden rhythmischere und melodischere Musik auftauchte. Eine ganze Anzahl Musiker, welche sich die Sensibilität der MNB angeeignet hatten, deren Klänge, deren Stille, begann sich vom Hauptstrom der sanften, meditativen Musik wegzubewegen, um einen neue Mischung zu schaffen, den wir als New Age Pop bezeichnen können. Sie brauchten alles Mögliche an akustischen Instrumenten und vermischten deren Klänge mit elektischem Bass, Schlagzeug, Keyboards, Saxophon, etc. Dies liess einen freudigen und sprudelnden neuen Sound entstehen: **Andreas Vollenweider, Patrick O'Hearn, Rod Argent, Andy Summer, Tony Childs, Büdi Siebert, Friedemann Witecka, Max Lässer, Oliver Serano-Alva, Ray Lynch**, das Album 'Flowing' von **Dominique Starck** und **Roger Kevins, David Lanz, Ralf Illenberger, Marco Cerletti, Schildpatt, 3rd Force**, einige Alben von **Chris Hinze**.

Inspirierte Improvisationen

Ein Charakteristikum der inspirierten Improvisationen ist es, dass Wiederholungen auf ein Minimum reduziert werden. Da gibt es keine Melodie, die immer wiederholt wird, manchmal gibt es auch keinen konstanten Rhythmus und keine wiederkehrende Folge von Akkorden. Die einzige Konstante ist es der Inspiration zu folgen, kompromisslos. Es gilt das Richtige zum richtigen Zeitpunkt zu spielen. Dabei kann das zugrundeliegende Feeling sich durchaus auf eine Thema konzentrieren wie: 'Freies Tibet', 'Freies China', 'Tienanmen', 'Sarajevo', etc. Dies kann der musikalischen Meditation eine Ausrichtung geben. Häufige gehen Musiker einen initiatischen Weg, der sie weg vom Streben nach Ruhm zu den echten Problemen unserer Zeit führen. Sie kümmern sich auch in ihrer Musik oft um das Schicksal eines Volkes, um die Gesundheit unseres Planeten: **Keith Jarrett** solo, **Abdullah Ibrahim, Chris Hinze, Joel Andrews, Georgia Kelly, Paul Horn, Stephan Micus, Jan Garbarek**.

Einige Musiker sind noch einen Schritt weiter gegangen im Weglassen konventioneller Strukturen und haben **andere Tonsysteme** erforscht. Dabei ist es nicht immer einfach in Kontakt mit seinen eigenen Gefühlen zu bleiben. Siehe u.a. **La Monte Young, Terry Riley**.

Zahlreiche Vertriebe haben sich auf Musik des Neuen Bewusstseins spezialisiert: Akasha, All Saints Records, Amrita, Aquamarin Verlag, Aquarius, Bauer Verlag, Biber Records, Blue Flame, Brambus, Breizh Diffusion, Celestial Harmonies, Colomba, Dawn Awakening Music, DNDS, ECM, Erdenklang, Escalibur, Fortuna, Fönix Musik, Hearts of Space, Higher Octave Music, Intuition, Invincible Productions, ISIS, Keltia, Keytone, Kuckuck Records, Li-Sem, Narada, Neptun, New Albion, New Earth Records, New World, Nightingale Records, Novus, Oreade, Private Music, Sattva Art Music, Silver Wave, Sky, Sona Gaia, Souffle d'Or, Tao, Theta, Vera Bra, Wergo Spectrum, Windham Hill, Windpferd Music u.v.m.

SCHLUSSWORT

Das sind viele Worte über ein Thema, das im Wesentlichen gut ohne auskommt!

*In der Musik, im Meer,
In einer Blume, einem Blatt, in einer freundlichen Tat,
Sehe ich
Was die Menschen Gott nennen
- in all diesen Dingen.*

Pablo Casals

Die Musik ist ein offensichtliches Beispiel, doch die Harmonie findet sich in allem: in der Struktur eines Kristalls, einer Pflanze, in unseren Zellen, in einem Spinnennetz, in der Art wie eine freistehende Baumgruppe gleichartiger Bäume ein Ganzes bilden... Die Pflanzen, die Bäume, die wilden Tiere, die Menschen, welche seit Jahrhunderten noch inmitten unverdorbener Natur leben, sind alle noch auf die sie umgebende natürliche Harmonie eingestimmt, doch wir Städter, müssen sie zuerst neu entdecken. Die Suche nach einer besseren Harmonie in uns, innerhalb unserer Familie, mit unseren Arbeitskollegen, im kreativen Ausdruck, bleibt eine tägliche Anstrengung. Darüber lesen genügt nicht, das versteht sich. Diese Suche muss gelebt werden.

Damit eine Idee brauchbar wird, muss sie sich im täglichen Leben verankern. Sie kann nicht gedankliche Tätigkeit allein bleiben. Die Idee strebt darnach, persönlich gelebt und ausgedrückt zu werden, mit Hilfe unseres Körpers, unserer Hände, unserer Stimme. Dabei ist es erforderlich Gefühle und Emotionen einzubringen, damit die Idee im Konkreten leben kann mit allem was sie in uns und den andern auslöst. Jede Idee will ganz natürlich diesen Weg gehen - wie die Inspiration übrigens auch.

Während diesem Prozess stösst der Impuls hie und da auf Hindernisse, Widerstände, auf Unverstehen und drängt uns diese mit ihm, und damit mit dem Ganzen, dem übergeordneten tieferen Sinn in Einklang zu bringen. Mit anderen Worten der Impuls sucht die **Hindernisse zu harmonisieren**. Sich in Harmonie zu fühlen bringt inneren Frieden, und wer erstrebt dies nicht? Daher die Bedeutung Musik und Empfindung mit Selbstkenntnis zu verbinden. Erst das Verständnis unserer subtilen Anatomie, der energetischen Seite unseres Wesens, lässt die Verbindungen klarer erscheinen, die bestehen zwischen unseren körperlichen Beschwerden, unseren Teufelskreisen, Emotionen, Träumen, tiefen Sehnsüchten und echten Bedürfnissen.

Der Sprachgeist gibt uns Hinweise: '**Sinn**' ist im Wort 'sinnlich' enthalten. Ihr gemeinsamer Stamm ist indogermanischen Ursprungs und bedeutet 'reisen', 'Weg', 'eine Richtung (wahr-)nehmen'. Das Wort ist aber auch enthalten im lateinischen *sentire* 'fühlen', 'wahrnehmen', 'Gefühl'. Es liegt in der Eigenheit der Welt der Klänge, dass sie uns zur Erkundung unserer Sinnlichkeit, unserer Gefühlswelt einlädt und damit zur Wahrnehmung des tieferen Sinnes des Lebens. Ganz wie die Klänge uns von der physischen Ebene weg zu ihrer unsichtbaren Dimension hin führen, so lassen uns Sinnlichkeit und Empfindsamkeit hinter die blossen Erscheinungsformen blicken. Wir entdecken dabei das Wesen der Dinge, Spiegel der ihnen

zugrundeliegenden Gesetze der Harmonie. Alles Unsichtbare lässt sich mit '**Energie**' umschreiben. Damit liegen wir dort, wo uns die Quantenphysik seit gut 20 Jahren schon hinführen möchte. Die Sozialwissenschaften sind ihr jedoch bis heute kaum gefolgt. Es tut gut uns daran zu erinnern, denn wir sprechen hier nicht von nebligen, esoterischen Konzepten, bloss von noch ungewohnten Phänomenen, welche normalerweise von blossem Auge nicht beobachtbar sind.

Die **erweiterte Wahrnehmung**, welche zur Beobachtung der subtilen Manifestationen der Energie erforderlich ist, ist jedermann und jeder Frau zugänglich und dies ohne nennenswerte Schwierigkeiten, ganz im Gegenteil zu dem was man oft glaubt. Wie überall, braucht es auch hier lediglich etwas Übung. Die Entdeckung der Qualitäten der musikalischen Modi und anderer musikalischer Elemente führt uns zu einer Würdigung der Präzision und der Differenziertheit mit welcher die Klänge auf uns wirken. Sie lässt uns entdecken, wie die Klänge auf unseren Körper, unsere Gedanken, Emotionen, unsere Energiefelder einwirken und sie zu harmonisieren suchen. Denn - so lehrt uns die Quantenphysik - wir sind Materie *und* Energie zugleich.

Eine Tür hat sich auf **neue therapeutische Perspektiven** geöffnet, welche uns in den kommenden Jahrzehnten noch in Staunen versetzen dürften und sich als wirkungsvolle Komplemente sowohl der sanften wie auch der herkömmlichen Medizin erweisen könnten. Die therapeutische Anwendung der Klänge wird sich zwangsläufig von unserer feineren Wahrnehmung führen lassen müssen und von unserer Fähigkeit von der Stille in uns aus zu spielen. Dabei geht es mehr um ein improvisiertes und inspiriertes Spiel als um das Spiel nach Noten. Technische Fertigkeit muss einhergehen mit intuitivem Können.

Dieses Buch will persönliche Erfahrungen ermutigen, **auf Erfahrungswege hinweisen** und sucht nicht Theorien aufzustellen. Es legt Wert auf die Notwendigkeit diese persönlichen Beobachtungen auszutauschen, zu vergleichen, damit wir mit unseren eigenen Sinnen entdecken, was uns nicht unterrichtet wurde, aber schon immer da war. Die Indianer Nordamerikas erzählen die Geschichte jener Feldmaus, die eines Tages lernt höher zu springen als das sie umgebende Gras. Von dem Tag an weiss sie, dass die Welt nicht nur aus Gras besteht.

Musik spielen, singen, tanzen sind Ausdrucksmittel, die allen zugänglich sind. Die Polarisierung in Zuhörer einerseits und Künstler andererseits ist zu einem guten Teil künstlich. Sie dient vornehmlich dazu unbewusste und unausgesprochene Wünsche der Zuhörer auf den Künstler zu projizieren, damit letzterer endlich ausdrücken möge, was der Zuhörer sich nicht selber zutraut. Dies führt dem Künstler Energie zu (und oft Unmengen Geld). Doch für beide Teile ist dieser Energietransfer von kurzer Dauer, denn er baut weitgehend auf einer Illusion auf. Natürlich gibt es die talentierten Musiker. Trotzdem kann jeder mindestens Amateur sein. Amateur kommt von 'amar' und heisst lieben, jemand, der seine Tätigkeit gerne hat. **Jedem sein Lied, jedem seinen Tanz!** Denn mit Feinfühligkeit ausdrücken, was tief in uns wohnt, öffnet uns neue Horizonte, zeigt neue Wege und verschafft uns Zugang zu unserer persönlichen Vision. Diese wird in unseren Tagen von vielen stark vermisst. Wir lernen dadurch nicht nur uns besser zu schätzen, sondern ganz natürlich auch die andern und die Erde.

Zahlreiche, in den letzten Jahren erschienene Musikalben zeugen von diesem feinfühligem Vorgehen. Es sind oft Musikvertriebe wie welche Musik dieser Art zugänglich machen. Die

grossen Musikmarken produzieren leider für einen kurzlebigen Markt. Ihre CD's verschwinden oft schon nach ein, zwei Jahren aus den Gestellen.

In meiner gut zwanzigjährigen Erfahrung als Musiklehrer, Therapeut und Musiker, habe ich oft feststellen können, wie durch Musik wesentliche Ebenen eines Menschen zu Tage gefördert und verstanden werden können - dank der Klänge, die uns durchdringen und transformieren. Klänge und Energiefelder verbinden uns unweigerlich mit dem Ganzen. Es liegt an uns, unseren Horizont zu erweitern und die Schulunterweisung hinter uns zu lassen, welche uns dies nicht zu zeigen vermochte. Ich wünsche mir, dass dieses Buch den Weg weist zu einer nützlichen

Suche nach der Harmonie im Alltag
Daniel Perret Le Vallon, F-24290 Sergeac (Dordogne)

ANHANG: DIE 22 INDISCHEN SHRUTIS

Diese Tafel wurde von Friedrich Glorian, F-26770 La Roche St. Secrèt, entworfen und im Jahrbuch '94 des Arbeitskreises Harmonik, München veröffentlicht. Das indische System der 22 Shrutis ist nicht starr, wie es die 12 Töne unseres Tonsystems sind. Diese Tafel zeigt deshalb eine der denkbaren Schemas des indischen Systems. Sie zeigt, dass die 12 Töne unserer westliche Tonskala bei weitem nicht das ganze klangliche Leben der Oktave wiedergeben, so wenig wie die 22 Shrutis übrigens auch. Denn in diesen 22 Shrutis sind z.B. die Töne der Obertonreihe nur teilweise enthalten. Es fehlen auch die Töne der Aulos- und mancher anderer Skalen. Die Namen der indischen Noten sa, ri, ga etc. entsprechen unserem do, re, mi.

	indische Note	Bruch	=	Frequenz in Hertz, westliche Bezeichnung	
0	sa	1/1	1,0	256	prime
1.	ri ¹	256/243	1,053497	269.68	limma
2.	ri ²	16/15	1,066667	273.06	klein Sekunde
3.	ri ³	10/9	1,111112	284,4	
4.	ri ⁴	9/8	1,125	288	Sekunde
5.	ga ¹	32/27	1,185185	303.4	kl. pythagorische Terz
6.	ga ²	6/5	1,2	307.2	kleine Terz
7.	ga ³	5/4	1,25	320	grosse Terz
8.	ga ⁴	81/64	1,265625	324	grosse pythag. Terz
9.	ma ¹	4/3	1,333333	341.33	Quart
10.	ma ²	27/20	1,35	345,6	
11.	ma ³	45/32	1,406250	360	erhöhte Quart
12.	ma ⁴ (pa)	40/27	1,481481	379.26	
13.	pa	3/2	1,5	384	Quint
14.	dha ¹	128/81	1,580246	404.54	
15.	dha ²	8/5	1,6	409.6	kleine Sext
16.	dha ³	5/3	1,666667	426.6	grosse Sext
17.	dha ⁴	27/16	1,6875	432	grosse pythag. Sext
18.	ni ¹	16/9	1,777778	455	kleine Septime
19.	ni ²	9/5	1,8	460.8	kleine Septime
20.	ni ³	15/8	1,875	480	grosse Septime
21.	ni ⁴	243/128	1,898437	486	grosse pythag. Septime
22.	sa	2/1	2,0	512	Oktave

pythag. = pythagorische Note

Beispiel: Die Quart befindet sich in einem Abstand von 4/3 vom Grundton = $4/3 = 1,333$
 $1,333 \times \text{Frequenz des Grundtones z.B. } 256 \text{ Hertz}$
 $1,333 \times 256 = 341.33 \text{ hz}$

ANHANG: DIE 72 SKALEN UND MODI SUED-INDENS

Die 72 Melakarta der karnatischen Musik Südindiens (hier gemäss Grosset) geben uns eine Methode die zahlreichen Modi zu klassifizieren:

Modus Nr.	Abstand der ersten 5 Noten	Abstand der letzten 5 Noten
	(= 7 Halbtonschritte)	(= 5 Halbtonschritte)
1 - 6	1 1,5 2,5 2	
7 - 12	1 2 2 2	
13 - 18	1 3 1 2	
19 - 24	2 1 2 2	
25 - 30	2 2 1 2	1 1,5 2,5
31 - 36	3 1 1 2	1 2 2
		1 3 1
37 - 42	1 1,5 3,5 1	2 1 2
43 - 48	1 2 3 1	2 2 1
49 - 54	1 3 2 1	3 1 1
55 - 60	2 1 3 1	
61 - 66	2 2 2 1	
67 - 72	3 1 3 1	

Jede Gruppe mit je sechs Modi kann auf 6 verschiedene Arten variiert werden, je nachdem wie wir die letzten drei Noten wählen (Oktave miteingeschlossen)

Beispiel Modus Nr. 47: **1 2 3 1 2 2 1**

- DISCOGRAPHIE** der Alben die vor allem in Kapitel 1-6 erwähnt sind
- Joel Andrews & Sören Hyldgaard: 'Journey toward the Sun', Fönix 1089
- Anugama: 'Shamanic Dream', Nightingale records, NGH 321
- Danny Bechert & Fred Vogels: 'Natural', Oreade
- Dan Ar Bras: 'Musique pour les silences à venir', 'Theme for the Green Land', Keltia, F-Quimper
- Christian Bollmann: 'Echoes of Ladakh', Bauer Audio, 8719, 'Evolution', Fönix Musik 1075
- Henning B. Christensen: 'Watermusic' im Himalaya aufgenommen, Fönix Musik 1078
'Ocean Waves, Fönix 1081 / Woodland stream, Fönix 1080
- George Deuter: 'AUM', Kuckuck 1972, 'Silence is the Answer', Kuckuck
- Nicholas Dodd: 'Waves', Dawn Awakening Music, Totnes, Dartington, GB DCB 005,
- Doudou Ndiaye Rose: 'Djabote', Realworld Records, CDRW 43
- Brian Eno: 'Apollo' -
- James Galway: 'Songs of the Seashore', RCA RK87893
- Jan Garbarek & The Hilliard Ensemble: 'Officium', ECM1525
- Friedrich Glorian: Male & Female Tampoura Sounds, Le Bourg, F-26770 La Roche St.Secret
- Schwester Claire Benedicte: 'Spirit of the Zither', BMG, 34006-2
- Chris Hinze: 'Tibet', Keytone 777, 'Music for Relaxation', Keytone 765/66
- Bob Holroyd: 'Fluidity & Structure', 'Stages', 34 Edward rd., Farnham, Surrey GU9 8NP, GB
- David Hudson: 'Music for Didgeridoo & Percussion', Celestial Harmonies, 13096
- Keith Jarrett: 'Spirit', ECM
- Louis Jen-Chun Chen: 'Die Sphäre der Poesie', DNDS Records 1061, Zurich
- Kamal: 'The Quiet Earth - Dusk', Nightingale Records, 359
- Georgia Kelly: 'Seapeace' u.a.m., Oreade
- Daniel Kobialka: 'If you wish upon a star', Oreade
- David Mingyue Liang: 'Dream of the Butterfly, Tao 68.928 / Tropical Music, D-Marburg
- Gitte Lykke Larsen: 'Silent Flow' Sound from Virbella-Flowforms, I.C.Christensensvej 36,
Hee, DK-8950 Ringköbing
- Lau Laursen: 'Music for Bears', 'Aurora', 'Gentle Rain', Quest/Fönix, chez Amrita Plazac
- Jon Mark: Standing Stones of Callanish, Celestial Harmonies
- Jörgen Mortensen: 'Grounding I and II', 'Visions of Tao', Oster Vejrupvej 1, Vejrup,
DK-6740 Bramming
- 'Glass music' by Gunner Möller Pedersen, Winter Garden, Sportsvej 5, Løjtofte, DK-4900
Nakskov, Tel. +45 53 92 33 39
- 'The Moment', Music for Massage, Fönix Musik
- Per Nørgaard: 'Expanding Spaces I & II', Fönix Musik
- Peter Pannke: 'Music for unborn children', Wergo Spectrum
- Daniel Perret: 'Elixir', 'Ile Emeraude' et 'Ecoute la Terre' Editions Amrita, F-24580-Plazac
'Yamalo'...
- Pushkar: 'Inner Harvest' and others, Fönix Music, Denmark
- Steve Roach & Robert Rich: 'Soma', Hearts of Space, 11033
- Kim Robertson: 'Water Spirit', Invincible Rec.116, 'Crimson Collection, Vol 6&7', Invc.310
- Michael Rodolphi: 'Sonic Waters', Hat Art 6026, 'Detours', CIRM Nice
- Gabrielle Roth: 'Endless Wave', Raven
- Rupesh: 'Laughing Drums', Bauer Audio 8708
- Ravi Shankar: 'Gandhi' Filmmusik
- Sequentia: 'Hildegard von Bingen - Symphoniae', Deutsche Harmonia Mundi, GD77020

Alan Stivell: 'Harpe du Nouvel Age'

L. Subramaniam: 'Beyond', New Earth Records

W.D.Trustedt: 'Windharfe', Neptune, Munich

TUU: 'All ourAncestors', Beyond Records, RBAD CD9

Vangelis: 'Chariots of fire' or 'Antarctica' chez Polydor

Paul W INTER C ONSORT: 'Callings', 'Prayer for the Wild Things', Living Music

Henry Wolff & Nancy Hennings: 'Tibetan Bells', 'Yamantaka', Celestial Harmonies

(zugefügt im September 2007 : die meisten Alben sind heute kaum mehr zu finden, doch können die Musikernamen weiterhelfen bei einer Suche auf Google)