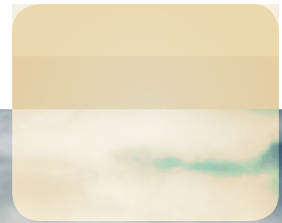
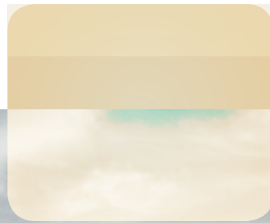
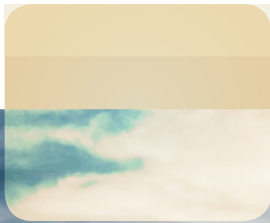


Musik

Die Brücke zum Gefühl

Als ich vor 15 Jahren in München in der Allerheiligen-Hofkirche der Residenz vor 250 Leuten stand, um das Sufi-Ensemble AHURA anzukündigen, war mir nicht bewusst, welch großem Resonanzfeld ich mich hier öffnete. In Wellen durchströmten die Klänge, Rhythmen und Gesänge, die langsam den Raum füllten, meinen Körper, massierten jede einzelne meiner Zellen.





Text: Stephanie P. Erkens

Bilder und Phantasien tauchten auf, längst vergessene Gefühle wurden wach. Aus der Tiefe begann ich zu spüren und wahrzunehmen. Ich erlebte Momente der tiefsten Ekstase, des inneren Jauchzens und Tanzens. Ich fühlte, wie ich innerlich weit wurde. In diesen Momenten tat sich mir ein noch ganz zartes, aber fühlbar neues Verstehen von Musik auf. Ich gründete die Agentur Klang der Stille und begann Konzerte und Workshops mit Musikern aus allen Kulturen zu organisieren – mein persönliches Studium der Musik, das ich mit vielen wunderbaren Menschen teilte.

Heiler und Schamanen benutzen von jeher Klang und Gesang in ihren Heilbehandlungen, um Trancezustände zu erzeugen und dadurch Heilungsprozesse in Gang zu setzen. Im Trancezustand entspannt sich die Tiefenmuskulatur, der Atem fließt leichter und sinkt tiefer. Die Zellen werden mit mehr Sauerstoff versorgt, der Blutdruck normalisiert sich. In physiologischen Untersuchungen konnte gar nachgewiesen werden, dass Wunden in Trance schneller heilen, da das Immunsystem effektiver arbeitet. Durch die Tiefenentspannung, die sich auf das Unterbewusstsein auswirkt, lösen sich nicht nur körperliche Spannungen, sondern auch seelische Probleme, Schmerzen werden gelindert, und die Nerven werden spürbar ruhiger.

Klänge erreichen das Gehirn und die Nerven unmittelbar

Ob aktiv singend oder passiv zuhörend: Klang hat eine sehr direkte Möglichkeit, das Gehirn und die Nerven zu erreichen. Dieses Wissens bedient sich sowohl die herkömmliche Musiktherapie wie auch die moderne Klangtherapie. Zahlreiche Untersuchungen belegen, dass eine Behandlung beispielsweise mit hochfrequenten Obertönen bestimmte Gehirnbereiche in Schwingung versetzen kann. So lassen sich musikalische Fähigkeiten und die Lernfähigkeit im Allgemeinen, wie zum Beispiel das Erlernen einer Fremdsprache, verbessern. Auch bei leghasthenischen, autistischen, dementen oder depressiven Menschen sowie bei Stotterern zeigen sich deutliche Heilerfolge. Durch die obertonreichen Klänge werden die beiden Gehirnhälften harmonisiert. Dabei überträgt sich die den Obertönen innewohnende Ordnung unmittelbar auf den Menschen und führt so zur Heilung auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene.

Untersuchungen über Klang und Gesang in der Hirnforschung haben inzwischen bewiesen, dass Klänge über das limbische System direkt auf den Hypothalamus, den Hirnstamm und das vegetative Nervensystem – Sympathikus und Parasympathikus – einwirken. Während ruhige Musik den Parasympathikus beeinflusst, wodurch sich der Blutdruck senkt, die Pulsfrequenz verlangsamt und die Skelettmuskulatur entspannt, wirken stimulierende Klänge auf den Sympathikus und erzeugen den gegenteiligen Effekt. Idealerweise ist in Singkreisen eine ausgewogene Balance zwischen beiden Elementen vorhanden und bildet so das gesundheitlich optimale Wirkungsfeld.

Klänge berühren auf einer tiefen emotionalen Ebene

Kürzlich machte ich eine wunderbare Erfahrung: Eine Bekannte – Mutter, Künstlerin, Musizierende, Singende – erzählte mir, dass ihr die Stimme weggebrochen sei und sie

Musik

Die Brücke zum Gefühl



nicht mehr aus dem Herzen singen könne. Wo sie doch so gerne singe – sie war ganz traurig. Ich bot ihr aus meinem Herzen Hilfe über die Kraft des gemeinsamen Tönens an. Als wir uns gegenüber standen und ich mich in unser Feld einstimme, kam mir die Eingebung, dass es ganz leicht gehen kann, wenn ich mich in jedem Moment auf sie eintune, wenn ich ganz für sie da bin. Als Support im Atmen, im Tönen, im Hören sowie auch im Fühlen in dem Moment, wenn eine Erinnerung oder ein Schmerz unmittelbar präsent ist. In diesem einen Moment, wenn mein Gegenüber nichts als Liebe und Mitgefühl braucht, wird das Tönen zu einer Liebko- sung, so lange, bis der Atem wieder fließt, bis die Stimme sich wieder einstellt. Es ist das simple Dasein in diesem Moment des Suchens und Improvisierens, bis der Ton sich wie von allein wieder löst, bis die Stimme wieder frei ist und zur Melodie wird, zum Lied oder auch zum Gebet, das in diesem Moment wie Balsam wirkt. Im Anschluss setzte sie sich hin und komponierte auf der Gitarre ihr ganz persönliches Heillied, das sich in diesem Moment gezeigt hatte. Als sie es mir später über What's app noch scheu vorsang, lachte mein Herz.

Gemeinsames Singen stärkt das Miteinander

Neben der traditionellen Chorkultur haben sich in den vergangenen Jahren auch andere musikalische Kreiskulturen in unserer Gesellschaft etabliert. So wird beispielsweise gemeinsames Trommeln immer häufiger als eine effektive Teambuilding-Maßnahme in Firmen eingesetzt, während sich freie, spirituelle oder auch religiöse Gruppen gern regelmäßig zum Mantrasingen oder auch Chanten treffen. Chanten oder auch Chanting leitet sich von dem eng-

lischen Verb „to chant“ ab, was so viel bedeutet wie singen oder rhythmisch rufen. Im engeren Sinne bezeichnet Chanten das Singen von religiösen Liedern oder Mantrén als Teil einer religiösen Praxis. Im weiteren Sinne beinhaltet es das Singen einfacher Melodien oder auch das melodische Sprechen aufeinanderfolgender Silben – oft auch in Verbindung mit Körperbewegung, Trommeln und Tanzen.

Neurowissenschaftler fanden heraus, dass Chanten die Ausschüttung von Stresshormonen reduziert und die Immunfunktion stärkt. Während des Chantings sinkt der Puls deutlich ab, fällt der Blutdruck auf den niedrigsten Wert. Es scheint, als beruhige die Vibration, die das Chanting im Körper verursacht, das Nervensystem, wodurch Stress reduziert wird, während gleichzeitig die Konzentration und die Gedächtnisfunktion gesteigert werden. So wird Chanten auch oft als „Heilsingen“ bezeichnet, das sich in Krankenhäusern und psychosomatischen Kliniken immer mehr als eine wirksame Therapieform etabliert.

Musik bringt uns zum Fühlen

Über die vielen Jahre, die ich nun mit Musik arbeite, habe ich für mich ganz klar herausgefunden, dass singen und tönen mir hilft, die Gedanken loszulassen und mich der Gefühlswelt zu öffnen. Hier findet meine Energie ihren unmittelbaren Ausdruck, ob ich gerade traurig bin oder freudig, ob ich Wildheit spüre oder Melancholie. Wenn ich zu meiner kleinen spanischen Gitarre greife, spiele und singe, wird es ganz intim zwischen mir und Gott. Wenn ich hingegen die Trommel nehme und mich mit den Lebensgeistern verbinde, spüre ich die Wildheit in mir, das Feuer und eine ungebändigte Freude, die mich wild und weit werden lässt. Hier verbinde ich mich unmittelbar mit dem Urschlag des Herzens und höre bald die ganze Welt durch mich hindurch trommeln. ▲

[STEPHANIE PURNA ERKENS]

Stephanie Purna Erkens coacht und unterstützt in Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit seit über 20 Jahren in Einzel- und Gruppenarbeit. Sie ist eine ebenso erfahrene Eventveranstalterin, Moderatorin und Übersetzerin. Ihr Herz gilt der Musik. Sie veranstaltet immer wieder ausgewählte Workshops und setzt auch in ihren eigenen Seminaren und Ritualen die heilende Kraft von Ton und Stimme wirksam ein.
www.klangerdstyle.com – www.spe-pr.com