

raum
&
zeit

raum&zeit

Die neue Dimension der Wissenschaft

sonderdruck

© ehlers verlag gmbh, Geltinger Str. 14e, 82515 Wolfratshausen, Tel.: 08171/4184-60, Fax: 08171/4184-66
e-mail: vertrieb@ehlersverlag.de, www.raum-und-zeit.com

Alle Rechte beim Verlag · Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

*Schwingende
Welten*

Warum Klang heilen kann

Von Christiane Tietze-Gerhards,
Wuppertal.



Schwingende Welten

Teil 1: Musik in Therapie und Persönlichkeitsentwicklung

„Musik ist die Beschreibung der Welt ohne Worte und Begriffe. Sie ist eine Philosophie der Gefühle“, brachte es der Schriftsteller Carl Ludwig Schleich auf den Punkt. Klänge begleiten uns nicht nur durch die verschiedensten Stimmungen und Phasen des Lebens, sie können auch der Heilung dienen. Die Klangtherapeutin Christiane Tietze-Gerhards fängt hier als Auftakt zu einer losen Serie über verschiedene musikalische Heilmethoden das ganz besondere Phänomen der Musik ein.

Von Christiane Tietze-Gerhards, Wuppertal.

Ein Wort oder ein Ton kann alles verändern und das in rasender Geschwindigkeit. Nichts erreicht unser gesamtes Sein so schnell wie Klang: weniger als eine sechstausendstel Sekunde braucht ein Ton, bis er vom Ort seiner Erzeugung aus bis in jede Körperzelle vorgedrungen ist. Klänge wirken unmittelbar. Bevor das Gehirn anfangen kann, sie zu interpretieren, sind sie längst in uns eingedrungen. Da Frequenzen und Pulse immer schon die lebenser-

haltenden Prozesse unseres Körpers begleiten und steuern, gehören sie gewissermaßen zur Ursprache des Körpers.¹

Und so wird in allen Schöpfungsmythen Klang als Grundlage aller Erscheinungen, allen Lebens gesehen. Letztlich besteht das gesamte Universum aus Schwingungen, denn jeder Körper, jede Materie ist ja – wie die moderne Physik darlegt – nichts anderes als verdichtete Energie. Sichtbar machten diese Tatsache Forscher

wie Masaru Emoto, Hans Jenny, Ernest Florens Friedrich Chladny und die Wasserbilder von Alexander Lauterwasser.²

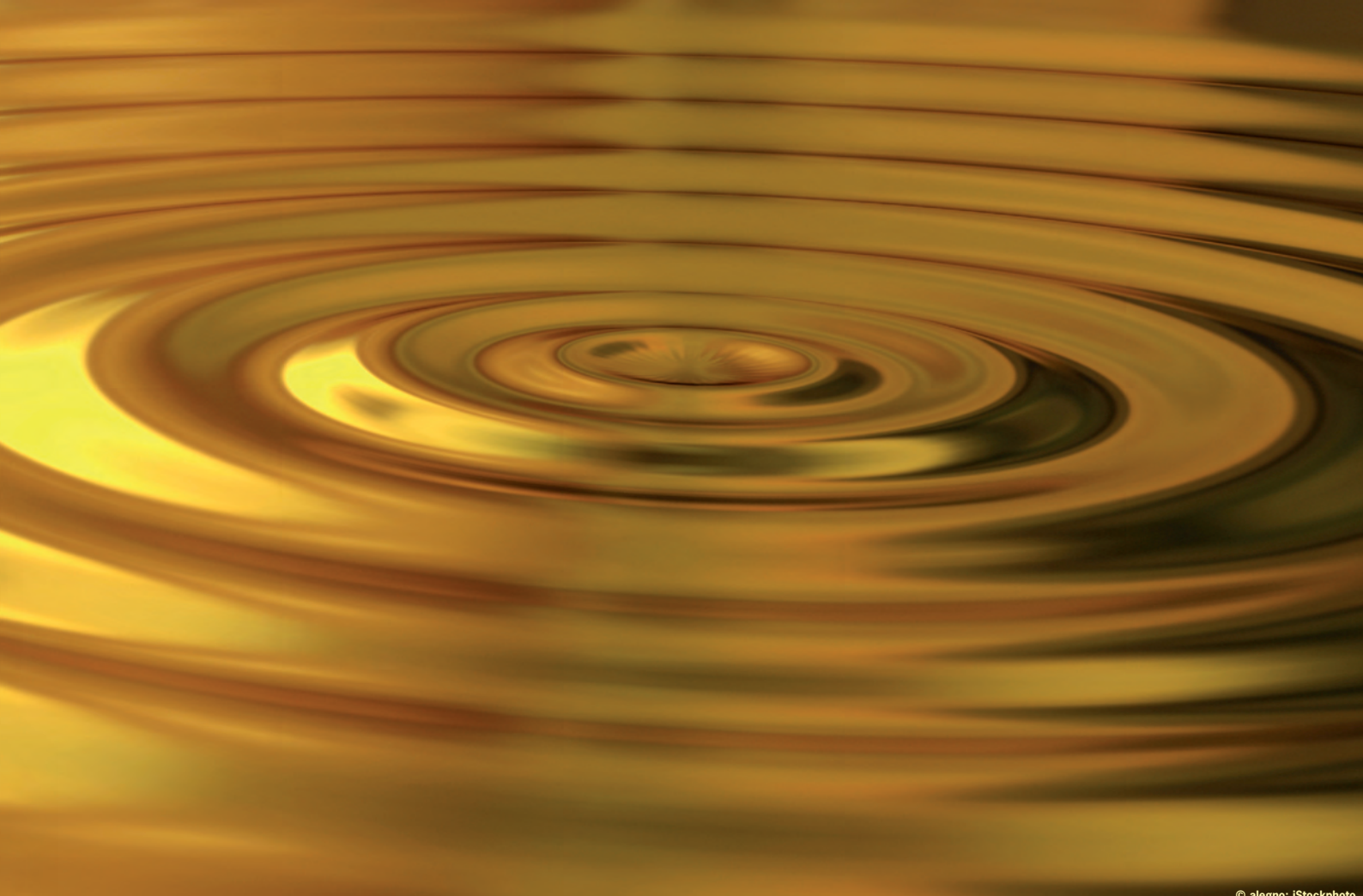
Jede lebende Zelle – ob pflanzlich, tierisch oder menschlich – besitzt eine ganz bestimmte Tonfrequenz, was Physiker der Quantenphysik präsentiert haben.

Auch in unserer Sprache zeigt sich, dass Klänge etwas Individuelles sein können. Ist uns jemand sympathisch, sprechen wir davon, mit ihm „auf einer Wellenlänge zu sein“, und das Wort „Person“, mit dem wir einander beschreiben, geht zurück auf das lateinische „personare“, was „durchtönen“ bedeutet. Wir sind Schwingung, Frequenz, In-Formation.

Klänge heilen

Was liegt also näher, als diese Interferenzen zur Heilung einzusetzen. Musik ist eine Sprache, die jeder versteht, und jede Schallschwingung wirkt auf den Menschen als Ganzes.

Das Hören ist der erste Sinn, mit dem das Baby im Mutterleib seine Umwelt wahrnimmt. Nur eine Woche nach der Befruchtung der Eizel-



© alegno; iStockphoto

le können kleine Ansätze der Ohrenbildung am Embryo festgestellt werden und von der 20. Schwangerschaftswoche an nimmt das Baby Töne wahr und unterscheidet Stimmen. Wenn eine Mutter während der Schwangerschaft ein bestimmtes Klavierstück wieder und wieder gehört hat, dann wird ihr Kind später stark auf diese Musik reagieren. Es lässt sich heute nachweisen, dass Musik Einfluss auf Herzschlag, Atmung, Puls, Hautwiderstand, Blutdruck, Stoffwechsel, Verdauungssystem und die Hormone hat. Töne wirken direkt auf unsere Biochemie – sie rufen auch Emotionen hervor, bringen in Bewegung, aktivieren in Sekundenschnelle Erinnerungssequenzen. Wir alle kennen die sofortige Wirkung eines



Wir sind Schwingung, Frequenz und In-Formation.

besonderen Liedes aus der Vergangenheit, das süße Erinnerung oder intensiven Schmerz hervorrufen kann. Rhythmische Musik regt uns an, langsame Klänge beruhigen und entspannen. Melancholie oder Fröhlichkeit lassen sich somit einfach durch die passende Musik auslösen. Weil Musik so spielend leicht zu unserem Fühlen dringt, kann sie sehr gut helfen, Verschaltungsmuster im Gehirn zu ändern. Dies verdeutlicht der Neurobiologe Prof. Dr. Gerald Hüther in seinem Aufsatz „Schwingung und Neurobiologie“. Wie er ausführt, können sich neurologisch manifestierte Muster, die zum Beispiel als feste Überzeugungen und Verhaltensweisen in Erscheinung treten, nur wandeln, wenn gleichzeitig Veränderungen in den emotionalen

Zentren stattfinden. Eine Möglichkeit, diese Basisstation unserer Gefühle zu beeinflussen und ein neues Bewusstsein zu entwickeln, bietet die Musik.³ Gerald Hüther: *„Die damit einhergehende vermehrte Ausschüttung neuroplastischer Botenstoffe unterstützt die Verankerung der im Rahmen dieser Erfahrungen aktivierten neuronalen Verschaltungsmuster durch entsprechende Bahnungsprozesse.“*⁴ Auf diese Weise wird neues Denken, Handeln und Fühlen möglich – wir erschaffen uns neu.

Von der Antike bis zur Gegenwart

Klang verändert unser Fühlen. Diese Tatsache wird schon seit der Antike therapeutisch genutzt. Schon damals schrieb man der Musik die Macht zu, ins Innere der Seele zu dringen und wieder eine ganzheitliche Harmonie herzustellen. Sie galt als wichtiges Mittel zur Persönlichkeitserziehung. Aristoteles gab kund, Musik reinige die Seele. Im Alten Testament gibt es Hinweise auf die Zusammenhänge zwischen Musik und Heilung. So wird zum Beispiel der depressive Saul



**Kangliegen lassen
Musik im ganzen
Körper spüren.**

durch David geheilt, indem dieser für ihn Harfe spielt.

Im Mittelalter versuchte man, den Puls über Musik zu beeinflussen und „bespielte“ Schlaganfallpatienten mit der Laute. Ebenso setzte man Musik zur Förderung der Durchblutung und zur Kräftigung des Herzens ein. Der deutsche Dichter Novalis fasst die Vorstellung seiner Zeit passend zusammen: *„Jede Krankheit ist ein musikalisches Problem - ihre Auflösung eine musikalische Auflö- sung“* (1798/99).

Schamanen und Heiler aller Zeiten nutzen Klang - Stimme, Trommeln, Rasseln und ähnliche Rhythmus gebende Instrumente, um über diesen Impulsgeber Energien zu bewegen und Heilung zu installieren. Über Musik und Klang gelangten die Schamanen, Priester und Heiler in veränderte

Wachbewusstseinszustände, die Leo Hermle und Wolfgang Bossinger als „fließende Zeitlosigkeit“ beschreiben.⁵



Der Mensch ist ein Instrument.

Seit der Mitte des 20. Jahrhunderts begann sich die Musiktherapie mehr und mehr in der komplementären und auch klinischen Heilarbeit durchzusetzen. Es gibt sogar eine eigene medizinische Richtung, die Chronobiologie, welche die Bedeutung von Rhythmen für unser Leben untersucht. Der Grazer Chronobiologe Prof. Dr. Maximilian Moser ist zu dem Schluss gekommen: *„Der Mensch ist ein Instrument.“* Schwingungen von außen treten in Resonanz mit inneren Schwingungen. Jedes Organ hat seine eigene Schwingung und gesunde Organe schwingen mehr als kranke: *„Ein gesundes Herz tanzt“*, formuliert Maximilian Moser poetisch.⁶

Aktives und rezeptives Erleben

Prinzipiell gibt es zwei Hauptrichtungen der Musiktherapie, die rezeptive und die aktive.

In der rezeptiven Musiktherapie wird therapeutische Wirkung durch das Hören von Musik erzielt. Dies kann über technische Geräte erfolgen (Vorteil hier ist die Wiederholbarkeit) oder aber über den Therapeuten.

Rezeptive Behandlung

Klang kann wie ein universelles Balance- und Ergänzungsmittel wirken. Die Töne füllen jene Frequenzbereiche im System des Hörenden auf, in denen er einen Mangel hat. Auf diese Weise können Gesundheit und Wohlbefinden wieder hergestellt werden, der Mensch kommt in Einklang. Der Musiker Pius Vögel entwickelte aus dieser Erkenntnis eine Palette von Frequenzen, die für bestimmte Störungen besonders hilfreich sind - zum Beispiel der Ton Cis, der mit 126,10 Hertz entspannend wirkt, wohingegen das „G“ mit 194,18 Herz dynamisiert und stärkt. Über die hörende „Zuführung“ dieser Töne gelang es, Krankheiten zu heilen, das System wieder in Einklang zu bringen.

Sehr gute Erfolge erzielt hier die Tomatis-Methode, die in den 50er Jahren von Alfred Tomatis (1920-2001), einem französischen HNO-Arzt, entwickelt wurde (siehe auch „Hören wie im Mutterleib. Erkenntnisse von Dr. Tomatis“, raum&zeit Nr. 105). Hierbei werden über ein „akustisches Ohr“ dem Klienten jene Frequenzen übermittelt, die er - zum Beispiel durch Störungen in der Entwicklung im Mutterleib nicht wahrnehmen kann. Über diese Erweiterung gelangt er zu einem neuen Gleichgewicht, gewinnt an Selbstvertrauen und Stabilität. Diese Methode macht es laut der Tomatis-Nachfolgegesellschaft möglich, *„jemanden mit Kommunikationsschwierigkeiten wieder auf den idealen akustischen Weg zu geleiten, von dem er aus welchem Grund auch immer abgekommen ist“*.⁷

Auch so genannte Klangwiegen oder Kangliegen haben sich als rezeptive Methode sehr bewährt und immer mehr Einzug in Kliniken und Reha-Einrichtungen gefunden. Der Klient liegt hierbei sozusagen mitten in

Psycho Acoustic – Klang wirkt auf das Gehirn

einem Holzinstrument. Der Holzkörper wölbt sich an den Seiten des Klienten nach oben. Auf der Außenseite des Instrumentes sind Saiten gespannt, die auf die gleichen Töne gestimmt sind (Monochord). Der Therapeut kann durch ein Spielen der Saiten fließende, sphärische Klänge erzeugen. Die Klienten nehmen dabei simultan Vibrationen der Haut und Klänge im Ohr wahr. Sie gelangen in einen Zustand großer Leichtigkeit und Entspannung und tauchen ein in innere Bilder von Ruhe und Geborgenheit.

Aktive Musiktherapie

Die aktive Musiktherapie – die sowohl als Einzel- wie auch als Gruppentherapie angeboten wird – könnte man auch als eine Form angewandter Psychotherapie verstehen. Das Musikinstrument wird dabei zur Brücke, über das der Klient seine Gefühle ausdrücken kann, mit anderen in Kontakt tritt und sich ausprobiert. Dies kann unmittelbar über den Körper geschehen – durch Singen, Stampfen, Klatschen, über Instrumente wie Trommeln und Xylophone, aber auch über selbst gebaute Instrumente. Stellt der Klient sein Instrument selbst her, ist dieser Prozess schon ein Teil der Therapie, denn der Klient arbeitet dabei bereits an der Beziehung zu seinem Ausdrucksmittel.

Die im Klangausdruck mitgeteilten Gefühle können dann vom Therapeuten angesprochen und behutsam aufbereitet werden. Hier gibt es viele Querverbindungen zum Beispiel zur Kunst- oder Tanztherapie. Wichtigster Aspekt ist die aktive Beteiligung des Klienten am Heilgeschehen. Er musiziert selbst, findet endlich eine Ausdrucksmöglichkeit für sein Inneres und gelangt so zu Heilung. Das Ersetzen von Sprache durch Musik ermöglicht eine Öffnung, um Kommunikationsstörungen zu beheben. Durch die spielerische Kontaktaufnahme mit anderen über das Medium Klang können Menschen zu neuer Verbindung finden, sie lernen auszudrücken und mitzuteilen, was in ihnen ist, ohne die Vorgabe alter Rollenmuster.

Für manchen gelingt es auch erst über das Hörbar-Machen, wieder eine Beziehung zum eigenen Körper sowie

Der Physiker und Meteorologe Heinrich Wilhelm Dove fand im Jahr 1839 heraus, dass gleichmäßig pulsierende Schläge hörbar werden, wenn auf dem linken und rechten Ohr unterschiedliche Frequenzen zur gleichen Zeit hörbar sind. 1973 patentierte Robert Monroe diese Entdeckung als Hemi Sync.

Der Klient bekommt bei dieser Methode über Kopfhörer Klänge zu hören, die eine Tonhöhendifferenz zwischen dem rechten und dem linken Ohr mit sich bringen. Das Gehirn reagiert darauf, indem es beide Hemisphären synchronisiert und eine Differenzfrequenz erzeugt. Beide Gehirnhälften schwingen dann gleich. Damit lässt sich nicht nur eine verbesserte Koordination von linker und rechter Hemisphäre (Fühlen und Denken) bewirken, sondern auch jede beliebige Gehirnwelle erzeugen.

Wünscht man zum Beispiel eine Gehirnfrequenz von 10 Hz, so gibt man auf das eine Ohr 200 Hz, auf das andere 210 Hz. Auf diese Weise lassen sich Alpha und Theta-Zustände, Entspannung und tiefe Ruhe erzeugen. Eingesetzt wird diese Methode unterstützend, um leichteres Lernen, Tiefenentspannung, Stadien der Meditation oder einfach nur erholsamen Schlaf zu induzieren.



zu den eigenen Gefühlen zu finden. Gerade in der Arbeit mit Klienten, bei denen nichts anderes wirklich zu greifen scheint, so zum Beispiel auch bei Kindern mit einer Aufmerksamkeitsdefizitstörung (ADS), erzielt die Musiktherapie erstaunliche Ergebnisse. Gerald Hüther und Helmut Bonney schreiben in ihrem Buch „Neues vom Zappelphilipp“: „Der musikalische Perspektivwechsel setzt Gefühle frei“ und kann „affektive Leibregungen (Gefühle, Stimmungen und Befinden) klingend ins Spiel bringen und Möglichkeiten zur aktiven, erlebten Veränderung ermöglichen, neue Verknüpfungen, „Trampelpfade“ im Gehirn können so geebnet werden.“⁸

Musiktherapie in der Klinik

Musiktherapie hat einen festen Platz in der deutschen Kliniklandschaft erobert. In den psychiatrischen Einrichtungen in Deutschland gehört die Musiktherapie zu den am häufigsten angewandten Verfahren neben den anerkannten Verfahren der Psychoanalyse und der Verhaltenstherapie. Aber auch in vielen anderen klinischen Bereichen wird diese Methode sehr geschätzt. Altersdemente Menschen können über die Musik wieder zu frühen Erinnerungen geführt werden. Musiktherapie kann ihnen helfen, Gefühle fließen zu lassen und auszudrücken, Ängste zu verlieren, soziale Integration zu erleben und körperlich wieder vitaler zu werden.

Auch in der Onkologie kommt Musiktherapie immer häufiger zum Einsatz. Sie kann Krebskranken helfen, die Angst vor Krankheit und Tod zu lindern. In der psychoonkologischen Behandlung können mit ihrer Hilfe auch die Ursachen des Leidens aufgespürt und gelöst werden. Indem sie schöp-

„Denken Sie, wenn Musik nicht allein ein Gemüt, eine Seele zu erschüttern vermöchte, sondern sogar die Macht hätte, einen Körper umzubilden, ein Gesicht zu verändern..., vielleicht eine körperliche Wunde zu heilen! ... Was hindert uns, daran zu glauben?“

Rainer Maria Rilke

ferische Potenziale und verdrängte Inhalte für die Bearbeitung frei setzt, kann sie heilsame Umwandlungsprozesse in Gang setzen. Die Ärztin und Musiktherapeutin Nicol Bartlau beispielsweise berichtet, wie sie gerade bei der Begleitung Krebskranker und Sterbender die große Kraft heilender Musik erfahren durfte: „Klänge können einen Menschen nicht nur tief berühren, sondern ihm auch großen Halt vermitteln, so dass es ihm möglich wird,



**Unter der
Donnertrommel**
© Tietze-Gerhards

wichtige Entscheidungen zu treffen, loszulassen und Abschied zu nehmen von seiner bisherigen Lebensweise.“⁹

Kliniken wie die Göppinger Christophsbad Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik sind ein wundervolles Beispiel dafür, was möglich wird, wenn Schulmedizin und die so genannten komplementären Methoden Hand in Hand arbeiten, ganzheitlich für das Wohl des Patienten. Der dort tätige Therapeut und Musiker Wolfgang Bosingger sammelte 20 Jahre lang Erfahrungen mit dem gezielten Einsatz von aktiv praktizierter Musik bei kranken Menschen. Aufgrund seiner therapeutischen Arbeit und seiner Forschungen ist er überzeugt davon, dass Musizieren und besonders der Gesang wirksame Möglichkeiten bieten, *„Heilungsprozesse im Körper und in der Seele in Gang zu setzen, soziale Kontakte wieder aufzubauen, Emotionen zu verarbeiten und zu regulieren“*.¹⁰

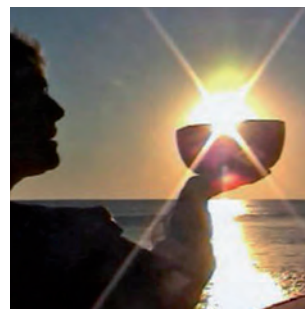
Heiltöne für den Alltag

Neben der Musiktherapie entdecken immer mehr Menschen auch außerhalb eines direkt therapeutischen Ansatzes die Heilarbeit mit Klängen – um zu entspannen und die eigenen Persönlichkeitsstrukturen zu erweitern.

Gerade in neuerer Zeit entstehen hier immer mehr methodische Varianten, was prinzipiell dem Charakter der Musik entspricht. Denn Musik setzt Kreatives, Spielerisches frei, sodass auch in der Behandlung über die Resonanz zwischen Behandler und Klient individuelle Angebote erfunden werden.

Einen großen Stellenwert nimmt immer wieder das eigene Singen ein. Das Besondere hier ist der urteilsfreie, offene Zugang. Er ist ein wahres Geschenk gerade für Menschen, die sich für nicht musikalisch halten, die vielleicht von Eltern und Lehrern hörten, dass sie nicht singen können. So führt die Heilarbeit mit Klang hier zu einer wohltuenden Erweiterung und auch Korrektur des Selbstbildes, denn es geht nie um ein „Singen können“. Heilend wirken echte Töne, wie auch immer sie klingen! Sehr treffend formuliert Dr. Karl Adamek: *„Singen als*

Selbstbegegnung ist ein sich auf- und abschaukelnder rückgekoppelter Regelkreis, in welchem der singende Mensch sich psychisch und physisch, das heißt fühlend, denkend und handelnd selbst gestaltet.“¹¹



**Über das Medium
Klang lernen
die Menschen
auszudrücken
und mitzuteilen,
was in ihnen ist.**

So wie in dem Wort „Person“ das personale, das Durchklingen schon in der Wortbedeutung enthalten ist, kann sich eben diese Persönlichkeit neu formen durch die tönende Hinzunahme von Gefühlen oder Ressourcen. Unser verfestigtes „Ich“-System wird zur Verwandlung angeregt. Selbstbegrenzende oder -verletzende Strukturen können sich lösen, neue Schwingungen hinzutreten.

Dieses Prinzip nutzt seit Urzeiten die indische Tradition der Mantra-Rezitation.

Mantras sind traditionellerweise Silben, Wörter oder Sätze, die hochverdichtete Energie, also höchste Schwingung enthalten. Wörtlich bedeutet

Mantra: „das, was über das Denken hinausgeht“. Im Tönen des Mantras wird seine Schwingung freigesetzt und kann so zur stofflichen Entfaltung kommen. Die Tradition geht davon aus, „über die Schwingung des Mantras die Realität zu formen.“¹²

Instrumente

Zusätzlich zum Tönen und Betönen mit der Stimme kommen in der Klangheilung weitere auch für Laien leicht zu spielende Instrumente wie Klangschalen, Gongs, Trommeln oder Ocean Drums zum Einsatz. Klang erweitert – und so ist es immer wieder schön zu sehen, wie die schüchterne Kursteilnehmerin, die bisher nie den Mut fand, laut herauszubrüllen, was sie fühlt, mit einmal kräftig auf den Gong schlägt und endlich unüberhörbar wird, über sich selber staunen lernt.

Klangschalen

In den 60er Jahren des vergangenen Jahrhunderts entdeckten westliche Musiker die heilsame Wirkung der Klangschalen aus Fernost, die oft als tibetische Klangschalen bezeichnet

werden. Der Pädagoge und Diplomingenieur Peter Hess entwickelte dann in den 80er Jahren, inspiriert durch die Erfahrungen auf seinen Asienreisen, die Klangschalenmassage. Hier werden Metallschalen in verschiedenen Größen auf den Körper des Empfängers platziert und sanft zum Schwingen gebracht. Dies führt zu tiefer Entspannung und der Möglichkeit des Loslassens, der beständige Denkstrom wird verlangsamt und Neues kann sich verankern.

Eine weitere besondere Form stellen die Kristallklingenschalen dar, die zu 99,8 Prozent aus Siliziumquarz bestehen. Silizium wirkt als Verstärker und Transmitter und tritt mit dem Silizium im Körper in Verbindung. Und so vielseitig Silizium ist – in der reinsten Form des Bergkristalls als Informationsvermittler in der Computertechnologie oder als Implantat – genauso vielseitig ist die Wirkungsweise dieser Töne auf den Körper. Mit Hilfe der Kristallklingenschalen ist es möglich, Programmierungen zu wandeln, Erwünschtes zu verstärken und Neues zu verankern. Die Schwingung bewegt jede Zelle.

Als schwingendes Licht gelangen über die Töne letztendlich auch Farbenergien in den Körper, die sich positiv auf die Funktion unserer Chakren auswirken. Denn Klang kann in seiner Frequenz bestimmten Farben zugeordnet werden.¹³

Klang und Intention

Zusätzlich zum Einsatz der Stimme sowie der Klanginstrumente kommt unserer inneren Haltung eine tiefe Bedeutsamkeit zu. Studien haben gezeigt, wie stark die Absicht eines Beobachters sich auf das Ergebnis eines Experiments auswirkt. Positive Gedanken erreichen das gesamte neurologische System eines Empfängers mit deutlich messbaren Ergebnissen in dem Augenblick des Sendens. „Wenn man eine Intention aussendet, dann spiegelt sich jedes wichtige Körpersystem des Senders im Körper des Empfängers. Intention oder Absicht ist die vollkommene Manifestation von Liebe. Zwei Körper werden einer.“¹⁴

Wir nehmen Klang auf verschiedene Weise auf – beim Hören über das Ohr werden die Schallwellen in Nervenimpulse umgewandelt und dem

Tönen mit Vokalen

Hier eine kleine Anregung zur Selbsterfahrung. Ich lade Sie dazu ein, die Wirkung von Vokalen auf Ihre Chakren zu erproben und wahrzunehmen. Dabei ist es nicht wichtig, ob es „schön“ klingt, wichtig ist einzig und allein, dass Sie ins Klingen kommen.

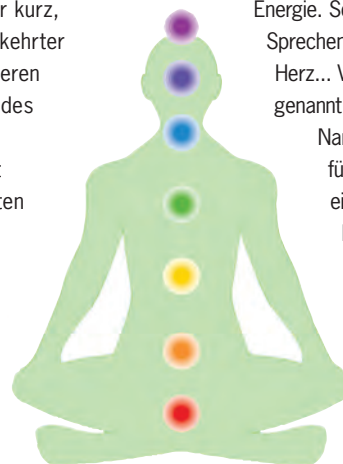
Der Rest passiert quasi von alleine...

Wir verwenden die Klangfolge MIEA00U (wie bei der Katze) von Joachim Sevenich, dem Autor des Buches „Chakra-Vokal-Training“. Zunächst stimmen Sie dabei die einzelnen Vokale an und wiederholen diese mehrfach, völlig frei, ob dies lang gezogen oder kurz, hoch oder tief ist. Gehen Sie das MIEA00U bitte in umgekehrter Reihenfolge durch. Wenn Sie das U anstimmen, konzentrieren Sie sich auf Ihr Basischakra. Das Sakralchakra unterhalb des Nabels wird mit einem O wie in Mond betönt, das Solar Plexus Chakra mit dem O der Sonne, das Herzchakra mit einem A, dem Kehlkchakra ist das E zugeordnet, dem dritten Auge in der Mitte der Stirn das I und dem Scheitelchakra das M. Spüren Sie dabei in den Körper hinein in den Bereich, den Sie gerade betönen. Nach ein paar Wiederholungen wandern Sie dann zum nächsten Energiezentrum, zum nächsten Vokal. Es gibt mehrere, ähnliche Systeme (vgl. auch Jonathan Goldmann oder Christian Bollmann) in denen den Chakras, den feinstofflichen Energiezentren Vokale

zugeordnet werden, die diese – und die mit ihnen verbundenen Organe und Themenbereiche – besonders stärken.

Zum einen können Sie über ein Tönen dieser Vokale und der Ausrichtung Ihrer positiven Absicht diese Energiezentren gezielt unterstützen und stärken.

Eine weitere Übung, die wir in unseren Kursen immer wieder mit erstaunlichen Effekten anwenden, ist das Tönen des Namens. Denn in den Vokalen unseres Namens liegt gleichermaßen ein Auftrag, eine fokussierte Energie. So fordert ein „E“ am Ende des Namens geradezu auf, ins Sprechen zu kommen, dass U betont unsere Basis, ein A führt ins Herz... Vielleicht kennen Sie auch eine Dorothea, von allen Doro genannt – und welche Erweiterung ist zu beobachten, wenn der ganze Name genommen werden kann, wenn er seine Kraft entfaltet. Oft führt die unbewusste Belastung eines Namens – der vielleicht einen unangenehmen verwandtschaftlichen Beigeschmack hat – zum Ausgrenzen ganzer Persönlichkeitsanteile. Wird dieser Name über eine Gruppe betönt, kann dies sehr klärend wirken, und der Mensch kann ein neues, eigenes Verhältnis zu diesem Namen finden, die Kraft des Namens für sein Leben erfahren. Getönt wird der Vorname, und später dann Vor und Nachname zusammen, im Idealfall von mehreren Menschen, was von den Teilnehmern oft als eine Art Choral empfunden wird.





Wasser speichert Klang und schwingt mit ihm.

Gehirn übermittelt. Die Schallwellen, die über den Körper gefühlt werden, bringen uns jedoch ganzheitlich in Schwingung, denn der menschliche Körper besteht aus rund 70 Prozent Wasser. Wer schon einmal einen Stein in einen ruhigen See geworfen hat, kennt die Auswirkung auf das Wasser. Es entstehen Kreise und kleine Wellen; Wasser ist beeindruckbar. Genauso wirkt Klang auf unsere Körperzellen – er beeindruckt sie, bewegt und massiert sanft, bringt ins Fließen, löst. Wir schwingen mit.

Der Forscher Jacques Benveniste belegte in seinen Studien über das Gedächtnis des Wassers, dass es möglich ist, molekulare Reaktionen hervorzurufen, ohne dass das auslösende Molekül tatsächlich präsent war, indem man einfach den Ton, die Frequenz dieses Moleküls, einspielt (siehe „Wasser macht Naturgesetze sichtbar“, *raum&zeit* Nr. 119). Auf diese Weise „tönte“ er Heparin im Blut, was zu dem gleichen verdünnenden Effekt führte, wie die Gabe von „echtem“ Heparin.¹⁵

Wird nun über das Medium Klang noch eine Intention, eine heilende Absicht mit initiiert, ist die Wirkung ganz erstaunlich, einer Radiowelle gleich, die es möglich macht, die verschiedensten Botschaften zu senden und zu empfangen. Auf diese Weise können wir über Klänge behilflich sein, eine neue energetisch-neuronale Wirklichkeit zu schaffen, indem wir die Aufmerksamkeit auf die Stärkung bestimmter Zustände, Gefühle, Sichtweisen lenken, denn Energie folgt der Absicht, Intention generiert Realität.



Singen stärkt

Studien zeigen, dass Einsame Menschen über gemeinsame Singprojekte wieder Anschluss an die Gesellschaft fanden, Drogensüchtige ihren Drogenkonsum reduzieren konnten und auch

dass Schulkinder selbst bei 25 Prozent weniger Unterricht gleiche Leistungen mit mehr sozialer Kompetenz erbrachten.

Quelle: Ernst Waldemar Weber: „Mit Musik gegen Gewalt“. In: „Schwingung und Gesundheit“, Traumzeit Verlag, Battweiler 2008, S. 199

Fußnoten

- 1 Julie Henderson: „Das Buch vom Summen“, AJZ Druck und Verlag 2003; siehe auch Artikel „Ein-Klang. Schwingung und Sensitivität“, *raum&zeit* Nr. 152
- 2 vgl. „Ein-Klang...“, *raum&zeit* Nr. 152
- 3 Gerald Hüther: „Schwingung und Neurobiologie. Über die Kunst, sein Gehirn in salutogenetische Schwingungen zu versetzen“. In: Bossinger, Wolfgang und Raimund Eckle (Hg): „Schwingung und Gesundheit“, Traumzeit Verlag, Battweiler 2008, S. 115/16
- 3 ebd., S. 117/118
- 4 Leo Hermle und Wolfgang Bossinger: „Schwingung und Bewusstsein. Schwingung und Veränderte Wachbewusstseinszustände“. In: „Schwingung und Gesundheit“, a. a. O., S. 122

- 5 Traumzeit-Verlag 2008, „Schwingung und Gesundheit – der Film“
- 6 <http://www.tomatis-group.com>
- 7 Gerald Hüther und Helmut Bonney: „Neues vom Zappelphilipp. ADS: verstehen, vorbeugen und behandeln“, Düsseldorf/Zürich. Zitiert nach http://www1.uni-hamburg.de/musikmed/MuG/MuG_15-08.pdf
- 8 http://www.musiktherapie.uni-siegen.de/forum/erwachsene/vortraege/424_bartlau.pdf
- 9 Wolfgang Bossinger: „Singen als Lebenselixir: Die heilsamen und sozialen Dimensionen von Gesang“. In: „Schwingung und Gesundheit“, a. a. O., S. 163

Zum Beispiel „das einfache Summen einer heilsamen Absicht ermöglicht uns, mit unserer Neurochemie zu kommunizieren, ihr alternative Informationen anzubieten, aufgrund derer sie sich neu ausrichten kann.“¹⁶ Jonathan Goldman, seit über 25 Jahren einer der Pioniere der Klangarbeit, nennt die menschliche Stimme „das stärkste Heilmittel“.¹⁷

Bei dieser Form der Heilarbeit mit Klang ist es vor allem die angebotene Resonanz, das Sich-Einschwingen auf das Gegenüber, welches Wandlung ermöglicht. Ich muss nicht wissen, welche Töne mein Gegenüber braucht, ich stelle mich selbst als Instrument zur Verfügung. Dies kann zum einen über eine bewusste Intention geschehen – ich betöne mein Gegenüber mit dem gewünschten Gefühl, zum Beispiel Freude. Das Besondere ist, dass ich – um diesem Gefühl Ausdruck verleihen zu können – es zunächst in mir selbst hervorrufe. Dann wird es über Vokale – ganz individuell – zum Ausdruck gebracht und gibt im Anderen den Heilimpuls.

Eine andere Form des Tönens gleicht der Reinigung einer Wunde – alte Verletzungen oder Schmerz, nicht erlaubte Gefühle – werden über den Tönenden hörbar gemacht, dürfen einfach da sein – und dies wandelt. Nach

einer Weile ändern sich die Klänge von selbst und Heilung geschieht (siehe „Ein-Klang-Schwingung und Sensitivität“, raum&zeit Nr. 152). Grundsätzlich gilt natürlich für alle diese Methoden – sie unterstützen Wandel, Heilung und eine neue Ausrichtung – aber nicht als Pille, die von außen heilen soll, sondern in Form einer Persönlichkeitserweiternden und selbstverantwortlichen Lebensweise. Und zu jeder noch so positiven Intention gehören dann auch die Schritte, sie selbst umzusetzen.

■

Fazit

Auf dem Gipfel der hochtechnisierten Gerätemedizin und in einer durch Stress zutiefst belasteten Lebensform entdecken immer mehr Einzelpersonen, soziale Einrichtungen und auch Heilinstitutionen die Möglichkeiten, über komplementäre Wege Gesundheit zu fördern. Die Heilarbeit mit Klang bietet, belegt durch neueste Erkenntnissen der Hirnforschung, der Physik und Biochemie, die Möglichkeit, über Töne eine Wandlung in unser Leben zu bringen – sowohl psychisch als auch physisch. Sie fördert Handlungskompetenz und soziale Interaktion, eröffnet Ressourcen und Kreativität und bietet so ein unglaublich weites Feld der Nutzung. ■

Wasser ist beeindruckbar. Genauso wirkt der Klang auf unsere Zellen.



Buch

DVD

Buchtipp:

Wolfgang Bossinger, Raimund Eckle, David Lindner (Hrsg.) „Schwingung und Gesundheit: Neue Impulse für eine Heilungskultur aus Musik, Kunst und Wissenschaft“ (Gebundene Ausgabe), Traumzeit-Verlag, 2007, 32,- €

DVD: Wissenschaftler, Künstler und Musiker zum Thema „Schwingung und Gesundheit“, ca. 45 Minuten, 19,80 €

Beides erhältlich bei: ehlers verlag gmbh, Geltinger Str. 14 e, 82515 Wolfratshausen, Tel. 08171/41 84 60, vertrieb@ehlersverlag.de, www.raum-und-zeit.com

Die Autorin



Christiane Tietze-Gerhards,

Jahrgang 1961, Grundstudium der Psychologie, danach Studium der Anglistik/Germanistik an der Uni Wuppertal (Magister-Abschluss) mit anschließender Tätigkeit als Übersetzerin und Fremdsprachenkorrespondentin, parallel dazu Ausbildung in Kung-Fu, Tai Chi, Pa Kua und chinesischer Heilkunde (TCM, Akupressur) sowie in tibetischer Philosophie und Meditation, Reiki-Meisterin, Ausbildung in Sport- und Fußreflexzonenmassage mit ärztlicher Prüfung, regelmäßige mediale Schulung am Arthur Findlay College in Stansted (England) in Trance- und Mental Mediumship und in Geistigem Heilen. Seit einigen Jahren schwerpunktmäßig Trance- und Heilungsarbeit mit Tönen und Klängen, Weiterbildung u. a. bei Tom Kenyon (USA).



Workshop: Sensitivität und Klang

Mit Christiane Tietze-Gerhards und Arthur Herzel

Töne können ein unglaublich wirksamer Schlüssel zu blockierten Bereichen in Körper-Seele-Geist sein,

Energien wieder in Fluss bringen und den Raum für neue Sichtweisen öffnen. Klang wirkt über alle Sinne – unmittelbar auf das gesamte Energiefeld des Hörenden/Empfangenden. Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die an sensibler Wahrnehmung interessiert sind und sich bei der heilsamen Arbeit mit Tönen und Klängen von der eigenen sensitiven Wahrnehmung führen lassen wollen. Dazu ist weder musikalisches Vorwissen von Nöten noch geht es darum, „Singen“ zu können. Es geht lediglich darum, über den Einsatz von Körper und Stimme in Resonanz mit dem Gegenüber und der Gruppe zu treten. Das ist Gabe, die jedem Menschen natürlich innewohnt, und die Sie in diesem Workshop bei sich selbst entdecken dürfen.

Termin:

27.2.–1.3.2010

Anmeldung:

naturwissen Ausbildungszentrum,
Geltinger Str. 14e, 82515 Wolfratshausen,
Tel.: 08171 / 41 87 67
www.natur-wissen.com



10 Karl Adamek: „Meridiansingen als Konzept zur Stärkung der Selbstheilungskräfte im kreativen Spannungsfeld von Wissenschaft und Kunst“. In: „Schwingung und Gesundheit“, a. a. O., S. 181

11 Christian Fuchs: „Vom Urklang der Welt. Schwingung und Mantra in der indischen Spiritualität.“ In: „Schwingung und Gesundheit“, a. a. O., S. 331

12 raum&zeit Nr. 155, „Farb Töne. Die Verbindung von Klang und Farben schafft Wunder“

13 Lynne McTaggart: „Intention wirkt.“, Vak Verlag, Kirchzarten 2007, S. 81

14 a. a. O., „Intention wirkt“, S. 205

15 a. a. O., „Das Buch vom Summen“, S. 25

16 Jonathan Goldman: „7 Geheimnisse der Klangheilung“, Südwest Verlag, München 2008, S. 69

WISSENSCHAFT lebt von der *DISKUSSION*



raum&zeit

- ✓ informiert Sie über das, was (lebens-)wichtig ist.
- ✓ informiert Sie über eine angstfreie Zukunft.
- ✓ informiert Sie über das, was Ihnen die (anzeigen-)abhängigen Medien verschweigen müssen.
- ✓ informiert Sie über Wege zum Selbstvertrauen.
- ✓ informiert Sie über Hintergründe, die Sie aus den Massenmedien nie erfahren.
- ✓ informiert Sie über eine lebens- und menschenfreundliche Wissenschaft.

Neugierig geworden?

Dann gleich kostenloses Probeheft bestellen:

eblers verlag gmbh, Geltinger Str.14e,
82515 Wolfratshausen
Tel.:08171/418460 ,
Fax: 08171/418466,
mail: vertrieb@ehlersverlag.de,

Bitte senden Sie mir ein kostenloses Probeheft

Name / Vorname

Telefon/Fax

Firma / Beruf

e-mail

Straße, Nr., Postfach

Plz, Ort

Datum, Unterschrift



Besuchen Sie uns im Internet:
www.raum-und-zeit.com