

# Obertöne – Die Melodie in einem Ton

---

von Michael Reimann

## DIE MUSIK DES BEWUSSTSEINS

Im Grunde unseres Herzens haben wir alle den Wunsch, uns musikalisch auszudrücken. Denken sie an Ihre Kindheit oder die ersten Schuljahre zurück, und Sie können sich bestimmt an ein ungehemmtes, fröhliches Kind erinnern. Warum haben wir heute, als Erwachsene, eine solche Angst vor dem Singen? In anderen Kulturen gehört das Singen und Tanzen bei jeder passenden Gelegenheit praktisch zum Alltag. Wir lassen spielen; indem wir das Radio oder den Fernseher einschalten. Die Musik ist die Verbindung von Himmel und Erde. Anders formuliert: Eine Brücke zwischen Materie und Feinstofflichem. Sie kann den Menschen in die Geistigkeit bringen. Das, was die Kirche seit ewigen Zeiten mit mehr oder weniger Erfolg versucht: Durch Predigt und Gottesdienst den Menschen anzusprechen, ihm klar zu machen, woher er kommt und wohin er geht. Den Sinn unseres Lebens – wenn es denn einen gibt - zu vermitteln. Logischerweise ist dieser Versuch durch intellektuelle Maßnahmen zum Scheitern verurteilt. Die geistige Dimension unserer Existenz ist nicht mit Worten zu formulieren und zu verstehen. Daher wird auch von dem Namenlosen, dem Numinosen gesprochen, wenn es um das Göttliche geht. Und doch gibt es ein Medium, bei dessen Berührung uns sofort intuitiv klar wird, was mit diesem „Unaussprechlichen“ gemeint sein könnte: Die Musik. Eine nicht begreifbare Schwingungsebene, die auf materieller wie emotional-geistiger Ebene auf uns wirkt. Seit Urzeiten ist sie als Unterhaltung, Heilritual, Therapie und gruppenspezifischer Festivität existent. Ohne sie könnten wir uns das Leben schlecht vorstellen. Mit den Worten Nietzsches: „Ohne die Musik wäre das Leben ein Irrtum“.

## KLANG-MEDITATIONEN

Ich habe einmal versucht zu indischer Musik zu meditieren. Es war eine wichtige Erfahrung; nämlich die, dass ich es nicht konnte. Auch wenn diese Musik keine großen analytischen Gedanken zulässt, so ist sie doch so, dass man seine ganze Aufmerksamkeit braucht, um ihr zu folgen. Dieser freudvolle Musik-Hör-Genuss steht dem meditativen Seins-Erlebnis im Wege. Das versenken in Atem, Körper und Geist ist bei dieser musikalischen Intensität kaum möglich. Außer Frage steht, dass die „klassische“ indische Musik eine der spirituellsten dieser Welt ist. Es gibt jedoch Möglichkeiten, mit Klängen in meditative Zustände zu gelangen. Das archaischste und meist praktizierteste Beispiel wäre das schamanische Ritual mit Trommel, Rassel oder Schellen. Als Beispiel aus unserer jüngeren meditativen Praxis möchte ich die **Klangschale** anführen. Als Anfang- und Endsignal bei Meditationen in einer Gruppe sehr hilfreich, kann sie mit ihrem lang anhaltenden Ton den Sitzenden mit in die Stille nehmen. Das Prinzip des diminuendo - leiser werden -, das bei jedem Auslösen (Anschlagen) eines Klangs wirksam ist, machen wir uns zunutze, indem wir quasi auf dem verklingenden Ton mit unserer Aufmerksamkeit in die Stille gehen.

Das **Monochord** ist eines der schönsten und effektivsten Instrumente mit dem wir in die Dimension des Klangs eintauchen können. Alle Saiten werden auf eine einzige Frequenz, auf einen einzigen Ton gestimmt. Dies muss mit größter Sorgfalt geschehen. Je exakter die Saiten übereinstimmen, desto schöner wird der Klang

sein. Mit beiden Mittelfingern streichen wir nun in unterschiedlicher Stärke abwechselnd über die Saiten. So, dass kein Neuansatz zu hören ist und ein unendlicher Klang wahrnehmbar ist. Je nach Anschlagsstärke und Ort erhören wir zusätzlich zum Grundton der ganzen Saite ihre verborgenen Bestandteile: Die Obertöne oder Naturtöne, die mit der Unendlichkeit verbinden.

Die **Tambura** ist das indische Pendant zum europäischen Monochord. Als Begleitinstrument eines jeden Ensembles hält es den Grundton für die Musiker während des ganzen Stückes bereit, so dass sie sich jederzeit daran orientieren können. Ein sehr intensives Hörerlebnis bekommen wir, indem wir unser rechtes Ohr während des Spiels an den langen Hals der Tambura legen. Die vier schwingenden Saiten - meist in der Reihenfolge Grundton, zwei Oktavsaiten und die Quinte (C-c-c-g) - geben uns ein überaus obertonreiches Klangspektrum, da sie die ersten drei Töne der Obertonreihe sind, so dass wir in diesem offenen "Sound" zeitlos versinken können.

Nicht vergessen sollten wir als Meditations-Instrument das **Didgeridoo** der Aborigines, einem von Termiten ausgefressenen Eukalyptusstamm. Obwohl es erst mit den urigen Sounds von Stimme, Zungen- und Lippenperkussion erst seinen typischen Klang bekommt, kann es ohne diese Effekte eine unterbewusste Ebene in uns ansprechen. Dr. Wolfgang Strobel in Würzburg benutzt es z.B. in seiner therapeutischen Praxis.

## WASSER-MUSIK

Die bekannte Schallgeschwindigkeit in der Luft beträgt 330 Meter pro Sekunde. Im Element Wasser bewegt sich der Klang, dank der besseren Leitfähigkeit, mit der erstaunlichen Geschwindigkeit von über 1407 Metern pro Sekunde fort. Jetzt können wir in etwa begreifen, warum sich Wale und Delphine in den Ozeanen über weite Distanzen verständigen können.

Einen erstaunlichen Effekt von Schwingungswirkung erhält man bei folgendem Experiment: Man füllt eine Klangschale beliebiger Größe mit Wasser. Schlägt man nun mit einem weichen Schlegel mit steigender Intensität gegen den oberen Rand, so reagiert das bisher stillstehende Wasser mit kleinen sprudelartigen Tröpfchen, die in Kreuzform explosionsartig hoch in die Luft springen.

Eine neuentwickelte Licht-Wasser-Klang-Erfahrung stammt von Miky Remann: LIQUID SOUND. Diese außergewöhnliche Idee ist eine originäre Entwicklung, welche die heilende Wirkung von Wasser mit ästhetischen Licht- und Klangkompositionen verbindet. Spezielle Unterwasserlautsprecher, Verstärker, farbiges Licht, basierend auf Glasfaser-Technologie, Mind-Machine-gesteuerte Strobelights und ein Mischpult ermöglichen es, Musik unter Wasser zu hören: in Musik zu baden. Die Töne sind leiser und subtiler, tiefe Töne werden weitgehend gefiltert, hohe bevorzugt. (Esotera Sept/94)

## DER OBERTONGESANG

Gott schläft im Stein,  
atmet in der Pflanze,  
träumt im Tier,  
und erwacht im Menschen.

Ich möchte den Obertongesang als eine Verbindung und Verschmelzung von Musik

und Meditation bezeichnen. Über einem lang ausgehaltenen Grundton wird das Obertonspektrum hörbar. Nicht beeinflussbar in seiner Gestalt. Über-sinnlich schön. Hohe Töne, schnelle Schwingungen, Bestandteile des einen Tones werden bewusst - über die gewohnten Hörgewohnheiten hinaus. Der Weg der Obertöne weist uns nicht nur zu unserer inneren Stimme. Er führt uns zu einem kosmisch-universalen Prinzip: Die Ordnung in dem Naturgesetz der Schwingung.

### WAS SIND OBERTÖNE ?

Das Farb-Spektrum des Lichtes lernen wir alle in der Schule kennen. Wie aber steht es mit dem des Klangs? Ist er weniger interessant, oder wird er nicht so wichtig genommen? Die Elemente der Chemie mit ihren Formeln müssen wir lernen. Warum lernen wir nichts über die Elemente des Klanges?

Ein Klang, ein Ton ist die Summe unendlich vieler einzelner Töne: eben der Obertöne. So wie wir das Licht durch ein Prisma schicken, um erst dadurch die Farben in ihm zu entdecken, so können wir auf vielen Wegen die einzelnen Farben der Musik hörbar machen.

Diese Klangfarben werden durch unterschiedliche Dominanz einzelner Obertöne bestimmt: den Formanten oder sogenannten Resonanzfrequenzen. Durch diese Klangfarben unterscheiden wir die Klänge unserer Umwelt. Z.B. ein Celloton von einer Kreissäge. Der erstere ist konsonante, d.h. gleichmäßige Schwingung, der andere dissonant, d.h. ungleichmäßige Schwingung.



Cello-klang



Kreissägen-Geräusch

Obertöne, wirken als ein Naturgesetz der Schwingung in und um uns. Sie sind tönender Ausdruck der Materie (Schöpfung).

### DIE ENTDECKUNG DER OBERTÖNE

Unsere Sprache oder Singstimme hat zwei Ausdehnungsrichtungen: Nach Außen und nach innen. Wenn wir sprechen oder singen hören wir selbst nicht nur das, was unser Gegenüber hört, sondern auch die inneren Schwingungen, die unsere Stimmbänder verursachen. D.h. der Mensch, der uns gerade zuhört, hört nur die Frequenzen, die aus uns herauskommen. Und so nimmt auch das Tonband unsere Stimme auf. Den Anteil der "*inneren Stimme*" können wir hören, indem wir uns beim Sprechen oder Singen die Ohren zuhalten. Wir werden erstaunt feststellen, wie groß dieser Anteil ist.

Obwohl die Menschheit schon sehr früh mit Saiten- und Blasinstrumenten umging, entwickelte sich doch das Bewusstsein für differenzierte Klänge erst später. Die Musik bei den Griechen kam von den Göttern und deren musikalischen Botschaftern: den Musen. Sprache und Musik war bei ihnen eine Einheit. In den Grabkammern der Ägypter sind auf Wandmalereien Musiker zu entdecken, und nahe liegt der Schluss, dass Pythagoras, der längere Zeit zu Studien in Ägypten weilte, hier mathematische und mystische Einweihungen erfuhr.

So betrieb Pythagoras (ca. 582-507 v. Ich.) mit seiner Schule Forschungen, um die harmonischen Proportionen aller Existenz zu ergründen. Die Pythagoreer waren davon überzeugt, dass die Entfernungen der Himmelskörper zueinander und ihrer Geschwindigkeiten harmonischer Natur sind, und somit - in Zahlen ausgedrückt - den gleichen wohltonenden, also harmonischen, schönen Intervallverhältnissen

entsprechen, wie sie auf Erden als Musik erklingen.<sup>1</sup> Den Beweis dieser Vermutungen erbrachte erst der Astronom Johannes Kepler (1571-1630) auf mathematischer Grundlage.

Durch die globale Vernetzung kam der Obertongesang – der seine kulturelle Wiege in Vorderasien bei den mongolischen Völkern hat – nach Europa und Amerika, wo ihm bis heute reges Interesse entgegen gebracht wird. Seine bekanntesten Vertreter sind Michael Vetter, David Hykes, Jonathan Goldman, Christian Bollmann, und viele andere. Eine der wenigen aktiven weiblichen Obertonsängerinnen ist Claudia Matussek aus München.

## AUFBAU DER OBERTONREIHE

Lassen wir eine Saite in ihrer Ganzheit schwingen, so hören wir einen ganz bestimmten Ton. Sie können es gut mit einer Gitarre, mit einem Cello, einer Harfe oder einem Flügel ausprobieren. Berühren wir jetzt die Saite beim Anzapfen mit einem Finger genau in ihrer Mitte, so hören wir den ersten Oberton. Unsere Saite bewegt sich in zwei gleichen Teilen, sie wurde halbiert. Unsere Augen wären dazu nicht in der Lage gewesen. Nur unsere Ohren sagen uns ganz genau, wo die Mitte zu finden ist. An diesem Punkt, und nur an dieser Stelle, hören wir die Mitte. Und zwar den Oktavton. Aus der Teilung der einen Saite in zwei Teile, erhalten wir den Wert 1:2. Aus einer großen Schwingung werden zwei kleine. Der Grundton wird demnach auch zum ersten Oberton.

Abb. Monochord mit Obertonreihe Bitte aus meinem Buch Seite 123 kopieren

Das Erstaunliche ist, dass sich diese Schwingungen in derselben Art und Weise auch in der schwingenden Luftsäule eines Blasinstrumentes, durch stärkeres Anblasen erzeugen lassen. Sie ordnen sich der sprunghaften Struktur der Naturtongesetzlichkeit unter.

Wir gehen also von einem Grundton aus. Wie der Name schon sagt, ist dies der Gesamt-Klang, den wir hören und der das Fundament und das Obertongebäude selbst, eben alles was an Klang im Moment da ist, darstellt und beinhaltet. Man könnte ihn auch als klingenden Maßstab bezeichnen, in dem die unterschiedlichsten Verhältnisse vorhanden sind. Der Grundton ist die Summe, die Obertöne seine Faktoren, die dessen Klangfarbe ergeben.

Schauen wir uns an, in welcher Schwingungsebene sich die Obertöne der menschlichen Stimme befinden, so werden wir entdecken, dass diese Töne - je nach gesungenem Grundton - in die dritte und vierte Oktave reichen. Das sind die obersten Töne auf dem Klavier.

Wenn wir dies in physikalisch-messbare Schwingungen errechnen, kommen wir bei einem Grundton eines kleinen d mit 146 Hz (Schwingungen pro Sekunde) auf 2349 Hz!

Das sind neun Halbtöne höher, als der höchste Ton unserer klassischen Stimmliteratur: nämlich das dreigestrichene f der Königin der Nacht (Koloratursopran) aus Mozarts Zauberflöte.

Schwer nachvollziehbar: Dieses Phänomen soll sich in meiner Stimme befinden?

Machen Sie sich einfach auf den Weg in diese Stimmerfahrung und Ihnen wird es „wie Schuppen von den Ohren fallen“. Also jetzt schnell weg von den theoretischen Fakten, möchte ich Sie mit praktischen Übungen auf diese Entdeckungsreise in Ihre Stimme einladen.

---

<sup>1</sup> Alfred Lehner "Von der Allgegenwart der Musen" (Quelle unbekannt)

## DIE PRAXIS DES OBERTONGESANGS

### DIE RESONANZ UNSERER STIMME

Ein wesentlicher Faktor, ich würde sie als Basis oder Fundament bezeichnen, beim Sprechen oder Singen ist die fühlbare Schwingung in unserem Körper: Die Resonanz. Ausgelöst durch die feine Bewegung unserer Stimmbänder. Spürbar beim leisesten Summen in unseren Lippen.

Neben den Vokalen: a e i o u, sind es die sogenannten Klinger: m - n - ng - s - r - w - l - j, die uns innerlich in Schwingung versetzen.

- m - Gesichtsvibration (Maskensitz), Schwingung im ganzen Kopf, besonders Schädeldecke, vibrierende Wirkung im oberen Brustbereich bis zu den untersten Rippenbögen
- n - Klinger der Mitte, oberer Gaumen, Nase, Zungenspitze am vorderen Gaumen
- ng - Klinger des Nackens, in den Körper strahlend, Klangstrom, verbindend, hintere Zunge am Gaumenbogen

Sie versetzen unser Innerstes in Bewegung und bewirken eine Massage unseres gesamten Körpers. In den Mantren (heilige Ur-laute) und Mudras (Handgesten) der asiatischen Kulturen lebt heute noch eine machtvolle Tradition der Selbsterfahrung, die unsere christliche Tradition leider vernachlässigte.

#### **Übung zur Resonanz-Verstärkung**

Schließen Sie Ihre Augen. Ihre Schultern sind total entspannt. Während Sie ein „w“ langsam ertönen lassen, konzentrieren Sie sich auf die Fingerspitzen beider Hände. Der ausströmende Atem verliert dabei nicht an Stärke. Die obere Zahnreihe liegt dabei auf der Unterlippe. Spüren Sie der Resonanz nach. Lassen Sie sie in Ihren Körper hineinfallen. Heben Sie dann, bei völlig entspannten Schultern, Ihre Arme seitlich in eine waagerechte Position. Die Handflächen zeigen nach vorn, die Finger sind geschlossen. Dehnen Sie bei jedem verstärkten W-Ausatem die Arme nach hinten. Strecken und dehnen Sie Ihre Arme bis zu den Fingerspitzen. Spüren Sie der entstehenden Resonanz nach. Das Gleiche tun Sie mit gedehnten Armen über dem Kopf mit der Silbe „whu“

Eine Sonderstellung nimmt das „NG“ ein. Eigenartig, dass es auch in unserem Wort "Klang" vorkommt. Diese klingende Silbe bildet den Klangstrom beim Singen und schafft die Grundlage, sozusagen den Klangteppich, auf dem die Obertöne ausgebreitet werden können.

Die schwedische Sängerin Valborg Werbeck-Svärdström berichtet in ihrem Buch "Die Schule der Stimmenthüllung" über ihre Heilung von einer Art Stimmbandlähmung mit der Silbe „NG“. Da sie nicht mehr singen konnte, begann sie im Sprechen den Klang durch die Nase zu leiten. Durch den Verlust ihrer Stimme kam sie in die Situation des Nachspürens, um wieder neu den Weg ihrer Stimme zu entdecken. Wach zu beobachten, fühlen und zu lauschen, wo dieser Laut "NG" sie hinführt. Sie entdeckte dann einen Schwingungspunkt hinter der Nase, der sich erweiternd, gleich einem Klangstrom im ganzen Kopfbereich ausbreiten konnte.

Dieses „NG“ bildet mit dem „J“ den schwingenden Ausgangspunkt für unseren weiteren Weg des Obertongesangs!

## VOKALWEGE - OBERTONWEGE

Eine interessante Oberton-Studie ergibt sich aus der Veränderung von einem Vokal oder Umlaut in den anderen. Sie ist eine Basis-Übung zur Schulung der Aufmerksamkeit für die eigene Stimmfarbe.

Die folgende Übung dürfte auch für die "klassische" Gesangsausbildung von Nutzen sein. Sie fördert und fordert nämlich eine Klarheit in der Formung der Laute. Mit einer zuhörenden Person (oder anschließender Tonbandkontrolle) am effektivsten durchgeführt, ist sie doch bei sehr guter Konzentration und Aufmerksamkeit auch alleine zu schaffen.

U → ä   o → ä   a → ä   ü → ä   ö → ä   i → ä   e → ä   oa → ä  
u → ö   weiter wie oben  
u → ü  
u → a  
u → e  
u → i  
u → o  
u → oa

Dies sind alle möglichen Verbindungen von Vokalen und Umlauten der deutschen Sprache. Das „oa“ ist ein Laut, der in morgen oder Sorge geformt wird. Ein helleres „O“. Tönen Sie diese Verbindungen vorwärts und rückwärts!

Bei zusätzlicher Formung der Lippen und Zungenränder ertönen verstärkt die Obertöne und ihre Anwesenheit wird "ohrenscheinlich". Eine Beschreibung, wie die Wege der Lippen- Zungen- und Unterkieferbewegungen zustande kommen, unterstützt den Prozeß und verschafft Klarheit.

## ZUNGENOBERTÖNE

Die stärksten Obertöne hören wir, wenn wir mit starker Stimmresonanz die Umlaute singen. In der Vokalübung kommen sie schon vor. Doch allein das „Singen“ reicht nicht, um einen deutlichen Oberton zu erzeugen. Es ist ein Zusammenspiel von Lippenspannung, Zungenstellung, Atemintensität und Körperresonanz. Die gesungenen Buchstaben sind nur ein Hilfsmittel, das dieses Zusammenspiel annähernd beschreibt.

Ein Garant für starke Obertöne ist Ihre Zunge. Singen Sie ein ö oder ü und spüren, wo Ihre Zunge wie liegt. Dann verstärken Sie den Druck der Zungenränder gegen Ihren Gaumen. So, als wenn sie das ö oder ü in Richtung J verändern würden. Dabei müßten Sie eine Obertonverstärkung wahrnehmen können.

Wenn Sie die Seiten bearbeitet haben versuchen Sie Ihre Zunge nach vorn oder hinten zu verschieben. Aber Vorsicht: Es sind Mikrobewegungen. Wundern Sie sich nicht, wenn Sie durch den Obertonwald rennen, und keine Obertöne hören. Sie sollten ab und zu einmal stehen bleiben, um die Obertonblume am Wegesrand entdecken zu können.

### TIPS FÜR GUTE OBERTÖNE

- Nehmen Sie sich genug Zeit, auf einzelnen Obertönen stehen zu bleiben und sie "auszuhalten". Versuchen Sie die Liebe zum einen Ton zu entwickeln.
- Fühlen Sie verstärkt die Schwingungen in Ihrem Kopf- und Brustbereich. Die treibende Kraft ist der Atem. Lassen Sie ihn am Obertongeschehen teilhaben.

- Versuchen Sie sich mehr auf den Oberton, als auf den Grundton zu konzentrieren.
- Wenn Sie kaum eigene Obertöne hören können, bilden Sie mit Ihren Händen eine Verbindung zu einem Ohr, indem Sie eine Handinnenfläche vor den Mund halten und die andere ans Ohr.
- Haben Sie Geduld. Alles braucht seine Zeit.

## OBERTONGESANG UND THERAPIE

Aus dem Ansatz heraus, seinen Klienten möglichst viele Bewusstseins- und Seins Ebenen zu erschließen, bindet der Bremer Psychotherapeut Dr. Bernhard Mack das Hören und Singen von Obertönen in seine integrative Psychotherapie mit ein. Bewusstheit, als zentrales Heilungsmedium verstanden, gipfelt hier, durch den Kontakt mit einem harmonikalen Aspekt der Schwingung, nämlich Schönheit, Struktur, Prägnanz, in dem Erleben "Ich bin selbst Schwingung".

Die Pulsation - ein Zentralbegriff der integrativen Psychotherapie - als Basis von Sein, führt in die eigene Körperlichkeit; zu einer tieferen Erkenntnis des eigenen Seins und zu mehr Lebendigkeit.

Da in der Therapie meistens die dunklen Seiten, wie Schmerz, Trauer und Wut be- und verarbeitet werden sollen, besteht die Gefahr, in diesen Bereichen stecken zu bleiben. Und so bilden Obertonklänge den Ausgleich und beleuchten die andere Seite des Lebens durch ihre beruhigende, entspannende und konzentrative Wirkung. Ihre Resonanz in uns lässt uns ahnen: Das Wesen von Existenz ist Schwingung.<sup>2</sup>

Pi Vilayat Khan, das spirituelle Oberhaupt der Sufis im Westen, antwortete auf die Frage nach der Verbindung von Obertönen und Chakren (Nervenzentren unseres Körpers): "Ich glaube, es gibt sie. Aber die wahre Heilkraft des Klangs liegt meines Erachtens in den Obertönen."<sup>3</sup>

Die Wirkungen des Obertongesanges beschreibt der Amerikaner Jonathan Goldman in seinem Buch „Heilende Klänge“: "Obertöne singen heißt: seiner eigenen Stimme zuzuhören. Auf die eigene Stimme hören. Auf die "Innere Stimme" hören. Mehr noch: auf ein Gefühl achten, dessen man gewahr wird, das sagt: so ist es! Als Brücke zum Geistigen finden wir durch sie zur inneren Harmonie und zu einer größeren Bewusstheit. Naturgesetze zu erleben heißt: sich selbst mit der Welt in Einklang bringen.

"Robert Thurman, Professor für indo-tibetische Studien an der Universität von Columbia, schreibt: "Die jungen Mönche singen mit einem Meister und lernen, seinen Klang nachzuahmen. Trotzdem wird es nicht für möglich gehalten, dass sie die Technik auf rein mechanische Weise erlernen. Sie üben sich gleichzeitig in allen Aspekten des Dharma. Das multiphone Singen wird durch die Meditation über Selbstlosigkeit möglich. Nur die Mönche, die eine bestimmte Stufe dieser Meditation erreicht haben, können sich so weit öffnen, dass sie zu einem Gefäß für diesen Klang werden. Der Klang wird von Menschen hervorgebracht, die während sie gegenwärtig sind, auf einer Ebene bewusst sind, auf der sie nicht gegenwärtig sind. Der Klang kommt durch sie und nicht von ihnen.

<sup>2</sup> Dr.B.Mack, Sendung RB 1990 Im Klang der 1000 Buddhas von R. Schimmelpfeng

<sup>3</sup> Heilende Klänge, S. 14, a.a.O.

Die tibetanischen Mönche glauben, dass sie den Ton nicht „machen.“ Vielmehr werden sie zu einem Vermittler, durch den der heilige Ton sich manifestieren kann. Dies ist ein grundlegendes Prinzip des tibetischen Buddhismus. Die singenden Gyuto- und Gyume-Mönche verkörpern dieses Klangverständnis, und ihr eindrucksvolles multiphones Singen veranschaulicht es. Die von ihnen erzeugten Obertöne sind das Ergebnis ihrer Einswerdung mit dem heiligen Klang.

Das Einswerden mit dem Klang ist ein Schlüssel für Klangmeditationen. Dadurch können die tibetischen Mönche ihre „Melodie des einzelnen Tons“ hervorbringen. Der Klang wird nicht als physikalisches Phänomen betrachtet, das durch die Stimmbänder erzeugt wird, sondern als lebendige Energie, die sich durch die Menschen manifestieren kann, die sich auf sie einstimmen. Das Einswerden mit dem Klang hat mit der Vorstellungskraft und völligem Loslassen zu tun; wir müssen vertrauen. Wenn wir versuchen, den Klang zu kontrollieren, werden wir nie zu ihm werden.“<sup>4</sup>

Jede Musik, die ein Mensch zum Ausdruck bringt – sei er Laie oder Profi – ist ein göttlicher Ausdruck seiner schöpferisch-kreativen Möglichkeiten.

## HEILUNG DURCH MUSIK

„Musik ist die Medizin der Zukunft.“  
Edgar Cayce

Die heilsame Wirkung der Musik auf den musizierenden Menschen selbst, zeigt sich nicht nur offensichtlich jedem, der einen solchen beobachtet. Kinder und Erwachsene, die frei improvisierend ohne Noten spielen, weisen einen verklärten und ruhigen Gesichtsausdruck auf, als wenn sie sich in einer anderen Welt befänden. Und dies kann ich nur bestätigen. Es ist die innere Welt der Phantasie, des Fühlens und des Glücks. Abgesehen von der geistigen Konzentration, macht sich das „Spiel“ quasi selbständig und man hört zu, wie „ES“ spielt. Die Töne werden gewissermaßen unbewusst von einer inneren Instanz aneinander-gereiht. Meine Kontrolle steht während dessen nicht im Vordergrund, und damit auch nicht im Wege.

Einen Beweis bekam ich in die Hände, als ich meine Gehirnströme beim Musizieren aufzeichnen ließ. Ich wusste, dass ich mich tief in diesen Prozess versenken konnte, aber dieses Ergebnis hatte mich doch überrascht: Meine Hirnhälften zeigten Theta- und Deltawellen auf, die sonst nur im Tiefschlaf oder Trance nachzuweisen sind. Die Aktivität beider Hirnhälften war ausgeglichen und fast identisch.

Musik zu realisieren ist auch Liebe und Gemeinschaft; wir üben miteinander zu wirken und aufeinander zu hören. Deshalb ist es auch so wichtig, sie zu kultivieren. Sie hat große Auswirkungen für unsere Gesellschaft. Musizierende Menschen sind friedvolle Menschen. Das meditative Schwingungserleben in uns ist ein kraftvolles und heilendes Energiepotential. Ein Naturphänomen, in dem die Dimensionen des Klanges als Verbindung von Körper und Geist, offenbar werden. Die Vibrationen des Instrumentes oder durch die eigene Stimme werden im ganzen Körper des Spielenden reflektiert, und haben harmonisierende und somit heilsame Wirkung.

## TRANSFORMATION

Der Mensch strebt zur Harmonie und Ausgeglichenheit. In den Zustand, in dem sich die Natur, auch wenn es manchmal nicht den Anschein hat, schon immer befunden hat. Wenn eine Gruppe einen chaotischen Klang produziert, also jeder singt einen

---

<sup>4</sup> Heilende Klänge - Die Macht der Obertöne, S.101, a.a.O.



anderen Ton, dann klingt dieses „Chaos“ ganz erstaunlich, in gewisser Weise einmalig und wunderbar. Er symbolisiert das Individuelle in der Gruppe. Nach einiger Zeit wird man eine Angleichung bemerken, die in einem Ton oder in einer Harmonie, entweder in Dur oder Moll münden wird. Ein Phänomen, das wie von selbst geschieht.

Warum machen wir eigentlich Musik? Welchen Zweck verfolgen wir? Wir tun doch nur immer etwas, wovon wir wissen, dass wir einen ganz bestimmten Nutzen aus dieser Tätigkeit ziehen werden. Wie steht es denn dann mit unserer musikalischen Betätigung?

Wir möchten immer alles interpretieren und allem eine Bedeutung beimessen. Was uns sehr schwer fällt, ist das Annehmen des reinen Seins. Ohne etwas in eine Kategorie einzuordnen. Es einfach sein zu lassen.

Immanuel Kant, der Deutsche Philosoph des 18. Jahrhunderts, soll gesagt haben: "Es gibt zwei Dinge, die nichts zu bedeuten brauchen: Die Musik und das Lachen".

Um auf das musikalische Ritual zurückzukommen, möchte ich hier nur die Entwicklung der Techno-Szene erwähnen. „Musik“, das viel zu Laute, auf Metrum, Rhythmus und schnelle synthetische Tonfolgen reduzierte Erlebnis. Eine für viele Menschen unverständliche und nicht nachvollziehbare Erscheinung, die schlimmer scheint, als die Discobesuche der vorigen Generation. Die verheerenden Spätfolgen sind irreparabel Schwerhörigkeit, vor der die Ohrenärzte immer wieder warnen. Aber was suchen denn die meist jüngeren Menschen, oder besser gesagt: Was finden sie in dieser meist vielstündigen, lauten, monotonen und extatischen Musik- und Tanzbewegung?

Sie finden das, was ihnen die Eltern, die Gesellschaft oder ihre Religion nicht mehr bieten kann, weil sie es im Laufe der Zeit verlernt und verdrängt hat: Eine Möglichkeit, zu sich selbst zu finden, durch intensivste Gefühle ihres Körpers und anderen Bewußtseinsebenen. Ein Vergessen des Alltags mit seinen Problemen, durch das Eintauchen in tranceartige Zustände. Die Möglichkeit, sie selbst zu sein. Sie finden möglicherweise die in unserer Gesellschaft vergessene Initiation vom Kind zum Erwachsenen.

Die Berührung zu unserer ureigensten Musikalität, gibt uns ein Gefühl von Glück, Gelassenheit, innere Ruhe und Freiheit. Wir fühlen unser eigenes, großes Kraftpotential durch die Musik. Musik, als Verbindung und Brücke zwischen Materie und Geist, macht uns das HOLOGRAMM dieser Welt bewusst. Die Indische Kultur hat es mit den Worten „Nadha Brahma“ ausgedrückt: Die Welt ist Klang. In diesen Schwingungen, vom kleinsten Elementarteilchen bis zu den Planeten, sind wir mit dem Universum und unserer Welt verbunden. Und keine anderen Worte drücken treffender aus, was Musik für uns bedeutet, als die, von Richard Wagner:

**Ich kann den Geist der Musik  
nicht anders fassen als in Liebe.**

DIE SPIRITUELLE ERKENNTNIS

"Ich bin geneigt zu glauben,  
dass das Universum mehr ist als das, was im  
menschliches Bewusstsein existiert"  
Michael Harner

Leben bedeutet, einer spirituellen Dynamik unterworfen zu sein. Mit dem

chinesischen Ausdruck des "WU WEI" , das empfiehlt, "dem Fluss des Lebens" zu folgen, und nicht einen Staudamm nach dem anderen zu errichten, können wir versuchen, unseren Kontakt mit dieser undefinierbaren universellen Energie zu stabilisieren. Die Beschäftigung mit den schönen Künsten trägt hierzu bei. Die Klänge, Schwingungen und Töne sind die Vermittler zwischen den geistigen und materiellen Welten, zwischen denen wir so hin und her geworfen sind. In der Begegnung mit dem Musikalischen können wir eine Seins-Erfahrung erleben, die den Glauben als eine persönliche Erfahrung fundamentieren kann.

Das Bild eines Sees ist ein schönes Gleichnis für unsere Situation. Wenn der Wind die Seeoberfläche mehr oder weniger bewegt, so spiegeln sich der Himmel und die Wolken in vielen Schattierungen. Glätten sich jedoch die Wellen und es wird still, so wird der Blick in die Tiefe frei: Wir erkennen unter der Oberfläche den Raum in dem sich das Wasser befindet. Je ruhiger das Wasser ist, desto tiefer können wir schauen und erkennen sogar den Grund.

Rosina Sonnenschmidt und Harald Knauss gehen auf dieses Thema in ihrem sehr empfehlenswerten Buch „Musik-Kinesiologie“ ein und schreiben:

*„Der Begriff „Spiritualität“ löst bei den meisten Musikern Naserümpfen aus, weil er mit Esoterik gleichgesetzt wird. Dabei bedeutet dieses Wort einfach nur Geistigkeit, eine immaterielle Kraft, die die Materie weit überflügelt. Nach unseren bisherigen Erfahrungen resultieren die meisten Probleme aus dem Fehlen jeglicher Spiritualität in der Haltung des modernen Künstlers. Er ist perfekt und weiß gleichzeitig nicht, welchen tieferen Sinn die Perfektion haben soll. Die innere Ausrichtung auf ein höheres, geistiges Ziel wird mit einem Haften an religiösen Dogmen, Glaubensmustern und Ritualen verwechselt, deshalb abgelehnt und durch nach außen gerichtete Wertvorstellungen von Erfolg, Leistung, Perfektion kompensiert. Die Erklärung warum dies zu tiefgreifenden Problemen führt, ist einfach: Die spirituelle Kraft ist eine natürliche Energie, die jedem Menschen eigen ist, folglich verlangt sie nach Nahrung, um wirken zu können. Der Künstler geht im schöpferischen Prozess mit feinstofflichen Energien um, ohne es zu merken. Werden diese Energien bewusst wahrgenommen, richtet der Künstler sie auf ein höheres Ziel, das er in die Worte seiner Kultur kleidet. Je inniger er sich der höchsten Universalkraft weihet, desto weniger betrachtet er seine Kunst als Werk seines Egos. Und dies, vereinfacht ausgedrückt, ist eine spirituelle Ausrichtung. Das Ego tritt in den Hintergrund, der Künstler wird zum Medium, durch das eine höhere Kraft hindurchfließt, und er betrachtet sich als Bote erhabener Energien. Ob er sie nun „Gott“ oder „Wahres Wesen“ oder „Schöpferkraft“ nennt, ist einerlei und, wie gesagt, durch seine Kultursprache bedingt. An der Art und Weise, wie er diese innere Haltung lebt und in seiner Kunst zu verwirklichen trachtet, erkennen wir die Qualität seiner Spiritualität.“ (Musik-Kinesiologie, R. Sonnenschmidt/H. Knauss, VAK Freiburg, 1996)*

Die Musik galt immer als eine der Künste, die den Menschen aus der reinen Seinssphäre empor hob, in die geistige Welt. Aufgrund ihrer Substanz, aus der sie besteht: Nicht greifbar, numinos, unerklärlich faszinierend, beeinflussend im Hören und Fühlen.

Nutzen wir sie also in diesem Sinne nicht nur als Unterhaltung und Vergnügen, sondern seien wir uns bewusst, mit dieser Kunst einen Schatz in uns zu tragen, der entwickelt werden kann, für ein sinnvolles und glückliches Leben.

Mit der Kunst der Musikausübung, als schöpferisches Tun,  
können wir die Schöpfung an uns selbst vollenden.

### **Literaturhinweis & Empfehlung:**

- HEILENDE KLÄNGE, Jonathan Goldman, Knauer, München, 1994
- Musik-Kinesiologie, R. Sonnenschmidt / H. Knauss, VAK Freiburg, 1996
- DAS DIDGERIDOO, M. Reimann, Buch & MC, Verlag Pamedia Zürich
- DER KLANGRAUM; M. und B. Reimann, Verlag Pamedia Zürich,
- TONGA-DRUMMING, Zen - in der Kunst des Trommelns, M. Reimann, ACRON-MUSIC
- Entdecke die Musik in Dir, M. Reimann, Kösel Verlag, München 1998,  
Oberton Singen. Mit Lern-CD: Das Geheimnis einer magischen Stimmkunst,  
Wolfgang Saus, Traumzeit Verlag