

Marcus Hölzl

*Musik und Meditation
Ton und Klang als Mittel für
Ganzheitlichkeit und Bewusstseinsweiterung*



Masterarbeit
zur Erlangung des akademischen Grades
Master of Arts

des Studiums der Instrumentalpädagogik Posaune
an der
Anton Bruckner Privatuniversität Linz

Betreut durch:
Univ. Doz. Dr. Hans-Georg Nicklaus
Univ. Prof. Ernst Kronsteiner

Linz, am 4. 1. 2007

Vorwort

Siebeneinhalb Jahre lang bin ich nun den Weg des Musikstudenten gegangen. Fünf Jahre davon am Bruckner-Konservatorium Linz, die verbleibenden zweieinhalb an der Anton-Bruckner-Privatuniversität Linz. Drei Semester dieser Zeit als Vorbereitungsschüler, eines als Konzertfachstudent, schließlich sechs als IGPler. Sodann erwarb ich die Lehrbefähigungsprüfung, ließ mich von meinem Studium beurlauben und begab mich in die Ferne, um Abstand von meinem bis dahin geführten Leben zu gewinnen und mich zu neuen Ufern aufzumachen. Diese Erfahrung möchte ich um nichts in der Welt missen, denn sie ermöglichte mir, Menschen kennenzulernen, die mein Leben in ungeahnter Weise bereicherten. Nach meiner Rückkehr beschloss ich, einen doppelten Bildungsweg zu beschreiten: einerseits begann ich das Studium der Politikwissenschaft in Wien, andererseits nahm ich jenes der Posaune in Linz wieder auf und ergänzte es um weitere fünf Semester. Auch dieser Abschnitt neigt sich nun seinem Ende entgegen, und es ist interessant, zu beobachten, in welcher kompromissloser Weise die Zeit dahinfliegt und uns älter – und manchmal wohl etwas weiser – werden lässt.

Vielen Personen bin ich auf meinem musikalischen Weg begegnet und die allermeisten davon zeigten sich mir gegenüber wohlwollend, aufgeschlossen und warmherzig. Ihnen gebührt mein Dank. Sie alle hier zu nennen, würde wohl die Grenzen dieser Seiten sprengen, doch auf einige Namen kann und will ich nicht verzichten:

Friedrich Loimayr, mein Posaunelehrer, war in all den Jahren meine primäre Bezugsperson, und in keinem Moment hat er mir das Gefühl gegeben, an mir und meinen Fähigkeiten zu zweifeln. Stets unterstützte er mich in meinen Vorhaben und selbst, als ich mein Doppelstudium in Wien und Linz aufnahm, was sich nicht immer vorbehaltlos konstruktiv auf mein Überpensum niederschlug, konnte ich mir seines Verständnisses und seiner Loyalität sicher sein. Es ehrt mich, dass ich über viele Jahre hinweg mit solch einem Menschen zusammenarbeiten und musizieren durfte.

Meine Familie stand immer hinter meinen Plänen und ambitionierten Zielen. Niemals kam Ablehnung zum Ausdruck, wenn auch manchmal gesunde Skepsis. Ich erhielt jede Freiheit, die ich wollte, das zu leben und zu tun, was ich wollte. Als ständige Begleiter zu meinen Konzerten kann ich meine Eltern zudem wohl mit Fug und Recht als die mir treuesten und

ältesten Anhänger bezeichnen. Sowohl die finanziellen als auch die verkehrstechnischen Bedürfnisse in Form des geliehenen Autos, um zu entlegenen Auftrittsorten zu gelangen, wurden, so weit es notwendig war, gestillt. Hier ist großer Dank für die vergangenen 25 Jahre angebracht, jedoch kann dieser nicht in Worte gekleidet werden.

Zuletzt sei namentlich drei Frauen gedankt, die sich als wesentlich für mein Leben herausstellen sollten: meiner Schwester Manuela, Maria do Socorro Martins, einer treuen Freundin aus São Paulo, und meiner Freundin Mona. Die erste ist mir eine treue Begleiterin seit meiner Geburt und hatte seit diesem Tag immer ein offenes Ohr für meine Freuden, Sorgen und sonstigen Anliegen. Vielmehr als meine bloße Schwester ist sie meine Seelenverwandte. Die zweite ist eine der nobelsten Personen, denen ich jemals begegnet bin. So voller Großmut und Wärme durch das Leben zu gehen, ist bewundernswert. Sie wies mir einen Weg und dies ist ihr gar nicht hoch genug anzurechnen. Die dritte geht mit mir Hand in Hand durchs Leben. Sie ist die Frau an meiner Seite, die ich liebe und umarme. Manchmal im Leben passieren Dinge einfach, und so passierte sie mir – falls das nicht geschehen wäre, ich wüsste nicht, was ich versäumt hätte.

Einen letzten Dank möchte ich noch aussprechen an all jene Menschen, die mir im Laufe des Studiums Steine in den Weg legten und von denen ich mich ungerecht behandelt fühlte; Personen, die sich aus welchen Gründen auch immer gegen jene Richtung wandten, die ich eingeschlagen hatte. Sie haben mir hoffentlich als Spiegel gedient und gezeigt, wovor ich selbst mich hüten muss: Arroganz, blinder Ehrgeiz, Projektion eigener Schwächen auf andere, Ungerechtigkeit. All diesen Dingen durfte ich in personifizierter Form begegnen und doch waren es Situationen, welche ich mir – wie ich heute weiß – selbst schuf, um an dieser Erfahrung zu wachsen. Im Nachhinein bin ich dankbar für diese Erlebnisse, denn sie ermöglichten mir, jene Schritte zu machen, welche mich dahin führten, wo ich heute stehe.

Ich bin Musik

Ich bin Musik, die älteste der Künste. Ich bin mehr als nur uralte – ich bin ewig. Bevor das Leben auf dieser Erde begann, war ich schon da – in den Winden und Wellen. Als die ersten Bäume und Blumen und Gräser erschienen, war ich unter ihnen. Und als der Mensch kam, wurde ich sofort zum empfindlichsten, subtilsten und mächtigsten Medium für den Ausdruck menschlicher Gefühle.

Als die Menschen noch kaum besser waren als Tiere, beeinflusste ich sie zu ihrem eigenen Besten. Zu allen Zeiten habe ich die Menschen mit Hoffnung inspiriert, habe ihre Liebe entfacht, ihrer Freude eine Stimme verliehen, sie zu kühnen Taten ermutigt und sie in Zeiten der Verzweiflung getröstet. Ich spielte eine gewichtige Rolle im Stück des Lebens, dessen Ende und Ziel die gänzliche Vollkommenheit der menschlichen Natur ist. Durch meinen Einfluss wurde die Menschheit erhoben, besänftigt und verfeinert. Mit Hilfe des Menschen wurde ich zu einer der Schönen Künste. Ich habe Myriaden von Stimmen und Instrumenten. Ich weile in den Herzen aller Menschen und auf ihren Zungen, in allen Ländern, unter allen Völkern; die Unwissenden und des Lesens Unkundigen kennen mich ebenso, wie es die Reichen und Gebildeten tun. Denn ich spreche zu allen Menschen in einer Sprache, die alle verstehen. Sogar die Tauben können mich vernehmen, sofern sie nur der Stimme ihrer eigenen Seele lauschen. Ich bin die Nahrung der Liebe. Ich lehrte die Menschen Sanftmut und Liebe, und ich führte sie heldenhaften Taten entgegen. Ich tröste die Einsamen und harmonisiere das Chaos der Masse. Ich bin allen Menschen ein notwendiger Luxus.

Ich bin MUSIK.

Anonym¹

¹ Lingerman 1990, 162

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	9
2. Bewusstseinsweiterung mithilfe klassischer Musik	12
2.1 Die Erweiterung des spirituellen Bewusstseins	15
2.2 Sich auf die Musik einlassen	20
2.3 Die Musik der Ganzwerdung	28
3. Klangerbeit mit den Chakren	33
3.1 Das Mantra – der heilige Klang	34
3.1.1 Etymologische Betrachtungen.....	34
3.1.2 Definition und Wirkungsweise.....	35
3.2 Das Energiesystem und die feinstofflichen Körper des Menschen.....	37
3.2.1 Die vier Energiekörper	38
3.2.1.1 Der Ätherleib.....	38
3.2.1.2 Der Emotionalkörper.....	39
3.2.1.3 Der Mentalkörper	40
3.2.1.4 Der Spirituelle Körper	41
3.2.2 Aufgabe und Funktion der Chakren	41
3.3 Die sieben Hauptchakren	45
3.3.1 Muladhara-Chakra.....	45
3.3.1.1 Aufgabe und Funktion.....	46
3.3.1.2 Disharmonische Funktion	47
3.3.1.3 Harmonische Funktion	48
3.3.1.4 Klangtherapie	49
3.3.2 Svadhisthana-Chakra.....	49

3.3.2.1 Aufgabe und Funktion.....	50
3.3.2.2 Disharmonische Funktion	51
3.3.2.3 Harmonische Funktion	51
3.3.2.4 Klangtherapie	52
3.3.3 Manipura-Chakra	53
3.3.3.1 Aufgabe und Funktion.....	53
3.3.3.2 Disharmonische Funktion	54
3.3.3.3 Harmonische Funktion	55
3.3.3.4 Klangtherapie	56
3.3.4 Anahata-Chakra.....	56
3.3.4.1 Aufgabe und Funktion.....	57
3.3.4.2 Disharmonische Funktion	58
3.3.4.3 Harmonische Funktion	58
3.3.4.4 Klangtherapie	59
3.3.5 Vishuddha-Chakra.....	59
3.3.5.1 Aufgabe und Funktion.....	60
3.3.5.2 Disharmonische Funktion	61
3.3.5.3 Harmonische Funktion	61
3.3.5.4 Klangtherapie	62
3.3.6 Ajna-Chakra	62
3.3.6.1 Aufgabe und Funktion.....	63
3.3.6.2 Disharmonische Funktion	64
3.3.6.3 Harmonische Funktion	64
3.3.6.4 Klangtherapie	65
3.3.7 Sahasrara-Chakra	66
3.3.7.1 Aufgabe und Funktion.....	67

3.3.7.2 Disharmonische Funktion	67
3.3.7.3 Harmonische Funktion	68
3.3.7.4 Klangtherapie	69
3.4 Klangmeditationen mit den Energiezentren	69
3.4.1 Meditationen mit chakrenstimulierender Musik	70
3.4.2 Meditationen mit der eigenen Stimme	71
3.4.2.1 Vokalmeditation	72
3.4.2.2 Mantrameditation	73
3.5 Ein mantrisches Chakra-Ritual.....	74
4. Integration der Musikmeditation in die moderne Musiktherapie.....	79
4.1 Meditative Praktiken in der Musiktherapie.....	81
4.1.1 Musiktherapie durch Entspannungstraining.....	82
4.1.2 Musiktherapie durch autosuggestive Sinnsprüche	85
4.2 Trennende Aspekte zwischen Musikmeditation und Musiktherapie	86
4.3 Potentielle Synergien und Annäherungen	86
4.3.1 Ansatzpunkte am Beispiel verschiedener Definitionen der Musiktherapie	87
4.3.2 Ansatzpunkte am Beispiel der Geschichte der Musiktherapie.....	89
4.3.2.1 Musik als magisch-mythisches Werkzeug	89
4.3.2.2 Musik als Abbild kosmischer Ordnung.....	91
4.3.3 Weitere potentielle Ansatzpunkte von Meditation und Musiktherapie.....	92
4.3.3.1 Ethnologische Aspekte.....	92
4.3.3.2 Anthroposophische Aspekte.....	93
4.3.3.3 Tiefenpsychologische Aspekte.....	94
4.3.3.4 Das humanistisch-existentialistische Menschenbild	95
4.4 Bewertung der Tauglichkeit der Musikmeditation für die Musiktherapie.....	95

5. Conclusio	99
6. Anhang – ein Yogi im Gespräch	102
7. Quellenverzeichnis	107
7.1 Literatur	107
7.2 Onlinequellen	109
7.3 Abbildungen	110
7.4 Tonträger	110
7.5 Interviews	110

1. Einleitung

Musik ist seit jeher ein integraler Bestandteil unserer Gesellschaft. Jeden Tag aufs Neue können wir erleben, wie uns eine Symphonie von Mahler, ein Klavierkonzert von Brahms oder eine Arie von Mozart in ihren Bann zieht und bestimmte Emotionen in uns hervorruft. Zweifellos ist es jedoch nicht nur die klassische Musik, welche uns bewegt. Eine Vielzahl von Genres – von Blues und Jazz über modernen Rock und Pop bis hin zu Phänomenen wie Technomusik und HipHop – hat Einzug gehalten in unser Leben. Mögen manche der unzähligen existierenden Gattungen auch als trivial gelten und dem geschulten und kritischen Ohr bloß Abneigung oder gar Verachtung abringen, so meine ich, dass uns doch keine Musik völlig gleichgültig zurücklässt. Mögen die emotionalen oder auch mentalen Assoziationen positiver oder negativer Art sein, in jedem Fall können sie nicht als bestehend negiert werden.

Wie weitreichend ist jedoch die Macht der Musik tatsächlich? Dies ist die wesentliche Frage, mit der ich mich im Zuge dieser Arbeit auseinandersetzen möchte. Dass sie eine Kunst ist, welche in ihrer Kraft und Eindringlichkeit weit über alles Diesseitige und Weltliche hinausgeht, kann jeder Mensch, der sich ihr wahrhaftig hingibt, erspüren und erfüllen. So sprach Beethoven davon, dass die Musik höhere Offenbarung als alle Weisheit und Philosophie sei und der romantische Dichter und Komponist E.T.A. Hoffmann bestärkt diese Aussage, wenn er meint: „Die Musik schließt dem Menschen ein unbekanntes Reich auf, eine Welt, die nichts gemein hat mit der äußeren Sinnenwelt, die ihn umgibt und in der er alle bestimmten Gefühle zurücklässt, um sich einer unaussprechlichen Sehnsucht hinzugeben.“

Auch ich schließe mich der Meinung dieser beiden künstlerischen Koryphäen an und denke, dass Wirkung und Einfluss von Musik – von welcher Musik im speziellen, dieser Frage werde ich unter anderem nachgehen – über ihre Eignung als kulturelle Abendunterhaltung oder Untermalung und Umrahmung verschiedenster Veranstaltungen hinausreichen. Es mag befremdlich klingen, doch bin ich der Meinung, dass Musik in ihrem Potential unterschätzt, zumindest jedoch etwas verkannt wird. Obgleich sie sicherlich enorme Wertschätzung von vielen Seiten – selbst von Menschen, welche sich selbst als Nicht-Musiker oder unmusikalisch bezeichnen würden und sich ihr dennoch in der Rolle der Hörerin und des Hörers hingeben – erfährt, obwohl sie von einer Vielzahl von Menschen als SängerInnen oder InstrumentalistInnen aktiv betrieben wird, kann ich mich doch des Eindrucks nicht erwehren,

dass wir im Grunde oftmals nicht erfassen, welch ungeheures Potential die Musik hinter ihrer vordergründigeren Rolle als Zerstreuung und Unterhaltung offenbart. Keinesfalls sollen meine Worte zum Ausdruck bringen, dass dieser Zweck kein legitimer wäre, jedoch denke ich, im Zuge meiner Arbeit darlegen zu können, dass es durchaus Gesellschaften, Länder, Zivilisationen oder auch philosophische Richtungen gibt, welche der Musik eben eine weitergehende – und tiefergehende – Funktion zugestehen: ihre Verwendung als Mittel zu einem ganzheitlichen Leben, zu Gesundheit und zu Bewusstseinsweiterung. Als Begleiterin der Meditation und des Yoga wird die Musik in einen zutiefst spirituellen Kontext gerückt. Man mag argumentieren, dass auch der westliche Kulturkreis sich im religiösen Bereich sogenannter sakraler Musik bedient und somit auch hier von einem spirituellen Zusammenhang zu sprechen ist – was zweifellos richtig ist –, doch ich denke, dass hierbei eine Differenzierung notwendig ist.

Die konventionelle Musik des Westens – auch die kirchliche – stellt in keinem Moment den expliziten Anspruch, bewusstseinsweiternd wirken zu wollen, verschiedene östliche Ansätze tun dies durchaus. Dass jedoch einer spezifischen Musikart des Abendlandes – nämlich der klassischen Musik – zumindest das diesbezügliche Potential inhärent wäre, obwohl sie in der Regel nicht in dieser Form genutzt wird, werde ich versuchen, am Beginn der vorliegenden Arbeit aufzuzeigen (siehe Kapitel 2). Der dritte Teil widmet sich dem energetischen System der Chakren und wie man diese durch Klang positiv beeinflussen kann (siehe Kapitel 3). Einer wesentlichen Frage dieser Arbeit möchte ich in der Folge in Kapitel 4 nachgehen, jener nämlich, inwieweit die vorgestellten Konzepte von Musikmeditation Eingang in die moderne Musiktherapie finden. Kapitel 5 stellt den Anhang dar und enthält ein Interview, das ich mit einem Yogi über die Verbindung von Musik und Meditation führen durfte. Abschließend finden sich eine Conclusio meiner Ergebnisse (siehe Kapitel 6) sowie das allfällige Quellenverzeichnis (siehe Kapitel 7).

Grundsätzlich sei noch erwähnt, dass die Begriffe der Meditation und der Musik, welche ich gebrauche, weite sein sollen: Meditation nicht bloß als Bild des in sich gehenden Buddhas, welcher im Lotussitz der Welt entsagt und der Erleuchtung entgegenstrebt, jedoch auch als allumfassendes Prinzip der Erweiterung menschlichen Bewusstseins, im emotionalen wie auch im mentalen und vor allem im seelischen Bereich. Die Ganzheitlichkeit oder besser Ganzwerdung des Menschen – die erfolgreiche Verbindung materiell-weltlicher und geistig-spirituelle Facetten im Leben – steht im Zentrum, was selbstverständlich auch

gesundheitliche Aspekte des Seins umfasst. Zwangsläufig werden in diesem Zusammenhang weltanschauliche Prinzipien und Philosophien vorgestellt werden, welche im Okzident exotisch und womöglich sogar paradox erscheinen mögen, letztlich aber den Grundstein für den vertieften Einsatz von Musik als bewusstseinsweiterndes Stimulans legen. Auch der Begriff der Musik selbst soll im Rahmen dieser Arbeit kein enger sein, nicht nur auskomponierte Werke klassischer Meister oder doch zumindest einfache Lieder erfüllen hier diesen Anspruch, sondern auch der bloße Klang einiger weniger Silben und Worte sowie einzelne Töne können durchaus in einem meditativen Sinne Wirkung entfalten.

Es sei noch angefügt, dass ich mit dieser Arbeit keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebe, denn jener Konnex zwischen Musik und Meditation – wie er hier von mir behandelt wird – ist ein Gebiet von schier unendlichem Umfang. So hätte beispielsweise noch die spezifische Musik verschiedener Naturvölker, welche ebenfalls mehrheitlich in einen hochspirituellen Kontext einzugliedern ist, behandelt werden können. Meine Zeilen können jedoch nicht all jene Fragen abdecken, welche aufgeworfen werden und sind letztlich eine Annäherung an eine Thematik, die im Westen – was zwar vordergründig als eine etwas grobe geographische Begrifflichkeit wirken mag, doch im Grunde jene Länder und Regionen umfasst, welche ihr Heil in einem technologisch-ökonomischen Fortschrittsdenken suchen – noch skeptisch beäugt und nur zu oft schlicht abwertend in das Fach der Esoterik in ihrem negativen Sinne gedrängt wird. Ich hoffe, dass es die im folgenden vorgestellten Ansätze und Vorschläge vermögen, in den LeserInnen Interesse zu wecken, eventuell vorhandene Vorurteile zu überdenken und ihren musikalischen Horizont möglicherweise ein Stück in ungewohnter und neuer Richtung zu erweitern.

Marcus Hölzl, im Juli 2006

2. Bewusstseinsweiterung mithilfe klassischer Musik

Die Musik der abendländischen Klassik – im Gegensatz zur indischen klassischen Musik – ist zweifellos als ein Gipfelpunkt der europäischen Kultur zu bezeichnen und findet bis zum heutigen Tage Bewunderung und Verehrung. Selbst eine Zivilisation, die gegenwärtig primär von Technologisierung und Modernisierung geprägt zu sein scheint, findet doch noch die Zeit und den Raum, diese Klänge regelmäßig ertönen zu lassen und Mozart oder Beethoven zu genießen. Die Autoren Jochen Kirchhoff und Hal A. Lingerman gehen jedoch noch einen Schritt weiter und sehen in der klassischen Musik nicht bloß eine – wenn auch zugegeben hochwertige – Abendunterhaltung, sondern vielmehr ein Fenster für den westlichen Menschen, um das eigene Bewusstsein zu erweitern und sich dem Göttlichen zu nähern – mit dem Ziel, schlussendlich Erleuchtung zu erlangen. Da ein von dieser Musikform begleiteter spiritueller Weg dem Abendländer noch am ehesten nachvollziehbar erscheinen wird, da es hier letztendlich doch um die ihm eigene Musik geht, mit welcher er vertraut ist und die er möglicherweise sogar selbst praktiziert, steht diese Methode – die Symbiose aus klassischer Musik und bewusstseinsweiternden beziehungsweise die Gesundheit und Ganzheitlichkeit unterstützenden meditativen Prozessen – am Beginn dieser Arbeit.

Kirchhoff schreibt hierzu von der „Möglichkeit und Notwendigkeit einer Klang-Yoga-Lehre (oder wie er es auch nennt: einer Nada-Yoga-Lehre², Anm. d. Verf.) für den Westen. Die meditativen Erfahrungen Asiens mit der dort entwickelten Musik sind nicht nahtlos übertragbar auf die westliche Musik; nur in Grenzen und in verwandelter Gestalt können wir Asiatisches übernehmen, um eine wirklich tragfähige, *eigenständige* Klangmeditation zu schaffen. Erst die Bewusstseins- und Meditationsarbeit im Rahmen eines umfassend neuen Kulturentwurfs (...) kann die große abendländische Musik aus dem Zustand befreien, in dem sie sich heute befindet. Aus einem musealen Kulturgut, das als Ware gehandelt wird und jede Form kulturprägender Verbindlichkeit eingebüßt hat, könnte ein *kosmischer Kraftquell* werden, ein *Weg der Kraft*, eine große Potenz der Verwandlung hin zu einer Steigerung unserer Bewusstseinsdimension.“³ Zudem habe die Musik Mozarts, Haydns und Beethovens – um nur diese Komponisten repräsentativ zu nennen – alles, was die heutige Gesellschaft

² *Nada* ist Sanskrit und heißt übersetzt so viel wie „Klang“, jedoch auch „lauter Ton, Geschall, Gedröhne, Rauschen, Brüllen, Schreien“. Verwandt ist auch das Wort *Nadi*, welches in Kapitel 3 in Zusammenhang mit den Chakren noch näher vorgestellt werden wird (vgl. hierzu Berendt 1983, 23).

³ Kirchhoff 1989, 11

brauche, um eine neue Kultur aufzubauen, eine „Regenbogengesellschaft“, eine ganzheitliche oder integrale Bewusstseinsform, welche Erdverbundenheit und kosmische Weitung miteinander verbinde.⁴

Es wird bereits die Richtung ersichtlich, in welche Kirchhoff geht, denn einerseits lehnt er östliche Meditationsmethoden für das Abendland ab – obgleich im Verlaufe der weiteren Kapitel noch Fürsprecher einer solchen Übernahme, wenn auch nicht zwangsläufig eins zu eins, zu Wort kommen werden; genannt sei hier vor allem Joachim-Ernst Berendt –, um andererseits sogleich zu betonen, dass der Westen seine eigenen Möglichkeiten habe, Klang als Mittel zum Yoga beziehungsweise zur Bewusstseinsweiterung einzusetzen, nämlich in Form seiner großen klassischen Musik.

Lingermans Ansatz ist ein zutiefst verwandter: wenn auch er sich nicht derart explizit auf die Meditation als solche bezieht, meint er im Grunde doch dasselbe, wenn er schreibt: „Ich weiß die verwandelnde Kraft schöner Musik zu schätzen. (...) Musik ist nämlich weitaus mehr als bloße Unterhaltung: (...) Ich glaube daran, dass große, sorgfältig ausgewählte und erlebte Musik ein einzigartiges Mittel ist, um zu Heilung, Harmonie und erweitertem spirituellen Bewusstsein zu gelangen.“⁵ Ausdrücklich betont Lingerman das Potential großer Musik – und er meint hier ebenso wie Kirchhoff die klassische Musik –, das spirituelle Bewusstsein des Menschen zu erweitern⁶, jedoch auch deren Heilkraft, was bereits auf Kapitel 4 dieser Arbeit und somit die Anwendung musikmeditativer Praktiken in der modernen Musiktherapie vorgreift. Der Autor geht jedoch noch einen Schritt weiter und verlässt die weltliche zugunsten einer metaphysischen Ebene: „Ich glaube, dass die Musik ein (...) Katalysator zum Guten sein kann. Die Musik stellt ein extrem wichtiges Instrument des Göttlichen dar. Wird sie weise und effektiv angewandt, so kann sie den Menschen in Einklang mit den höheren Quellen der Liebe und der Kraft bringen, wodurch sein Charakter und sein Zielstreben größere Festigkeit erhalten, und sie kann auch seinem Leben auf Erden einen größeren spirituellen Sinn verleihen.“⁷

⁴ vgl. ebd., 11

⁵ Lingerman 1990, 5

⁶ Was genau unter einer „Erweiterung des spirituellen Bewusstseins“ im Sinne Kirchhoffs und Lingermans verstanden werden kann, wird in Kapitel 2.1 näher erläutert.

⁷ Lingerman 1990, 7

Lingerman – und auch Kirchhoff, wie wir noch sehen werden – scheut also nicht davor zurück, sich in seinen Ausführungen auf eine göttliche Kraft zu beziehen. Und in der Tat darf diese Bezugnahme in diesem Kontext auch kein Tabu sei, so man eine Verbindung zwischen Musik und Meditation erkennen möchte. Dies stellt gerade den Kern aller philosophischen Strömungen und individuellen Befürworter einer Klang-Yoga-Lehre dar, jenes Streben zum Urquell, zum Göttlichen, zur Erleuchtung - durch das Vehikel der Musik. Vorreiter dieser Auffassung sehe ich nicht bloß in der Riege der großen Komponisten, welche sich – wie ich denke – der spirituellen Komponente ihres Schaffens zumeist durchaus bewusst waren (es sei hier an die in der Einleitung angeführten Zitate von Beethoven und Hoffmann erinnert), sondern ebenso in der Literatur. Hermann Hesse etwa, jener deutsche Literaturnobelpreisträger, welcher in seinen Werken immer wieder eine tiefe Affinität zu östlichen Philosophien zum Ausdruck brachte, beschreibt in seiner Erzählung „Der Steppenwolf“ die Musik als Teil einer göttlichen Spur:

„Mit gespielter Munterkeit trabte ich über den feucht beschlagenen Asphalt der Gassen, tränend und umflort blickten die Laternenlichter durch die kühlfeuchte Trübe und sogen träge Spiegellichter aus dem nassen Boden. Meine vergessenen Jünglingsjahre fielen mir ein – wie habe ich damals solche finstre und trübe Abende im Spätherbst und Winter geliebt, wie gierig und berauscht sog ich damals die Stimmungen der Einsamkeit und Melancholie, wenn ich halbe Nächte, in den Mantel gehüllt, bei Regen und Sturm durch die feindliche, entblätterte Natur lief, einsam auch damals schon, aber voll tiefen Genießens und voll von Versen, die ich nachher bei Kerzenlicht in meiner Kammer, auf dem Bettrand sitzend, aufschrieb! Nun, dies war vorüber, dieser Becher war ausgetrunken und wurde mir nicht mehr gefüllt. War es schade darum? Es war nicht schade darum. Es war um nichts schade, was vorüber war. Schade war es um das Jetzt und Heute, um all diese ungezählten Stunden und Tage, die ich verlor, die ich nur erlitt, die weder Geschenke noch Erschütterungen brachten. Aber Gott sei gelobt, es gab auch Ausnahmen, es gab zuweilen, selten, auch andre Stunden, die brachten Erschütterungen, brachten Geschenke, rissen Wände ein und brachten mich Verirrten wieder zurück ans lebendige Herz der Welt. Traurig und doch zu innerst angeregt suchte ich mich des letzten Erlebnisses zu erinnern. Es war bei einem Konzert gewesen, eine herrliche alte Musik wurde gespielt, da war zwischen zwei Takten eines von Holzbläsern gespielten Piano mir plötzlich wieder die Tür zum Jenseits aufgegangen, ich hatte Himmel durchflogen und Gott an der Arbeit gesehen, hatte selige Schmerzen gelitten und mich gegen nichts mehr in der Welt gewehrt, mich vor nichts mehr in der Welt gefürchtet, hatte alles bejaht, hatte an alles

mein Herz hingegen. Es hatte nicht lange gedauert, vielleicht eine Viertelstunde, aber es war im Traum jener Nacht wiedergekehrt und hatte seither, durch alle die öden Tage, hin und wieder heimlich aufgeglänzt, ich sah es zuweilen für Minuten deutlich wie eine goldene göttliche Spur durch mein Leben gehen, fast immer tief im Kot und Staub verschüttet, dann wieder in goldnen Funken vorleuchtend, nie mehr verlierbar scheinend und dennoch bald wieder tief verloren.“⁸

Hesses Worte spiegeln meiner Meinung nach keinen irgendwie gearteten metaphorischen Charakter wider, sondern die zutiefst konkrete und lebensnahe Ansicht des Autors, dass Musik ein Tor in die kosmischen Gefilde aufstoßen kann und dem Menschen so in seinem seelischen Ganzwerdungsprozess – auf der Suche nach sich selbst – in einzigartiger Weise unterstützen und helfen kann. Harry Hallers – so der Name von Hesses Protagonisten – Schilderung deutet auf eine intensive meditative Erfahrung hin, die es ihm, wie er es beschreibt, ermöglicht, den Himmel zu durchfliegen und Gott an der Arbeit zu sehen. Alles bejaht er in diesen kurzen Momenten, gegen nichts wehrt er sich mehr, vor nichts fürchtet er sich mehr. Ausgelöst wird dies durch wunderbare alte – und gemeint ist klassische, denn der Steppenwolf Harry Haller ist unter anderem ein großer Bewunderer Mozarts – Musik. Ganz im Sinne des Ziels der Meditation: den Einklang mit sich selbst zu finden und so eins zu werden mit der Welt. Den Frieden darin zu finden und alles zu akzeptieren, was geschieht.

2.1 Die Erweiterung des spirituellen Bewusstseins

Vielfach war nun bereits die Rede davon, dass klassische Musik als ein Weg zur Bewusstseinsweiterung eingesetzt werden könne. Diese Behauptung wirft die Frage auf, in welche Richtung diese Erweiterung gehen soll. Im Grunde ist es eine Verwandlung, welche nicht nur auf der Mikroebene – also auf jener des Individuums, des einzelnen Menschen – geschehen muss, sondern auch auf der Makroebene, als globaler und somit die Menschheit als Ganzes betreffender transformativer Prozess.

Corrine Heline meint, dass der Durchschnittsmensch kaum etwas ahne von den Kräften, die mit Hilfe der Musik auf die Erde gelenkt werden könnten. Doch nahe die Zeit mit Riesenschritten, „da der Mensch seine Musik mit derselben klugen Sorgfalt und Kenntnis aussuchen wird, mit der er heute seine Nahrung auswählt. Ist diese Zeit erst angebrochen,

⁸ Hesse 1974, 38f.

wird die Musik zu einer Hauptquelle der Heilung werden, sowohl für individuelle als auch für gesellschaftliche Leiden, was der menschlichen Evolution wiederum eine gewaltige Beschleunigung verleihen wird.“⁹ Jedoch sollte der Terminus „Heilung“ in diesem Zusammenhang nicht bloß im medizinischen Sinne als Gesundung von physischer oder psychischer Krankheit interpretiert werden, sondern ebenso, um damit das Gleichgewicht und die Integration aller Einzelbestandteile einer Persönlichkeit nahezulegen.¹⁰ Wie schon angesprochen, ist Heilung einerseits als Synonym für eine Ganzwerdung des Menschen zu betrachten (wobei physische, mentale und emotionale Gesundheit integrale Bestandteile dieses Ganzseins darstellen), andererseits aber durchaus als spirituelle Gesundung einer in dieser Hinsicht großteils dekadenten Zivilisation.

Die Komponenten der Verwandlung, welche durch die klassische Musik eingeleitet, entwickelt und erreicht werden kann und sodann zum neuen Menschen und einer echten Friedenskultur beziehungsweise „Regenbogengesellschaft“ führen soll, skizziert Kirchhoff in elf Punkten¹¹:

1. Individuation jenseits der Persona (im Jungschen Sinne), also jenseits der gesellschaftlichen Maske. De-Konditionierung. De-Automatisierung. Verwirklichung des Selbst.
2. Integration der weiblichen und männlichen Schichten der eigenen Psyche. Erlösung des Weiblichen im Manne und des Männlichen in der Frau. Damit einhergehend Überwindung des einseitig patriarchalen Logos *und* des einseitig logosfeindlichen Eros. Integration der Sexualität.
3. Gleichgewicht von Eros, Logos und Bios, was zusammenfällt mit einer Harmonisierung und Bewusstmachung der verschiedenen Bewusstseinszentren. Überwindung der Blockierungen, freier Energiefluss. Zugleich Bewusstsein der *Hierarchie* der Zentren.¹²

⁹ zitiert nach Lingerman 1990, 8

¹⁰ vgl. Lingerman, 12

¹¹ vgl. Kirchhoff 1989, 43f.

¹² Kirchhoff bezieht sich mit dem Ausdruck der Bewusstseinszentren auf die Chakren. Wovon er hier genau spricht, wird in Kapitel 3 eingehend erklärt werden.

4. Naturverbundenheit im sinnlich-erotischen *und* spirituellen Sinne. Gefühl des *tat tvam asi* („Das bist auch du“) mit allem Lebendigen: der Wesenseinheit mit allen fühlenden Wesen. Mitgefühl – Schwester und Bruder sein von Erde, Pflanze, Tier. Erlösung der Natur in der eigenen Psyche.
5. Überwindung der Egozentrik und der (falsch verstandenen) Anthropozentrik, des Ego-Panzers und der einengenden Projektionen. Tantrische Weitung des Bewusstseins in Richtung auf ein menschheitliches, planetarisches Bewusstsein. Verantwortung für die Menschheit, Verantwortung für die Erde. Vom erweiterten Selbst- zum „Weltbewusstsein“ (was dem taoistischen Ansatz nahekommt). Überschreitung des weltanschaulichen Sektierertums – undogmatische Spiritualität.
6. Erdung des Körpers, des Geistes, der Seele. *Zugleich* Transzendierung. Integration von Körperbejahung und Todesbewusstsein (was zum Schwersten überhaupt gehört).
7. Wille zur Transzendenz, zum Göttlichen (buddhistisch gesprochen: zur Buddhaschaft) ohne asketisch-patriarchalen Krampf, ohne Verleugnung der Wurzeln des Bios. Integration des Eros und der eigenen Geschlechtlichkeit in den Einweihungsweg.
8. Versöhnung von Kosmos und Geschichte, Geist und Natur. Rückbindung des Geistes in den Ring natürlichen Werdens, in das nährende, schützende Feld der Erda-Demeter, Befreiung der Erdmutter (Demeter¹³).
9. Integrales Bewusstsein. Integration der eigenen Wurzeln, der mythisch-magischen *und* der mentalen Bewusstseinsform in ein neues, ganzheitliches Bewusstsein.
10. Bewusstheit und Wachheit im Alltäglichen. Mitgefühl und Geistesklarheit (viele unbewusstes Tun fällt dann von selbst weg). Wahrnehmungsintensität und – frische. Kultivierung von „Anfänger-Geist“ und wacher Gegenwärtigkeit.

¹³ Demeter: in der griechischen Mythologie die Erdmutter.

11. Alles überwölbend und durchdringend – und zugleich eine eigene Komponente – ist die Weltanhörung (Akróasis), die Verfeinerung des Hörens bis hin zum spirituellen Hören. Der neue Mensch ist ein umfassend *Hörender*.

Besonders essentiell erscheint mir persönlich die elfte und letzte Komponente, welche den neuen Menschen – den Menschen dieser Friedenskultur – als einen umfassend Hörenden beschreibt und somit den Brückenschlag zu anderen, in ähnliche Richtungen denkenden Autoren vollzieht. Auch Berendt – welcher doch in wesentlichen weiteren Punkten von Kirchhoffs Ansichten abweicht – definiert die künftige Gesellschaft als eine hörende und konstatiert, dass Hören mit Sein gleichzusetzen sei. Es sei dies jener Sinn, welcher die Verbindung zum Urgrund des Seins darstelle.¹⁴

Obgleich die obenstehende Auflistung einer „Regenbogengesellschaft“ wie bloße Utopie klingen mag, ist Kirchhoff doch der Überzeugung, dass Konturen dieser Neuen Spiritualität – wie er diese Entwicklung nennt – überall aufzubrechen beginnen. So habe die große Musik des Abendlandes all das, was die Menschen jetzt bräuchten, da sie die klangliche Ausdrucksform einer kosmischen Spiritualität jenseits aller religiösen Begrenzungen sei. „Die neue Kultur, eine gewaltfreie, friedensfähige und dem Großorganismus Erde (...) vermählte Kultur, wird zugleich eine solche des *Klangs* sein. Ohne Musik wird die Neue Spiritualität auf Dauer nicht zu leben sein, nicht ohne Kulte und Feste des Klangs, nicht ohne die machtvollste Klangwelt des Planeten: die große klassisch-romantische Musik des Abendlandes.“¹⁵

Hans-Peter Hempel, seines Zeichens Yogi, stellt fest, dass den Menschen im Zuge einer spirituellen Bewusstseinsweiterung verschiedene Aspekte ihres Daseins klarer werden. Zwar bringt er diesen Prozess nicht wie Kirchhoff unmittelbar mit klassischer Musik in Verbindung (sondern mit der von ihm praktizierten Methode des Zen-Yoga), doch ähneln sich manche ihrer Vorstellungen einer zukünftigen Gesellschaft frappant, wenn sie es auch mit unterschiedlichen Worten zum Ausdruck bringen mögen. Hempel schreibt hierzu¹⁶:

¹⁴ vgl. Berendt 2004, 182

¹⁵ Kirchhoff 1989, 45f.

¹⁶ vgl. Hempel 2002, 45

- Wir haben weder einen weiblichen noch einen männlichen Körper, wir haben beides mit einem Überschuss entweder weiblicher oder männlicher Anlagen.
- Wir lösen uns von der Diktatur unseres eindimensionalen analytisch-technischen Verstandes.
- Wir lösen uns von unseren religiösen Vorstellungen, Jude, Hindu, Moslem oder Christ zu sein.
- Wir lösen uns von den Ideologien (Rechtfertigungsgründen), die uns von Kindheit an eingeredet wurden.
- Wir lösen uns von den philosophischen und theologischen Richtungsstreitigkeiten, indem wir uns ab sofort nicht mehr an solchen Streitigkeiten beteiligen. Denn alle diese Identifikationsschemata kultureller Art stellen nichts anderes als Begrenzungen dar, die uns unser eigenes Dasein nicht wirklich sehen lassen.
- Geben wir auch noch unser Ego auf, sodass wir uns endgültig der Wirklichkeit des Lebens öffnen. Wir sind dann nur noch reines Gewahrsein, Beobachter, Zeuge.

Die Erweiterung des spirituellen Bewusstseins ist somit grundsätzlich als eine möglichst totale Transformation des bestehenden Bewusstseins zu verstehen, welche wegführt von konventionellen intellektuellen Denkräumen, die gemäß diesen Vorstellungen einengend und beschränkend wirken. Weidener, ein christlicher Mystiker, meint diesbezüglich, dass „gerade dieser Punkt (...) für den Menschen unserer Epoche außerordentlich schwer zu fassen (ist). Es gibt eben *den* abendländischen Bildungsgang mit sicherlich verschiedenen Abteilungen; jeder Abendländer nimmt an diesem Bildungsgang auf irgendeine Weise teil. Durch diesen Bildungsgang hat der abendländische Mensch eine ganz bestimmte Vorstellung von Bewusstsein und von der Aufgabe des Bewusstseins. Diese Vorstellung ist in etwa mit dem Bild einer Herde vergleichbar, in die man immer neue Tiere einbringt, neue Begriffe, die man sich unterworfen hat, wodurch die Herde allmählich immer größer und größer wird. Für die *Meditation* ereignet sich hingegen etwas ganz anderes: Der Mensch verlässt diese Herde

und vertauscht sie mit einer vollkommen anderen Umgebung und wartet ganz unbefangen und ohne Vorurteil darauf, was ihm in diesem Raum begegnet.“¹⁷

2.2 Sich auf die Musik einlassen

Eine Nada-Yoga-Lehre der klassischen Musik des Abendlandes kann nur dann funktionieren, wenn sie auch tatsächlich intensiv und bewusst erlebt und somit nicht ihres Wirkungspotentials beraubt wird. Nicht als dumpfe Berieselung während einer Autofahrt, um sich abzulenken, sondern als ein spirituelles Erlebnis, welchem man sich hingeben sollte wie Gläubige ihrem Gebet. Und ein gewisses Maß an Glauben – beziehungsweise ein zumindest temporäres Beiseiteschieben der größten Skepsis und Zweifel – gehört wohl dazu, um sich in dieser Weise auf die Musik einzulassen.

Je mehr man sich der Musik hingebe, umso mehr Kraftschwingungen würden den Hörer durchwallen, so Lingerman: „ Wenn Sie sich großer Musik mit einem offenen Herzen, einem willigen Geist und einem entspannten Körper nähern, wird sie in Sie eindringen und Sie erneuern. (...) Wenn Sie sich die Zeit nehmen, sich *vorher* auf ihre Musik vorzubereiten, wird sie Sie nicht nur umspielen, sondern sie wird vielmehr erst *durch Sie* spielen. Indem Sie lernen, sich besser zu entspannen und sich innerlich an die gehörten Melodien anzuschließen, erfahren Sie auch die ganze Kraft und Schönheit großer Musik.“¹⁸

Folgende – teils durchaus naheliegende – Punkte werden den HörerInnen ans Herz gelegt, um eine tiefgreifende, sinnerfüllte Musikerfahrung zu ermöglichen¹⁹:

¹⁷ Weidelener 1986, 25

¹⁸ Lingerman 1990, 15

¹⁹ vgl. ebd., 16f.

Vor der Musik

- Suchen Sie einen Augenblick die Stille.
Sprechen Sie mit Ihrem Körper; sagen Sie allen verspannten Körperteilen, sie sollen sich lockern und lösen.
Sprechen Sie mit Ihren Gefühlen; sagen Sie ihnen, sie sollen sich beruhigen.
Erkennen Sie die Göttliche Gegenwart, innerhalb derer Sie der Musik lauschen werden.
- Seien Sie dankbar für die Musik, die Sie hören werden. Sagen sie ruhig „Danke!“.
- Geben Sie sich der Musik hin. Versuchen Sie, sich für die Musik zu öffnen.

Während des Hörens

- Lassen Sie all Ihre Spannungen in die Musik hineinströmen. Versuchen Sie zu spüren, wie die Musik Sie aus allem Negativen und aus aller Verspannung herauszieht.
Versuchen Sie dort, wo Sie Blockaden haben, eine Öffnung zu visualisieren.
Atmen Sie tief durch und nehmen Sie die Musik in sich auf. Lassen Sie völlig los.
- Spüren Sie, wie die Musik Sie umarmt und innerlich ausfüllt.
Lassen Sie alles Verlangen fahren, die Situation beherrschen oder kontrollieren zu wollen.
Öffnen Sie sich den heilenden, belebenden Strömen der Melodie, die in Sie eindringen. Begeben Sie sich ins Innere des Klanges hinein.
- Geben Sie sich der Musik hin. Genießen Sie es, sich mit der Musik treiben zu lassen.
- Seien Sie erfüllt von Freude und Bewunderung.

- Lauschen Sie „hinter“ den Noten auf Untertöne, auf die umspannenderen Melodien und Archetypen²⁰, die der Komponist vielleicht „gehört“ und teilweise durch sein Werk ausgedrückt hat. Begeben Sie sich auch in die Stille zwischen den Tönen. Eine solche Einstellung der Offenheit und Dankbarkeit erweitert Umfang und Tiefe Ihrer musikalischen Erfahrungen erheblich.

Nach der Musik

- Spielen Sie die Musik nicht zu lange ab.
- Nehmen Sie sich Zeit, die Musik in sich aufzunehmen. Bleiben Sie einige Minuten still sitzen, nachdem die Musik zu Ende ist.
- Sofern dies angemessen sein sollte, verbinden Sie das Musikhören mit anderen Tätigkeiten, zum Beispiel dem Führen Ihres Tagebuchs, Malen, Tanzen oder Bewegung.

Weitere wichtige Kriterien, welche über die obigen – in erster Linie emotional geprägten – hinausgehen, sieht Lingerman einerseits in der Örtlichkeit, also wo man gedenkt, die Musik zu hören beziehungsweise sich ihr hinzugeben und andererseits in den technischen Voraussetzungen. Dies sind ebenso essentielle Punkte in seiner Argumentation und so bietet er auch in dieser Hinsicht verschiedene Ratschläge an²¹:

²⁰ Der Begriff „Archetyp“ ist im Sinne C. G. Jungs zu verstehen, wonach universelle, identische Strukturen der Psyche als archaisches Erbe der Menschheit in allen menschlichen Wesen verankert seien (vgl. Dietrich: <http://homepage.uibk.ac.at/~c40268/Deutungen%201%20bis%204-157.htm>, 18.7.2006). Hier wiederum wird diese tiefenpsychologische Definition umgelegt auf eine kosmische, immer vorhandene Urmusik, auf die manche Komponisten Zugriff haben und aus welcher sie schöpfen. Die Qualität oder Größe von Musik misst sich sodann an Intensität und Menge, in welcher diese klanglichen Archetypen in ihr auftauchen. Der Religionspsychologe Ulrich Mann nimmt die Existenz solcher Archetypen als sicher an und meint: „Es gibt archetypische Gestalten (...), archetypische Figuren oder Symbole (...), archetypische Geschehnisse (...); es gibt aber auch archetypische Klänge, Klangfiguren, Harmonien und Melodien. (...) Ich schlage den Ausdruck ‚Archephon‘ (...) dafür vor.“ (Mann 1983, 80)

²¹ vgl. Lingerman 1990, 17f.

- Erleben Sie die Musik möglichst an einem schönen Ort.
Vermeiden Sie Unordnung, Hässlichkeit und Dunkelheit.
Reinigen Sie die Atmosphäre, bringen Sie die Farben zum Leuchten und suchen Sie das Licht.
- Spielen Sie die Musik an einem ruhigen Ort ab.
Versuchen Sie, störende Außengeräusche und Ablenkungen so weit wie möglich auszuschalten.
Stellen Sie den Fernseher ab und vermeiden Sie das laute Summen elektrischer Haushaltsgeräte.
Lassen Sie Ihre Musik aus der Stille hervortreten, oder lauschen Sie der Musik in der Natur. Machen Sie sich offen für die Klänge der Natur – Vogelgezwitscher, Regenprasseln, das Rauschen von Baumwipfeln, Bächen, Meereswogen und Brisen –, während diese sich mit den Melodien der Musik vereinen, um sie zu erheben und Ihnen eine Verbindung zum Unendlichen zu bescheren.
Stellen Sie fest, welche Lautstärke für sie die optimale ist.
- Kaufen Sie sich eine gute Musikanlage. Achten Sie darauf, dass Ihre Stereo- oder Musikanlage Lautsprecher hat, die die Musik klar und ohne große Verzerrungen wiedergeben. Suchen sie Ihre Geräte sorgfältig aus, nachdem Sie einige Ihrer Lieblingsstücke auf ihnen abgespielt haben. Vertrauen Sie Ihren eigenen Ohren. Vergleichen Sie viele verschiedene Lautsprechersysteme, bevor Sie sich entscheiden.
- Pflegen Sie Ihre Anlage, Ihre Bänder und Schallplatten sorgfältig. Reinigen Sie die Platten, wenn sie staubig geworden sind. Benutzen Sie keinen Stapler, sondern spielen Sie die Platten nacheinander ab. Reinigen Sie regelmäßig die Tonköpfe des Bandgeräts und entstauben Sie vorsichtig die Nadel.²²

²² Man muss sich beim Lesen dieser etwas antiquiert wirkenden Ausführungen vor Augen halten, dass Lingerman die Erstausgabe seines Buches zu Ende der 1980er Jahre publizierte, als tatsächlich die Schallplatte noch das gängigste Medium war, um Musik abzuspielen. Auf die Pflege von CDs oder anderer moderner Datenträger umgelegt, sollten diese Zeilen jedoch durchaus noch Gültigkeit besitzen. Die darüberstehende Kernaussage Lingermans ist ohnehin von keinem zeitlichen Kontext abhängig zu machen.

Für Kirchhoff ist eine Klang-Yoga-Lehre ein offenes System, welches nicht an starre und dogmatische Regeln geknüpft werden kann. So existiert auch keine systematisierte oder stufenmäßig aufgebaute Lehre des neuen Hörens, jedoch verschiedene Anstöße, Impulse, gewisse Leitlinien und Prinzipien, welche Beachtung finden sollten²³. Dass es nicht einfach ist, den „Schlüssel“ zur Erleuchtung in der Musik zu finden, sich so tief in ihr zu versenken, dass sie bewusstseinsweiternde Wirkung entfalten kann, gesteht auch der indische Guru Sri Aurobindo zu: „Zweifellos kam Beethovens Musik oft aus einer anderen Welt; deshalb ist es gut möglich, dass sie den Schlüssel einem innerlich sensitiven Zuhörer oder einem gibt, der sucht oder bereit ist, dass die Verbindung hergestellt werden kann. Aber ich denke, dass es sehr wenige sind, die weiter gehen, als durch eine Empfindung größerer Dinge ästhetisch bewegt zu werden; den Schlüssel zu begreifen und ihn zu benützen, das kommt selten vor.“²⁴

Eine Nada-Yoga-Lehre des Westens liegt also nicht vor, wohl aber das Nada-Yoga-Material: ein Klangmaterial von gigantischen Dimensionen, ein einzigartiger Schatz höherer, in Klängen verborgener, Erkenntnisse – die Musik der abendländischen Klassik. So muss das Ausgangsmaterial des westlichen Klang-Yoga erst herausgelöst und befreit werden, um eben als Schlüssel zum Spirituellen, als Verbindung zum Kosmos und zum klingenden Weltall fungieren zu können. Folgende grundsätzliche Hinweise Kirchhoffs sollen den Willigen helfen, das üblicherweise praktizierte Hören zu überschreiten²⁵:

- Zerschlage die akustische Glocke, soweit es möglich ist, und versuche, dich dem Klangbrei der Trivialmusik zu entziehen. Verweigere dich schlichtweg dem machtvollen Manipulationswillen von Medien und Phono-Industrie.
- Lerne nach und nach alle bedeutenderen Werke aller bedeutenden Meister kennen.
- Gib der hörenden Erschließung großer Musik die besten und kraftvollsten Energien des Tages und nicht die schwachen Restbestände. Schaffe kleine *Rituale* des Hörens.

²³ vgl. Kirchhoff 1989, 180

²⁴ Muthmann 1984, 281

²⁵ vgl. Kirchhoff 1989, 186ff.

- Betrachte die Musik als klangliche Manifestation kosmischer Energien oder auch göttlicher oder Buddha-Energien.
- Betrachte die Ordnungsformen der Musik als Ordnungsformen des Seins und des Kosmos, auch der eigenen Seele.
- Versuche stets, Anfänger-Geist zu entwickeln. Höre, als ob du das betreffende Musikstück nie zuvor gehört hättest. Lass Musik stets neu und frisch und unverbraucht sein. Blockiere dich nicht damit, dass du etwas zu kennen glaubst.
- Höre so, als ob es darum ginge, dem Ton der einen Hand zu lauschen; spüre dem Unhörbaren im Hörbaren nach. Höre mit allen Fasern deines Seins, als ob es darum ginge, sich an etwas existentiell Bedeutsames zu *erinnern*.
- Gleiches wird nur von Gleichem erkannt. Höre, indem du in der Vorstellung das *wirst*, dich in das verwandelst, was erklingt.
- Begreife den Raum der Seele als unermesslich weiten Klangraum, als Medium kosmischer Klangströme.
- Betrachte Musik als „entfaltete Wahrheit“ (Hegel), insofern als verbindlich und universal gültig, als „Inspiration himmlischer Wissenschaften“, als Erkenntnis einer „höheren Welt des Wissens“ (Beethoven).
- Bringe dich selbst in den Fluss, in eine Art durchlässiges Strömen. Mache nun den Klangstrom der Musik zum Klangstrom der eigenen Seele.
- Begreife dich als Teil eines planetarischen Geistesbundes der Hörenden, die im Hören jene Energien erschließen, welche zur Schaffung der Regenbogenordnung beitragen können.

Darüber hinaus bietet er spezifische Hinweise an, die von den HörerInnen als meditative Selbstaufträge verstanden werden sollen:

- Greife einzelne Themen, Motive, Melodien heraus, zu denen der ästhetische oder emotionale Zugang leicht fällt, und mache sie zu *Klang-Mantras*, d.h. führe ihre Energien in hämmernder Wiederholung der Seele zu.
- Mache entsprechende Themen, Motive und Melodien zu *Koans* im Sinne zen-buddhistischer Meditation. Frage unermüdlich und unaufhörlich nach ihrer Essenz, ihrer kosmischen Substanz. Dieses Fragen sollte non-verbal sein, also existentiell. Hier können Schilderungen über zen-buddhistische Meditation hilfreich sein, die natürlich auf die Klangebene zu „transponieren“ sind.
- Spüre dem fluktuierenden Auf und Ab, den inneren Rhythmen und dem Strömen der Melodie nach. Versuche, die Melodie als Gestalt Ganzheit wahrzunehmen, als „geprägte Form, die lebend sich entwickelt“ (Goethe).
- Gehe der *Zeitgestaltung* im musikalischen Geschehen nach. Wie wird der lebendige Puls der Zeit ins Klangliche umgesetzt? Beobachte die Zeitempfindung während des Hörens. Integriere dein Bewusstsein in den klingend gestalteten Zeitfluss – hier vornehmlich im Werke Mozarts und Beethovens. Mache den Klangstrom der Musik zum Klangstrom der eigenen Seele. *Begreife die Zeit, den klingenden Fluss der Musik und das Strömen des Bewusstseins als im Innersten identisch!* Dies lässt sich mantrisch vertiefen und dem Bewusstsein einfügen.
- Spüre den harmonisch-chromatischen Wendungen nach, die die Melodie begleiten. Fühle das Melodische als Figuration in einem breiten Klangteppich, einem vielfarbigen Klangmuster.
- Höre Werke hintereinander, die in derselben Tonart stehen und vergleiche die jeweils sich einstellenden ästhetischen, emotionalen und spirituellen Empfindungen.

- Bau *Klangvisionen* auf nach dem Vorbilde der Visualisierung. Das heißt, höre, ohne real zu hören, und zwar so lebendig und präzise wie nur irgend möglich. Übe dich fortwährend in der Schaffung lebendiger Klangvorstellungen aus dem Stoff deiner Musikerinnerung.
- Spüre dem *Raumgefühl* nach, das die Klänge vermitteln. Stelle dir vor, dass der Raum selbst klanglich schwingt. Fühle, dass der Raum zwischen den Noten nicht leer ist, sondern erfüllt von lebendiger Schwingung. Gib den Klängen den sich zunehmend *weitenden* Raum der Seele. Lege einen weiten Raum um die Töne.
- Mache die helle Ekstase der Musik zur eigenen Ekstase. Gib dein Ego hinein in das Klang-Licht der ekstatischen Entgrenzung.
- Versuche, das Hörbare ins Unhörbare zurückzuverwandeln. Achte auf jene Augenblicke der Musik, in denen der Übergang zum Unhörbaren vollzogen wird. Spüre der Aura des Schweigens nach.
- Achte auf die Reaktionen des Körpers. Es kann der Wille zum Tanzen, zur rhythmischen Bewegung überhaupt entstehen. Zwing dich nicht zur Starrheit des Körpers, sondern folge behutsam und sensibel seinen Bewegungsimpulsen.
- Meditiere über das Bildnis des jeweiligen Komponisten. Versuche, es zu visualisieren. Lass dann den Strom der Musik durch das Bild hindurchfließen. Verbinde den Strom mit deinem Herzen, mit deiner Stirn.
- Höre die Musik als Klangabbild des (harmonisierten) Chakrasystems, des Energieflusses von oben nach unten und von unten nach oben.²⁶

²⁶ Nähere Informationen zum Chakrasystem des menschlichen Körpers finden sich in Kapitel 3.

2.3 Die Musik der Ganzwerdung

*Musik des Weltalls und Musik der Meister
Sind wir bereit in Ehrfurcht anzuhören,
Zu reiner Feier die verehrten Geister
Begnadeter Zeiten zu beschwören.*

Hermann Hesse²⁷

Es ist nun sehr viel darüber geschrieben worden, in welcher Weise man sich der großen Musik annähern sollte und welche Aspekte es zu beachten gilt, wenn man dieser lauscht. Jedoch wurde bisher noch nicht auf die Musikstücke eingegangen, die im Vorfeld immer wieder als „große Musik“ klassifiziert wurden und den spirituell Suchenden dazu dienen sollen, in das Mysterium der Meditation einzudringen und in der Verbindung von Selbstversenkung und abendländisch-klassischer Musik einen Weg der ganzheitlichen Heilung, des persönlichen Wachstums und der Bewusstseinerweiterung zu finden. Dies soll nun an dieser Stelle geschehen.

Konkret schlägt Jochen Kirchhoff folgende Auswahl an Nada-Yoga-Material der klassisch-romantischen Musik vor, welche ihm für die Musikmeditation besonders geeignet erscheint²⁸:

- **Claudio Monteverdi:** „Orfeo“
- **Johann Sebastian Bach:** das Violinkonzert E-Dur; die großen Orgelwerke
- **Georg Friedrich Händel:** die Concerti grossi; die Orgelkonzerte; „Der Messias“
- **Christoph Willibald Gluck:** „Orpheus und Eurydike“

²⁷ Hesse 1984, 84

²⁸ vgl. Kirchhoff 1989, 191f.

- **Joseph Haydn:** die späten Sinfonien; die späten Streichquartette; die späten Messen; das Oratorium „Die Schöpfung“; die beiden Cellokonzerte
- **Wolfgang Amadeus Mozart:** die Violinkonzerte; die letzten zehn Klavierkonzerte; die letzten fünf Sinfonien; die Freimaurermusik; die letzten sieben Opern (vor allem „Idomeneo“, „Die Hochzeit des Figaro“ und „Don Giovanni“); die Streichquartette und Streichquintette; die Messen; die Konzertante Sinfonie für Violine, Viola und Orchester; das Klarinettenquintett; die Violinsonaten; die Klaviersonaten
- **Ludwig van Beethoven:** alle Sinfonien, Streichquartette und Klaviersonaten; die Klavierkonzerte; das Violinkonzert; das Tripelkonzert; die Violinsonaten; die Cellosolnaten; die Streichtrios; die Klaviertrios; alle Ouvertüren; die Missa solemnis
- **Franz Schubert:** die drei letzten Sinfonien (einschließlich der Fragmente zur 10.); die großen Liederzyklen und viele Einzellieder; das Streichquintett; die Klaviertrios; die letzten Streichquartette; das gesamte Klavierwerk (schwerpunktmäßig seit 1822: seit der Wandererphantasie); die Messen in As-Dur und Es-Dur; das Forellenquintett
- **Robert Schumann:** alle Sinfonien; das Klavierkonzert; das Cellokonzert; große Teile der Liedkompositionen (zum Beispiel Eichendorff- und Heinelieder); die Missa sacra; die Faust-Musik; die Streichquartette; das Klavierquintett; das Klavierquartett
- **Richard Wagner:** „Lohengrin“ und „Tannhäuser“ (hier insbesondere jeweils das Vorspiel); Vorspiel, 1. Akt und Finale der „Walküre“; Finale des „Siegfried“; Finale der „Götterdämmerung“; Vorspiel, 2. Akt und 3. Akt von „Tristan und Isolde“; „Parsifal“
- **Anton Bruckner:** das Streichquintett; die 1., 7. und 8. Sinfonie;
- **Johannes Brahms:** das Klavierquintett; das 2. Klavierkonzert; die Rhapsodie für Altsolo, Männerchor und Orchester; das Schicksalslied für gemischten Chor und Orchester (nach Hölderlin)
- **Gustav Mahler:** „Das Lied von der Erde“; „Lieder eines fahrenden Gesellen“; 1. und 2. Sinfonie

- **Richard Strauss:** „Salome“; Finale des „Rosenkavalier“; „Ariadne auf Naxos“ (ohne Vorspiel); „Die Frau ohne Schatten“ (vor allem der 3. Akt); „Daphne“; Lieder op. 27 und op. 29; die vier letzten Orchesterlieder; „Tod und Verklärung“

Dass die Thesen Kirchhoffs und Lingermans nicht unbestritten sind, liegt bei einer solch delikaten Thematik auf der Hand. So spricht sich etwa Berendt vehement gegen das angeblich bewusstseinsweiternde Potential der westlichen Klassik aus: „Die westliche Musik hat mit Tönen getan, was die Wissenschaft seit Descartes und Bacon mit der Natur tat. Sie abstrahierte, isolierte, entfremdete sie, löste die Dinge aus ihrem natürlichen Zusammenhang.“²⁹ Die westliche Musik sei demnach eine Ausdrucksform des rationalistischen und mechanistischen Denkens, das auf Vergewaltigung und Fragmentierung der Natur hinausläuft. Letztere finde in der Kunst ihre Analogie. Berendt steht mit seiner Ansicht jener Kirchhoffs offensichtlich radikal entgegen. Tatsächlich schreibt letzterer sogar von einem Treffen der beiden Kontrahenten, in dessen Rahmen versucht wurde, über diverse Meinungsverschiedenheiten einen Kompromiss zu erzielen. Doch kam man zu keiner Einigung, da Berendt nicht von seinem Standpunkt abwich, wonach Obertonmusik die einzig legitime musikalische Form sei, welche in einem ganzheitlichen Sinne im Einklang mit Natur und Kosmos stehe.

Der amerikanische Kulturphilosoph, Musiktheoretiker und Komponist Dane Rudhyar folgt diesen Gedankengängen und meint, dass sich die klassische westliche Musik vom Klang getrennt habe: „Als die Töne in der klassischen europäischen Musik zu bloßen Noten wurden, geschah das, weil die Potenz des schöpferischen menschlichen Geistes, der mit Harmonie und Rhythmus des Universums im Einklang war, durch eine intellektuelle und formalistische Befähigung zum systematischen Aufbau ersetzt worden war.“³⁰

Nicht grundsätzlich ablehnend – wie etwa Berendt und Rudhyar –, doch ebenso etwas differenzierter als Kirchhoff steht Herman Weidener der Anwendung klassischer abendländischer Musik zu meditativen Zwecken gegenüber. Er meint, dass sowohl geistige wie seelische Inhalte ein sehr heikles und schwieriges Gebiet darstellten und daher mit äußerster Vorsicht zu behandeln seien. So solle ein musikalischer Mensch nicht ohne weiteres

²⁹ Berendt 1993, 310

³⁰ Rudhyar 1988, 58

ein Motiv aus Beethovens Musik wählen – gerade dieser Komponist wird jedoch den Meditierenden sowohl von Lingerman als auch von Kirchhoff, der Beethoven sogar als Zen-Meister der Musik beschreibt, ausdrücklich empfohlen –, da diese, mag sie auch noch so großartig sein, aus düsteren, schweren, ungeklärten Schicksalsschlägen heraus entstanden sei. Weiter schreibt er: „Man wird einen Weg in den Bereich des Meditativen nicht im Anschluss an eine derartige menschliche Tragik suchen. Man wird aber ohne weiteres an ein Motiv von Bach anschließen können, weil die Bachsche Musik grundsätzlich entpersönlicht, objektiviert ist und darum nicht in das Verhängnis mit einem individuellen Schicksal führt.“³¹

Sich in dieser Diskussion zu positionieren fällt wohl schwer, doch vertrete ich die Meinung, dass beide Seiten – sowohl die der Proponenten wie auch der Opponenten – etwas für sich haben. Dass der Musik der westlichen Klassik, welche uns so vertraut ist (oder zumindest so vertraut erscheint, denn sofern man Kirchhoffs oder Lingermans Maßstäbe des richtigen Hörens anwendet, haben wir dieser Musik bislang niemals oder nur sehr selten wirklich eindringlich gelauscht), ein gewaltiges, transformatives Potential innewohnt, wird – wie ich denke – bereits nach einer kurzen Zeit der intensiven Beschäftigung mit ihr unbestreitbar sein und am eigenen Körper und Geist fühlbar werden. Diese Aussage steht für mich jedoch nicht im Widerspruch zu den Behauptungen Berendts oder Rudhyars. Obwohl jene beiden die Obertonmusik als die Musik des neuen Zeitalters propagieren – was bis zu einem gewissen Grade durchaus stimmen mag – habe ich doch den Eindruck, dass sie über die abendländische Klassik zu oberflächlich hinweggehen, so sie diese bloß als ein Spiegelbild der rational-industriellen westlichen Gesellschaft interpretieren. Berendts Verdiensten um die Herstellung des Konnex von Spiritualität und Musik gilt meine Bewunderung und in unzähligen der Punkte, die er in seinen diesbezüglichen Büchern äußert, finde ich persönliche, intuitive Ahnungen bestätigt, doch bei dieser generalisierenden Herabsetzung der klassisch-romantischen Musik muss ich ihm widersprechen – ohne jedoch seine Theorie über die Wirkungsweise der Obertonmusik verwerfen zu wollen. Beide Sichtweisen haben zweifellos auf ihre Weise ihre jeweilige Legitimität.

Ich möchte hier die Pluralität der Wahrheit hervorheben, denn jede Ideologie – und im Grunde sprechen wir hier über ideologische Konstrukte –, die für sich Exklusivität beansprucht, disqualifiziert sich aufgrund mangelnder Toleranz und Respekt vor anderen Vorstellungen selbst. Die Weltreligionen bieten ein ausgezeichnetes Beispiel für diese Art

³¹ Weidener 1986, 95

von Engstirnigkeit. Jede versucht, sich über die anderen zu erheben und sich als der Weisheit letzter (und einziger) Schluss darzustellen.

Allen Suchenden ist es letztendlich analog dazu selbst überlassen, welche Musik sie für sich zum Zwecke der spirituellen Weiterentwicklung als die richtige betrachten. Ist es für die einen die Obertonmusik, so finden die anderen sicherlich in der westlichen Klassik ihr Heil. Es ist eine zutiefst individuelle Entscheidung, welchen Weg man einschlägt.

3. Klangerbeit mit den Chakren

Die Chakren oder – wie von Kirchhoff bezeichnet – Bewusstseinszentren des Menschen, flossen bereits in den vorangegangenen Teil der Arbeit ein, sollen jedoch nun in einem eigenständigen Kapitel einer genaueren Betrachtung unterzogen werden. Im Bereich der musikmeditativen Erfahrung spielen diese eine wichtige Rolle, welche nicht unterschätzt werden sollte.

Um die Chakren zu stimulieren beziehungsweise auszugleichen, kann man sich sowohl des Prinzips der Mantrien als auch unterschiedlichster Stilrichtungen von Musik bedienen. Hierzu zählen klassisch-romantische Werke genauso wie Pop und Rock oder selbstverständlich die sogenannte New-Age-Musik. Damit die Sinnhaftigkeit von Klangerbeit mit den Chakren verstanden werden kann – und auch, inwiefern hierbei der meditative Aspekt hineinspielt –, halte ich es für notwendig und ratsam, das System der Chakren und ihre Wirkung auf die menschliche Existenz einleitend ganz generell zu erklären. Wie die verschiedenen Yoga-Systeme stammen die diesbezüglichen Vorstellungen aus dem östlichen Raum, speziell aus den buddhistischen und hinduistischen Glaubensfeldern. Wer geneigt ist, sich dieser Materie vertieft zu widmen, wird dort genug Literatur zum Thema finden, an dieser Stelle kann ich jedoch nicht mehr als einen rudimentären Überblick anbieten, welcher ein gewisses Grundverständnis herstellen soll.

In mehreren persönlichen Gesprächen durfte ich überdies feststellen, dass die folgende Thematik eine oftmals polemisch diskutierte ist, an der sich die Geister durchaus scheiden können. Bezeichnen die einen die Existenz energetischer Zentren wie der Chakren als esoterischen Humbug, legen die anderen dafür die Hand ins Feuer und schwören auf die damit verbundenen Methoden (welche, sofern sie einen Bezug zu Ton und Klang aufweisen, in der Folge vorgestellt werden). Ich möchte an dieser Stelle auf meine literarischen Quellen verweisen, welche wohl aus dem grenzwissenschaftlichen Bereich stammen mögen, doch innerhalb dieses Bereichs (welcher zweifellos mit Vorsicht zu genießen ist) wiederum durchaus von in meinen Augen seriösen AutorInnen verfasst wurden. Darüber hinaus bietet sich nur ausgesprochen wenig Literatur an, welche das Feld der Grenzwissenschaft verlassen würde und dennoch einen neutralen und nicht abwertenden Blick auf Anschauungen wie das Chakrasystem behielte. Solch einseitig ablehnende Sichtweisen stellen sich jedoch als nicht bereichernd für meine Ausführungen dar, sondern würden ganz im Gegenteil eine destruktive

Wirkung entfalten. Daher wird an dieser Stelle auf sie verzichtet und vielmehr versucht, ein nachvollziehbares Bild der Chakren zu zeichnen, wie es in den hierfür einschlägigen Quellen wiedergegeben wird. Natürlich ist es allen Personen freigestellt, die in der Folge vorgestellten Übungen und Meditationen selbst anzuwenden und für sich festzustellen, ob denn eine Wirkung spürbar ist, woraus sich individuelle Rückschlüsse auf die tatsächliche Existenz von Chakren ziehen lassen sollten.

3.1 Das Mantra – der heilige Klang

*Die Essenz aller Wesen ist die Erde,
die Essenz der Erde ist das Wasser,
die Essenz des Wassers sind die Pflanzen,
die Essenz der Pflanzen ist der Mensch,
die Essenz des Menschen ist die Rede,
die Essenz der Rede ist das Heilige Wissen,
die Essenz des Heiligen Wissens ist Wortlaut und Klang,
die Essenz von Wortlaut und Klang ist OM.³²*

Der eigentlichen Vorstellung der Chakren vorangestellt sei eine kurze Erläuterung dessen, was unter einem Mantra zu verstehen ist. Dieser Begriff fand bereits und wird noch mehrfach Anwendung in dieser Arbeit finden, wodurch eine Definition zielführend ist.

3.1.1 Etymologische Betrachtungen

Linguistisch betrachtet setzt sich das Wort „Mantra“ aus den Silben *man* und *tram* zusammen. *Man* ist Sanskrit und bedeutet Verstand, jedoch auch Denken und Fühlen; alles, was den Menschen ausmacht. In *man* steckt das englische *man* und das deutsche *Mensch*, auch das kleingeschriebene und unpersönliche deutsche *man* lässt sich hieraus ableiten. *Tram* wiederum ist die helfende und beschirmende Kraft. Ein *Man-tram* also breitet sich schützend über Verstand, Denken und Fühlen aus. Mantren entstehen aus dem mantrischen Laut, der im Sanskrit *bija* heißt: Same. Mantras sind sozusagen aufgehende Samenkörner. Aus den

³² Die Upanischaden über das Mantra OM; zitiert nach Berendt 2004, 39

Mantren spriebt metaphorisch gesprochen Einswerden, sie sind „Werkzeuge des Einswerdens“.³³

Thomas Ashley-Farrand kommt bezüglich der Herkunft des Begriffes zu einem sehr ähnlichen Schluss: „The word „mantra“ is derived from two Sanskrit words. The first is ‘manas’ or ‘mind’, which provides the ‘man’ syllable. The second syllable is drawn from the Sanskrit word ‘traī’, meaning to ‘protect’ or to ‘free from’. Therefore, the word mantra in its most literal sense means ‘to free from the mind’. Mantra is, at its core, a tool used by the mind which eventually frees one from the vagaries of the mind.“³⁴

3.1.2 Definition und Wirkungsweise

Die Online-Enzyklopädie *Wikipedia* übersetzt das Mantra als „Instrument des Denkens und der Rede“, welches eine meist kurze, formelhafte Wortfolge bezeichnet, die oftmals in ständiger Wiederholung artikuliert wird. Diese Repetition des Mantras wird *Japa* genannt. Mantren können sprechend, flüsternd, singend oder in Gedanken rezitiert werden. Im Hinduismus, im Buddhismus sowie im Yoga ist das Sprechen von Mantren während der Meditation und im Gebet üblich. Der Hinduismus etwa differenziert zwischen drei Arten von Mantren:

- **Saguna-Mantren** (wörtlich: mit Form) richten sich an eine bestimmte Gottheit beziehungsweise an einen bestimmten Aspekt Gottes.
- **Nirguna-Mantren** (wörtlich: ohne Form) richten sich an das formlose Göttliche.

³³ vgl. Berendt 2004, 36f.

³⁴ Ashley-Farrand: <http://www.sanskritmantra.com/what.htm>, 26. 12. 2006

- **Bija-Mantren** (oder **Bija-Akshara**) sind einsilbige Keim-Mantren, die speziell in der Meditation oder in Zeremonien verwendet werden und auf das entsprechende Chakra wirken (*HAM* – Äther, *YAM* – Luft, *RAM* – Feuer, *VAM* – Wasser, *LAM* – Erde). Das wichtigste Bija-Mantra ist OM, welches alle anderen in sich enthält.³⁵

Die Erläuterung eines Online-Wörterbuches nimmt sich sehr schlicht aus und stellt lediglich fest, dass ein Mantra „A sacred verbal formula repeated in prayer, meditation, or incantation, such as an invocation of a god, a magic spell, or a syllable or portion of scripture containing mystical potentialities“³⁶ sei. Etwas ausführlicher die Definition von K. Parvathi Kumar: das Mantra, die Klangformel, schütze demnach soweit, wie sie wiederholt gesungen werde. „Ein Mantra hat dreifach Wirkung: es beschützt, führt auf den richtigen Weg und erleuchtet das Denken. Wenn es mit Verehrung regelmäßig, im vorgesehenen Zentrum des Körpers (*gemeint ist das dem Mantra entsprechende Chakra, Anm. d. Verf.*) angestimmt wird, entwickelt sich aus jenem Zentrum die entsprechende Klangschwingung, die sich kreisförmig bewegt und dabei einen Lichtschacht erschafft. Dieser umgibt den, der das *Mantra* singt, von Kopf bis Fuß und erbaut einen ätherischen Schutzschild. Er verhindert, dass der Mensch falsche Richtungen einschlägt und lässt ihn in die richtige Richtung weitergehen. Schließlich führt er durch lange Jahre regelmäßiger Übung zur Erleuchtung des Denkens.“³⁷ Alice Bailey schließlich konstatiert, dass mantrische Formeln Zusammenstellungen von Sätzen, Worten und Lauten seien, welche aufgrund ihrer rhythmischen Wirkung Resultate erzielten, die ohne sie nicht möglich wären.³⁸

³⁵ vgl. Wikipedia: <http://de.wikipedia.org/wiki/Mantra>, 26. 12. 2006

³⁶ <http://www.answers.com/topic/mantra>, 26. 12. 2006

³⁷ Kumar: http://www.good-will.ch/d_book10.htm, 26. 12. 2006

³⁸ vgl. Bailey 1973, 174

3.2 Das Energiesystem und die feinstofflichen Körper des Menschen³⁹

Ein physikalisches Gesetz besagt, dass Energie im Universum niemals verloren geht, sie kann lediglich in andere Formen umgewandelt werden.⁴⁰ Die Kraft, die hinter der materiellen Erscheinungsform des Körpers mit seinen Funktionen und Fähigkeiten wirksam ist, besteht aus einem komplexen Energiesystem, ohne welches der physische Leib nicht existieren könnte. Dieses Energiesystem setzt sich aus drei grundlegenden Komponenten zusammen:

1. *den feinstofflichen Körpern oder Energiekörpern*
2. *den Chakren oder Energiezentren*
3. *den Nadis oder Energiekanälen*

In diesem System stellen die Nadis eine Art feinstofflicher Arterien dar. Das Wort „Nadi“ kommt aus dem Sanskrit und bedeutet so viel wie Röhre, Gefäß oder Ader. Ihre Aufgabe besteht darin, Prana oder Lebensenergie durch das feinstoffliche Energiesystem zu leiten. Das Sanskritwort „Prana“ wiederum kann mit „absolute Energie“ übersetzt werden. Im chinesischen und japanischen Raum wird diese universelle Lebenskraft „Chi“, „Qi“ oder „Ki“ genannt (und es ist diese „absolute Energie“, welcher sich das Qi-Gong bedient). Sie stellt die Urquelle aller Energieformen dar und drückt sich in verschiedenen Daseinsbereichen durch verschiedene Frequenzen aus (beispielsweise finden sich bei Tieren niedrigere Frequenzbereiche als beim Menschen).

Über die Chakren sind die Nadis des einen Energiekörpers mit den Nadis des benachbarten Energiekörpers verbunden. Einige der alten indischen und tibetischen Texte erwähnen eine Anzahl von 72.000 Nadis, andere Schriften sprechen von 350.000. Auf die genaue Funktion der Chakren wird im folgenden noch näher eingegangen werden, doch sei hier vorweggenommen, dass sie im Energiesystem des Menschen als Empfangsstationen, Transformatoren und Verteiler der verschiedenen Pranafrequenzen dienen.

³⁹ vgl. Baginski / Sharamon 2004, 9ff.

⁴⁰ vgl. hierzu auch Dietrich: <http://homepage.uibk.ac.at/~c40268/Deutungen%201%20bis%204-159.htm>, 22. 8. 2006

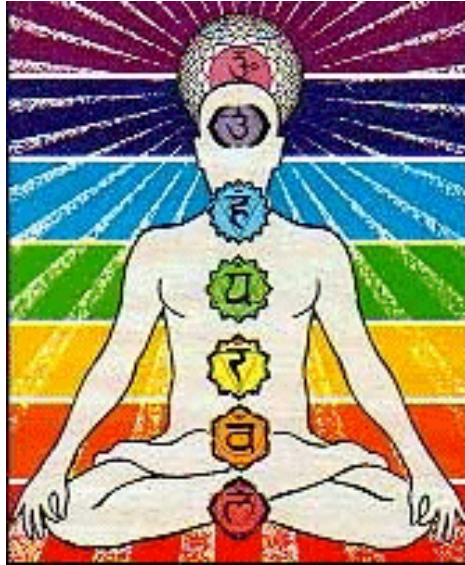


Abb. 1: Die sieben Hauptchakren des menschlichen Körpers mit ihren Farbuweisungen⁴¹

3.2.1 Die vier Energiekörper⁴²

Über die Differenzierung der Energiekörper zu sprechen, mag an dieser Stelle etwas weit ausgeholt erscheinen, ist jedoch für ein grundsätzliches Verständnis des Bereichs der Chakren sehr hilfreich. Sie sollen deshalb kurz vorgestellt werden.

3.2.1.1 Der Ätherleib

Der Ätherleib besitzt etwa dieselbe Ausdehnung und Gestalt wie der physische Körper und steht diesem auch dementsprechend am nächsten. Er ist der Träger der Gestaltungskräfte für den physischen Körper wie auch der vitalen, schöpferischen Lebenskraft und aller physischen Empfindungen. Der Ätherleib zieht über das Solarplexus-Chakra Lebensenergien aus der Sonne und über das Wurzel-Chakra Lebensenergien aus der Erde an. Er speichert diese Energien und führt sie über die Chakren und Nadis in ununterbrochenen Lebensströmen dem physischen Körper zu.

⁴¹ <http://www.interweave.org/chakraf.htm>, 1. 8. 2006

⁴² vgl. Baginski / Sharamon 2004, 14ff.

Der Ätherleib und mit ihm der physische Körper reagieren besonders stark auf die gedanklichen Impulse, die vom Mentalkörper (siehe Kapitel 3.2.1.3) ausgehen. Hierin liegen die Erfolge des positiven Denkens auf die Gesundheit begründet. Eine weitere wichtige Funktion des Ätherleibes ist es letztendlich, als Vermittler zwischen den höheren Energiekörpern und dem physischen Körper zu dienen.

3.2.1.2 Der Emotionalkörper

Der Emotionalkörper wird häufig auch als Astralleib bezeichnet und ist der Träger unserer Gefühle, Emotionen und Charaktereigenschaften. Seine Aura zeigt eine ovale Form und kann sich bis zu mehreren Metern um den Menschen herum ausdehnen. Jede Gemütsbewegung wird über den Emotionalkörper hinaus in seine Aura ausgestrahlt.

Kein anderer der feinstofflichen Körper prägt beim durchschnittlichen Menschen seine Sicht der Welt und der Wirklichkeit so stark wie der Emotionalkörper. In diesem sind unter anderem alle unsere unerlösten Emotionen, bewusste und unbewusste Ängste und Aggressionen, Empfindungen von Einsamkeit, Zurückweisung und von mangelndem Selbstvertrauen gespeichert. Sie senden über die emotionale Aura ihre Schwingungen aus und stellen die unbewusste Botschaft dar, die der Mensch an die Außenwelt weitergibt. Hier verwirklicht sich nun das Prinzip der gegenseitigen Anziehung. Die Energiefrequenzen, welche eine Person aussendet, ziehen gleiche Energieschwingungen aus der Umgebung an und verbinden sich mit ihnen.

Das bewusste Denken und die gedanklichen Zielsetzungen des Mentalkörpers haben wenig Einfluss auf den Emotionalkörper, der seinen eigenen Gesetzmäßigkeiten folgt. Der Mentalkörper kann das äußere Verhalten dirigieren, aber nicht die unbewussten emotionalen Strukturen aufheben, welche nur über den Spirituellen Körper aufgelöst werden können. Diese Verbindung kann über das Herz-Chakra und das Kronen-Chakra hergestellt werden.

3.2.1.3 Der Mentalkörper

Gedanken, Ideen, rationale sowie intuitive Erkenntnisse werden vom Mentalkörper getragen. Seine Schwingung ist höher als die des Ätherleibs und des Emotionalkörpers und seine Struktur weniger dicht.

Der Mentalkörper besitzt eine höhere und niedrigere Oktave. Seine niedrigeren Frequenzen drücken sich im linearen Denken des rationalen Verstandes aus, über den die meisten Menschen ihren Zugang zur Wahrheit suchen. Diese Art der Verstandestätigkeit beruht auf den Wahrnehmungen der physischen Ebene. Hierbei werden vom physischen Körper und seinen Sinnen Informationen aufgenommen und über den Ätherleib auf den Emotionalkörper übertragen, der die Informationen in Gefühle verwandelt und sie dann an den Mentalleib weitervermittelt, der seinerseits mit der Bildung von verbalen Gedanken darauf reagiert. Gedanken, die auf diesem Weg im Mentalkörper entstehen, kreisen in der Regel um persönliches Wohlbefinden und um Belange des irdisch-weltlichen Geschehens. Die rationale Lösung von Problemen wird hierbei zur Hauptfunktion des Mentalkörpers, was jedoch eine Verzerrung seines ursprünglichen Charakters und eine Einschränkung seiner Fähigkeiten bedeutet.

Die eigentliche Funktion des Mentalkörpers – und somit die höhere Oktave – besteht darin, die universellen Wahrheiten, welche ihm von der Ebene des Spirituellen Körpers zufließen, aufzunehmen und mit dem rationalen Verstand zu integrieren, der sie auf die konkreten Situationen überträgt und zu einer Problemlösung führt, die im Einklang mit den kosmischen Gesetzmäßigkeiten steht. Die Erkenntnisse, die auf diese Weise von der spirituellen Ebene unseres Seins zu uns kommen, äußern sich als Intuition und in Form plötzlicher Einsichten, häufig in Bildern oder auch Klängen, die dann in verbale Gedanken umgeformt werden. Sie vermitteln dem Menschen einen Einblick in die wahre Natur der Dinge. Den Zugang zu den höheren Frequenzen des Mentalkörpers findet man in einer Verbindung des Stirn-Chakras mit dem Kronen-Chakra.

3.2.1.4 Der Spirituelle Körper

Der Spirituelle Körper, häufig auch als Kausalkörper bezeichnet, besitzt von allen Energiekörpern die höchste Schwingungsfrequenz. Aus der spirituellen Ebene des Seins strömt unablässig die höchste und strahlendste Energie in den Spirituellen Körper ein. Indem diese Energie in zunehmend niedrigere Frequenzen umgewandelt wird, durchflutet sie auch den Mentalkörper, den Emotionalkörper und den Ätherleib. Sie erhöht die Schwingungen dieser Körper, sodass diese in ihrem jeweiligen Wirkungsbereich die höchste Ausdrucksform finden können. Es hängt von der Entwicklung der Chakren – welche durch die Anwendung von Musik und Klang forciert werden kann – ab, inwieweit diese Energie bewusst wahrgenommen, aufgenommen und genutzt werden kann.

Über den Spirituellen Körper erfährt der Mensch die innere Einheit mit allem Leben. Er verbindet ihn mit dem reinen göttlichen Sein, dem allgegenwärtigen Urgrund, aus dem heraus alle Manifestationen in der Schöpfung entstanden sind und weiterhin entstehen. Von dieser Ebene aus hat der Mensch somit einen inneren Zugang zu allem, was in der Schöpfung existiert. Das Ziel einer jeden Meditation muss es also sein, in Kontakt mit diesem Spirituellen Körper zu treten, denn nur durch ihn ist es möglich, „die Quelle und das Ziel unseres Daseins zu erkennen und den eigentlichen Sinn unseres Lebens zu verstehen.“⁴³

3.2.2 Aufgabe und Funktion der Chakren

Peter Kelder beschreibt die Chakren als sieben Energiezentren, welche man sich als wirbelnde, für das Auge unsichtbare Kraftfelder vorstellen könne. Diese Energiewirbel regulierten die sieben Hormondrüsen des endokrinen Systems, welche wiederum alle körperlichen Funktionen beeinflussten.⁴⁴

Auch das Chakra-Handbuch von Bodo J. Baginski und Shalila Sharamon weist die Chakren als entscheidend für die Funktion der grundlegendsten und wesentlichsten Bereiche in Körper, Geist und Seele des Menschen aus. Überlieferte Schriften sprechen von bis zu 88.000 Chakren, die meisten von diesen sind jedoch sehr klein und spielen nur eine untergeordnete

⁴³ ebd., 24

⁴⁴ vgl. Kelder 2002, 17

Rolle im menschlichen Energiesystem. Zudem existieren etwa vierzig Nebenchakren, denen bereits eine größere Bedeutung zukommt. Die sieben Hauptchakren – auf welche in der Folge das Hauptaugenmerk gelegt wird – weisen neben ihrer jeweiligen Individualität und Unverwechselbarkeit in ihrer Wirkungsweise einige wesentliche gemeinsame Merkmale auf, so haben sie ihren eigentlichen Sitz im Ätherleib des Menschen und ähneln trichterförmigen Blütenkelchen mit einer unterschiedlichen Anzahl von Blütenblättern. Daher werden sie im östlichen Raum auch als Lotusblumen bezeichnet. Die Unterteilungen der Blüten in einzelne Blätter wiederum stellen Nadis oder Energiekanäle dar, durch welche Energien in die Chakren hineinfließen und von dort in die feinstofflichen Körper weitergeleitet werden. Ihre Anzahl reicht von vier solcher Kanäle im Wurzel-Zentrum bis zu nahezu tausend Energiekanälen im Scheitel-Zentrum.

Ein weiterer Kanal verläuft von jedem Chakra hin zur Wirbelsäule und verbindet die Chakren mit dem wichtigsten Energiekanal, Sushumna, der durch das Innere der Wirbelsäule aufsteigt und sich im Kopf bis zum Scheitelpunkt, also dem Kronen-Chakra, fortsetzt. Die Chakren befinden sich in einer ständig kreisenden Bewegung⁴⁵, welche bewirkt, dass Energie in das Innere der Chakren hineingezogen wird. Ändert sich die Drehrichtung nach außen, so wird Energie ausgestrahlt. Die Chakren haben entweder eine Rechts- oder eine Linksdrehung, wobei sich bei Mann und Frau ein entgegengesetztes Prinzip erkennen lässt. So weisen jene Chakren, die beim Mann rechtsdrehend sind, bei der Frau eine Linksdrehung auf – und umgekehrt. Hinzugefügt sei an dieser Stelle, dass die Rechtsdrehung in ihrer Ausprägung von vorwiegend männlicher Qualität und nach der chinesischen Lehre Yang-betont ist, also Wille und Aktivität, in ihrer negativen Ausdrucksform Aggressivität und Gewalt repräsentiert, die Linksdrehung jedoch das Yin betont und Empfänglichkeit und Einverständnis beziehungsweise Schwäche ausdrückt.

Die Chakren der meisten Menschen haben eine durchschnittliche Ausdehnung von etwa zehn Zentimetern. Bei einer Höherentwicklung – eben einer Bewusstseinsweiterung – des Menschen dehnen sie sich jedoch immer weiter aus und ihre Schwingungsfrequenz nimmt zu. Ebenso werden ihre Farben (vgl. Abb. 1) klarer und strahlender. Größe und Schwingungszahl der Chakren bestimmen letztlich die Menge und vor allem Qualität der Energien, die aus den verschiedenartigsten Quellen von ihnen aufgenommen werden.

⁴⁵ Dieser Eigenschaft verdanken sie ihren Namen, denn die Bezeichnung „Chakra“ ist Sanskrit und bedeutet so viel wie „Rad“.

Die beiden wichtigsten und grundlegendsten Energieformen werden über das Wurzel-Chakra und das Kronen-Chakra aufgenommen. Zwischen diesen beiden Zentren verläuft die Sushumna, jener Kanal, durch welchen die sogenannte Kundalini-Kraft aufsteigt. Diese Kundalini-Kraft stellt – symbolisiert durch eine aufgerollte Schlange, welche sich sukzessive aufrichtet – die kosmische Schöpfungsenergie dar, die in den indischen Weisheitslehren auch als Shakti oder weibliche Ausdrucksform des Göttlichen bezeichnet wird. Inwieweit ein Mensch das Wirken dieser Kraft zulässt, hängt davon ab, wie groß seine Bewusstheit in den verschiedenen, durch die Chakren repräsentierten Lebensbereichen ist und in welchem Maße Stress und unverarbeitete Erlebnisse Blockaden in den Chakren verursachen beziehungsweise verursacht haben. Je bewusster er ist, desto offener und aktiver sind seine Chakren, sodass die Kundalini-Kraft in einem starken Strom in sie einfließen kann; und je stärker diese Kraft einströmt, desto aktiver werden die Chakren, wodurch wiederum eine größere Bewusstheit geweckt wird. Ein positiver Kreislauf gegenseitiger Beeinflussung wird in Gang gesetzt.

Neben der Kundalini gibt es eine weitere Kraft, die durch die Sushumna zu den einzelnen Energiezentren fließt. Es ist dies nach östlicher Lehre Shiva, die männliche Energie des reinen, göttlichen Seins, des unmanifestierten Aspekt Gottes. Sie tritt durch das Kronen-Chakra ein und bewirkt, dass der Mensch auf allen Ebenen des Lebens den ungeformten Daseinsaspekt Gottes als den unwandelbaren und alles durchdringenden Urgrund jeglicher Manifestation erkennt. Shiva und Shakti arbeiten innerhalb dieses Weltbildes somit Hand in Hand an einer ganzheitlichen Entwicklung des Menschen, bei der das Göttliche ebenso in dessen Leben integriert wird wie alle Ebenen des relativen, des weltlichen Seins.

Abgesehen von der Sushumna gibt es zwei weitere wichtige Energiekanäle, die im indischen Sanskrit Ida und Pingala genannt werden. Pingala fungiert hierbei als Träger der solaren (männlichen) Energie, die voller Glut und Antrieb ist. Dieser Kanal beginnt rechts vom Wurzel-Chakra und endet im oberen Teil des rechten Nasenlochs. Ida hingegen ist Träger der kühlen und beruhigenden lunaren (weiblichen) Energie, beginnt links vom Wurzel-Chakra und endet im linken Nasenloch. Beide Nadis – denn nichts anderes sind sie – winden sich auf ihrem aufwärtsstrebenden Weg um die Sushumna herum und stellen gemeinsam mit dieser die drei Hauptkanäle im Energiesystem dar.

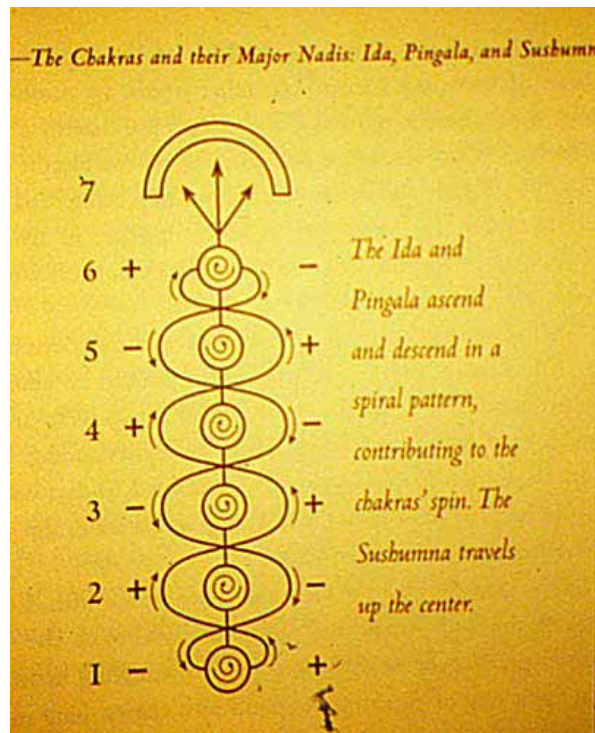


Abb. 2: Der zentrale Energiekanal Sushumna und die sich hinaufschlängelnden Ida und Pingala⁴⁶

Die Chakren selbst dienen als Empfänger für alle Energieschwingungen und Informationen, die über den physischen Bereich hinausgehen und sind jene Öffnungen, die den Menschen mit der unbegrenzten Welt der feineren Energien verbinden. Ebenso strahlen die Chakren Energie direkt in die Umwelt aus und sind in der Lage, bewusste sowie unbewusste atmosphärische Botschaften auszusenden. Um eine innere Ganzheitlichkeit und die damit verbundene Kraft, Kreativität, Erkenntnis und Seligkeit zu erfahren, müssen alle Chakren geöffnet sein und in Harmonie miteinander arbeiten.⁴⁷

Aus diesen Gründen ist es essentiell, dass der Mensch danach strebt, seine Chakren im Laufe des Lebens zu harmonisieren. Für einen gesunden Körper und Geist und darauf aufbauend eine Bewusstseinsweiterung ist dies eine unabdingbare Prämisse. In der Verbindung von Musik und Meditation – in der Folge auch angeführt unter dem Begriff Klangtherapie – kann dies erreicht werden.

⁴⁶ <http://www.rickrichards.com/chakras/Chakras1b.html>, 22. 8. 2006

⁴⁷ vgl. Baginski / Sharamon 2004, 25ff.

3.3 Die sieben Hauptchakren

Verschiedene westliche Erklärungsmodelle setzen die Chakren mit bestimmten Nervengeflechten, Nervenknotten und Drüsen des physischen Körpers gleich und versuchen auf diese Weise, die östliche Chakrenlehre in das westliche schulmedizinische Bild zu integrieren. Jedoch kommt dies einer Vergewaltigung gleich. Haridas Ghandhuri, eine Autorität auf dem Gebiet des Yoga, betont, dass diese Interpretation irreführend sei und den tantrischen Lehren zuwiderlaufe. Er beschreibt die Chakren als Bewusstseinspotentiale, die erst nach Erweckung der Kundalini-Energie von Bedeutung seien. Obwohl der Sitz jedes Chakras einem bestimmten Körperteil zugeordnet werden kann, sind sie doch mit diesem nicht identisch (dies ist eine wesentliche Feststellung, welche es nicht aus den Augen zu verlieren gilt).⁴⁸

3.3.1 Muladhara-Chakra

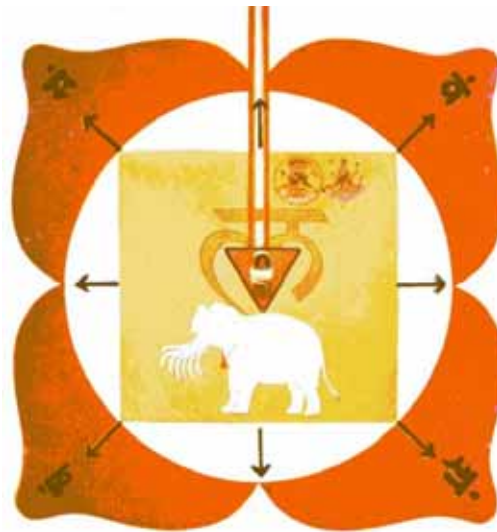


Abb. 3: Das Muladhara- oder Wurzel-Chakra⁴⁹

Das Muladhara-Chakra befindet sich an der Wirbelsäulenbasis, nahe dem Steißbein und entspricht dem Nervengeflecht des Beckens, der Hoden und Eierstöcke.⁵⁰ Sein Mandala – also

⁴⁸ zitiert nach Drury 1985, 226

⁴⁹ <http://tantra.fr/chakra/Muladhara.htm>, 1. 8. 2006

⁵⁰ vgl. Drury 1985, 226

jenes Symbol, welches das Chakra visuell zum Ausdruck bringen soll und in der obigen Abbildung dargestellt ist – ist der vierblättrige Lotus. Im Zentrum findet sich ein gelbes Viereck, welches das Erdprinzip darstellen soll. Die vier karmesinroten Blätter sind mit den Klangschwingungen *vam*, *śam*, *sham* und *sam* verbunden.⁵¹ Ein aktives erstes Chakra leuchtet feurig-rot und spiegelt den körperlichen Willen zum Sein (als Gegenpol zum spirituellen Willen zum Sein im siebten Chakra) wider. Das zugeordnete Element ist die Erde, die entsprechende Sinnesfunktion das Riechen.⁵²

3.3.1.1 Aufgabe und Funktion

Das Wurzel-Chakra steht mit den charakteristischen Eigenschaften des Überlebens, der Macht und Aggression in Zusammenhang und wirkt als Kanal, um dem Daseinwillen an sich Ausdruck zu verleihen. Alice Bailey, Autorin namhafter Bücher im Bereich der Chakrenlehre, setzt es mit der Lebensquelle körperlicher Substanz gleich, der Grundlage jeder physischen Materie überhaupt.⁵³ Somit stellt das Muladhara die Verbindung zur physischen Welt dar. Es leitet die kosmischen Energien auf die körperlich-irdische Ebene, während gleichzeitig die Energie der Erde über dieses Chakra in das feinstoffliche Energiesystem einströmt. Die grundlegenden wie auch globalen Bedürfnisse des Lebens und Überlebens fallen in den Wirkungsbereich des ersten Chakras.

So ist das Wurzel-Chakra auch dem Erdelement zugeordnet, seine Farbe ist das Rot der Energie und Aktivität, des innersten Kerns des Planeten Erde. Es gibt erdhafte Festigkeit und sicheren Boden unter den Füßen (man spricht denn auch oftmals von einer geerdeten oder mit beiden Beinen fest auf dem Boden stehenden Person) und versorgt den Menschen mit der Energie für eine schöpferische Tätigkeit in der Welt. Darüber hinaus verleiht es Durchsetzungskraft und Beständigkeit. Der Aufbau einer Existenz, materielle Absicherung und die Erhaltung der eigenen Art durch die Gründung einer Familie gehören ebenso in den Wirkungsbereich des Muladhara wie die Sexualität als körperliche Funktion und als Mittel zur Fortpflanzung.

⁵¹ vgl. Devananda 1986, 114

⁵² vgl. Baginski / Sharamon 2004, 89

⁵³ vgl. Watson / Drury 1989, 63f.

Das erste Chakra bildet schlussendlich das lebenswichtige Fundament und die Quelle vitaler Kraft für die höheren Chakren. Es stellt die Verbindung zu dem unerschöpflichen Kräfte-reservoir der Kundalini-Energie dar, auch nehmen in ihm die drei Hauptkanäle Sushumna, Ida und Pingala ihren Anfang. Ähnlich dem Herzen im physischen Körper stellt das Wurzel-Chakra den Mittelpunkt des feinstofflichen Energiekreislaufsystems dar. Überdies ist es der Sitz des kollektiven Unterbewusstseins, dessen gespeichertes Wissen hier zugänglich wird. Um das innere Gleichgewicht eines Menschen zu erhalten beziehungsweise zu erlangen, sollte das Muladhara mit dem siebten Chakra, dem Sahasrara, ausbalanciert sein.⁵⁴

3.3.1.2 Disharmonische Funktion

Die disharmonischen Funktionsebenen dieses Chakras können in vier charakteristische Typen eingeteilt werden⁵⁵:

1. *Unzureichend aktiv*

Ein ungenügend aktives Wurzel-Chakra kann die stille, passive Veranlagung eines Menschen, der zu tiefen Depressionen neigt und sich Autoritäten gegenüber machtlos fühlt, fördern. Ein solcher Mensch wird sich ein Leben lang benachteiligt fühlen.

2. *Überaktiv*

Ein überaktives Wurzel-Chakra zeichnet einen Menschen von übermäßiger Kampflust und Aggression aus, der zu Stolz und Unbeugsamkeit neigt, sich jedoch stets unter Kontrolle hält. Er wird sich nie unterwerfen und bis zum bitteren Ende kämpfen.

3. *Übertriebenes Entrinnenwollen*

Zu dieser Kategorie gehört der furchtsame Mensch, der stets davonläuft, große Ängstlichkeit und nervliche Unruhe zeigen kann. Paranoide Schizophrenie ist typisch für eine derartige Gemütsverfassung.

⁵⁴ vgl. Baginski / Sharamon 2004, 90f.

⁵⁵ vgl. Watson / Drury 1989, 64f.

4. *Fehlgeleitet*

Hierbei handelt es sich um Menschen, welche sich manipulieren lassen, damit sie das bekommen, was sie wollen. Nach außen hin erscheinen sie hilflos, und sie machen sich diese Hilflosigkeit zunutze, um ihre Mitmenschen unter Kontrolle zu haben. Solche Menschen beherrschen die Kunst des passiven Angriffs und sind häufig die Macht hinter dem Thron. Ihr eigenes Leben besitzt keinerlei Richtlinie, sie leben es durch andere.

3.3.1.3 Harmonische Funktion

In seiner harmonischen Funktion offenbart das Muladhara-Chakra dem Menschen eine tiefe, persönliche Verbundenheit mit der Erde und ihren Geschöpfen, ungetrübte Lebenskraft, ein Geerdet-Sein in sich selbst und im Leben, Zufriedenheit, Stabilität und innere Stärke. Die Person fühlt sich eingebettet in den natürlichen Kreislauf des Lebens, in den Wechsel von Ruhe und Aktivität, von Tod und Geburt. Ihre Handlungen werden von dem Wunsch getragen, das Leben auf der Erde schöpferisch mitzugestalten, im Einklang mit der zeugenden Kraft des Planeten und dem Leben in der Natur. Es fällt ihr leicht, Ziele zu verwirklichen und ihr Leben wird von einem tief empfundenen und unerschütterlichen Urvertrauen getragen.

Ein solcher Mensch erlebt somit die Erde als einen sicheren Ort, an dem er alles bekommt, was er braucht: Zuwendung, Nahrung, Geborgenheit und Schutz. Ein harmonisches Wurzel-Chakra lässt sich den Menschen vertrauensvoll für das Leben auf dieser Erde öffnen und ihn alles, was es bereithält, dankbar annehmen.⁵⁶ Meditation über das Muladhara verleiht Wissen um die Kundalini-Kraft und die Mittel, sie zu erwecken. Sie schenkt Atem- und Geisteskontrolle sowie Kenntnis über Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.⁵⁷

⁵⁶ vgl. Baginski / Sharamon, 91

⁵⁷ vgl. Devananda 1986, 114

3.3.1.4 Klangtherapie

Eine Methode, das erste Chakra zu reinigen beziehungsweise es zu aktivieren, besteht neben anderen Möglichkeiten wie Naturerfahrung, Farbtherapie, Aromatherapie oder Edelsteintherapie in der Klangtherapie. Die hierfür am besten geeignete musikalische Form ist Musik mit monotonen, stark betonten Rhythmen. Die archaische Musik vieler Naturvölker wäre ein Beispiel hierfür. So zielen ihre Tänze darauf ab, die Verbindung mit der Natur, mit ihren Kräften und ihren Geschöpfen herzustellen. Zur Harmonisierung des Wurzel-Chakras können ebenso genuine Klänge der Natur wie Vogelgezwitscher, Wind, Wellen und anderer ähnlicher Phänomene herangezogen werden.

Dem Muladhara ist der Vokal „u“ zugeordnet. Er wird auf dem C der Tonleiter gesungen. Der Klang „u“ löst eine nach unten gerichtete Bewegung zu den Wurzeln eines Menschen aus, führt ihn in die Tiefen des Unterbewusstseins und belebt die ursprünglichen, erdhaften Kräfte des ersten Chakras. Das dazugehörige Mantra ist *LAM*.⁵⁸

3.3.2 Svadhithana-Chakra



Abb. 4: Das Svadhithana- oder Sakral-Chakra⁵⁹

⁵⁸ vgl. Baginski / Sharamon, 93f.

⁵⁹ <http://tantra.fr/chakra/Svadhithana.htm>, 1. 8. 2006

Das Svadhithana-Chakra befindet sich circa fünf Zentimeter unter dem Nabel, in der Kreuzbeingegend und entspricht dem Plexus des Unterbauches und den Nebennieren.⁶⁰ Sein Symbol ist der sechsblättrige Lotus, wobei die sechs zinnoberfarbenen Blätter für die Mantren *bam*, *bham*, *mam*, *yam*, *ram* und *lam* stehen. Das Element des Sakral-Chakras, das Wasser, ist mit dem im Mandala aufscheinenden weißen Halbmond verbunden.⁶¹ Ein aktives zweites Chakra leuchtet orange und bringt als Grundprinzip die schöpferische Fortpflanzung des Seins zum Ausdruck. Die entsprechende Sinnesfunktion ist das Schmecken.⁶²

3.3.2.1 Aufgabe und Funktion

Das zweite Chakra ist das Zentrum ursprünglicher, ungefilterter Emotionen, sexueller Energien und schöpferischer Kräfte. Es ist dem Wasserelement zugeordnet, aus dem alles biologische Leben hervorgegangen ist und welches in der Astrologie dem Gefühlsbereich entspricht. Über das Sakral-Chakra nimmt der Mensch teil an den befruchtenden Energien, welche die gesamte Natur durchziehen.

Das Svadhithana wird oft als der eigentliche Sitz Shaktis, des weiblichen göttlichen Aspektes in Form der Schöpferkraft, angesehen. Sein Wirkungsbereich schließt beim Mann die Zeugungsorgane mit ein, die den Impuls zur Schaffung neuen Lebens in sich tragen. Bei der Frau findet man hier jene Bereiche, an denen sie den schöpferischen Impuls empfängt und neues Leben daraus entstehen lässt.

Das Wasserelement reinigt und läutert auch. Dies äußert sich im körperlichen Bereich durch die entgiftende und ausscheidende Tätigkeit von Nieren und Blase. Auf der seelischen Ebene kann es erlebt werden durch das Los- und Fließenlassen der Gefühle. Die zwischenmenschlichen Beziehungen, insbesondere jene zum anderen Geschlecht, werden entscheidend von der Funktion des zweiten Chakras geprägt. Die vielfältigen Spielarten der Erotik gehören ebenso in seinen Wirkungsbereich wie das Aufgeben des begrenzten Egos und das Erlebnis einer größeren Einheit durch die sexuelle Vereinigung.⁶³

⁶⁰ vgl. Drury 1985, 226

⁶¹ vgl. Devananda 1986, 115

⁶² vgl. vgl. Baginski / Sharamon, 99

⁶³ vgl. ebd., 100f.

3.3.2.2 Disharmonische Funktion

Ein disharmonisches oder nicht vollständig geöffnetes zweites Chakra manifestiert sich oftmals in der Unregelmäßigkeit des weiblichen Monatszyklus. Der Naturtherapeut Andrew Watson erwähnt, dass mehr als siebenzig Prozent seiner Patientinnen an Störungen des natürlichen Menstruationszyklus litten, was laut seiner Meinung bezeichnend für die unausgeglichene westliche Lebensweise ist. Auch Phänomene wie Impotenz oder Unfruchtbarkeit stehen mit dem Sakral-Chakra in Verbindung. Grundsätzlich können jedoch zwei disharmonische Funktionsweisen des Svadhisthana definiert werden⁶⁴:

1. *Ungenügend aktiv:*

Menschen mit einem ungenügend aktiven zweiten Chakra weisen in der Regel ein schwach ausgeprägtes sexuelles Verlangen und ein geringes Empfinden für den eigenen Wert auf. Sie neigen dazu, sich den kirchlichen und gesellschaftlichen Sittenvorschriften unterzuordnen, was zu starken Schuld- und auch Schamgefühlen führen kann. Da dieses Zentrum mit den Sekretionsvorgängen des Körpers in Zusammenhang steht, sind diese Menschen im späteren Leben förmlich ausgetrocknet.

2. *Überaktiv:*

In diesem Falle manifestiert sich ein sehr besitzergreifender Charakter, der dazu tendiert, alles anzusammeln. Diese Menschen sind äußerst stark mit allem verhaftet, mit Kindern, Orten und materiellem Besitz. Sie möchten gerne Eigentümer all dessen sein, was sie sehen.

3.3.2.3 Harmonische Funktion

Die harmonische Funktion eines geöffneten Sakral-Chakras offenbart sich in einem natürlichen Fließen mit dem Leben und den Gefühlen. Man steht Menschen, speziell jenen des anderen Geschlechts, offen und natürlich gegenüber. Die sexuelle Vereinigung mit einem geliebten Menschen stellt eine Möglichkeit dar, sich in den Tanz der männlichen (Yang) und weiblichen (Yin) Energien der Schöpfung einzuschwingen, um auf diese Weise eine

⁶⁴ vgl. Watson / Drury 1989, 67f.

übergeordnete Einheit mit der gesamten Natur zu erfahren und zu einer innerlichen Ganzheitlichkeit hin zu wachsen.

Ein Mensch mit geöffnetem Svadhsthana spürt, dass der Fluss des Lebens in der Schöpfung auch durch seinen Körper, seine Seele und seinen Geist strömt, das Leben erfüllt ihn immer wieder mit Staunen und Begeisterung. Seine Gefühle sind ursprünglich, seine Handlungen kreativ.⁶⁵ Die Meditation über das Svadhsthana gibt Kontrolle über das Wasserelement und schenkt psychische Kräfte und intuitives Wissen. Unreine Eigenschaften werden ausgemerzt.⁶⁶

3.3.2.4 Klangtherapie

Zur Aktivierung des zweiten Chakras ist jede Art von fließender Musik geeignet, die unbeschwerte Lebensfreude weckt. Auch die fließenden Rhythmen von Volks- und Paartänzen gehören hierbei dazu. Darüber hinaus jede Musik, die nach der subjektiven Empfindung eines Menschen dessen Emotionen zum Fließen bringt.

Das Sakral-Chakra wird durch ein geschlossenes „o“ (wie das erste „o“ in dem Wort „sofort“) aktiviert und auf dem D der Tonleiter gesungen. Der Vokal „o“ löst eine kreisförmige Bewegung aus. In seiner geschlossenen Form, in welcher er zum „u“ hinneigt, weckt er die Tiefe der Gefühle und führt in die kreisförmige Ganzheit, in der Yin und Yang, die weibliche und männliche Energie, in harmonisch fließendem Zusammenspiel der Kräfte zur Einheit gelangen. In vielen Sprachen drückt der Ausruf „oh“ zudem häufig eine gefühlsmäßige Verwunderung aus. So wird auch die Fähigkeit, über die Wunder der Schöpfung zu staunen, durch das „o“ belebt. Das entsprechende Mantra ist der Klang *VAM*.⁶⁷

⁶⁵ vgl. Baginski / Sharamon, 101

⁶⁶ vgl. Devananda 1986, 115

⁶⁷ vgl. Baginski / Sharamon, 103f.

aktive Beziehung zu den Dingen der Welt und anderen Personen. Es ist jener Bereich, von dem aus die emotionale Energie nach außen fließt. Die zwischenmenschlichen Beziehungen, Sympathien und Antipathien sowie die Fähigkeit, dauerhafte emotionale Bindungen einzugehen, werden weitgehend von diesem Zentrum aus gesteuert.

In der Regel ist das dritte Chakra der Sitz der Persönlichkeit. Es ist der Ort, an dem der Mensch seine gesellschaftliche Identifikation findet und sie durch persönliche Kraft, Leistungswillen und Machtstreben, oder auch durch Anpassung an die gesellschaftlichen Normen zu bestätigen sucht.

Weiters besteht eine wichtige Aufgabe des Solarplexus-Chakras darin, die Triebe und Wünsche der unteren Chakren zu läutern, ihre kreative Energie bewusst zu lenken und zu nutzen, sowie die geistige Fülle der höheren Chakren in der materiellen Welt zu manifestieren, um auf allen Ebenen eine größtmögliche Erfüllung im Leben zu erreichen.⁷²

3.3.3.2 Disharmonische Funktion

In seiner disharmonischen Funktion mutiert das Manipura-Chakra zum Ursprung nervlicher Unruhe und wird häufig als Ursache für Hautausschläge angesehen. Emotionale Verdrängung trägt wesentlich zum Auftreten degenerativer Krankheiten wie Krebs, Herzbeschwerden und Arthritis bei. Auch ist der Solarplexus das Zentrum des Verhaftetseins. Grundsätzlich können hierbei drei charakteristische Arten der Fehlfunktion ausgemacht werden⁷³:

1. Ungenügend aktiv:

Ein typisches Beispiel wäre der zerstreute Professor. Ein rein mental ausgerichteter Mensch, der emotional ausgedörrt ist, ein fades Leben führt und große Schwierigkeiten im Umgang mit anderen Menschen hat.

⁷² vgl. ebd., 110

⁷³ vgl. Watson / Drury 1989, 69f.

2. *Vernunftmäßig denkend:*

Das Gefühlsleben dieser Menschen ist sehr stark mental beeinflusst. Sie sind gerne tonangebend und urteilsfreudig. Sie sprechen weniger von sich selbst als von dem klassischen „Jemand“.

3. *Überaktiv:*

Die Gefühle eines solchen Menschen scheinen wie ein Pendel hin- und herzuschwingen. Einmal sind sie hoch oben und im nächsten Augenblick versinken sie in den Tiefen der Depression. Ihre Vorstellung vom Leben und seinen Geschehnissen ist meist sehr verzerrt. Sie haben jedoch unmittelbare emotionale Bedürfnisse, mit denen sie sich stark identifizieren – häufig auf Kosten ihrer Mitmenschen.

3.3.3.3 Harmonische Funktion

Ein geöffnetes drittes Chakra vermittelt ein Gefühl von Frieden und innerer Harmonie mit sich selbst und dem Leben. Man akzeptiert sich mit seinem Wesen und ist in der Lage, ebenso die Gefühle und Eigenarten anderer Menschen zu respektieren. Ein Mensch mit einem harmonisch funktionierendem [funktionierenden] Solarplexus-Chakra besitzt die natürliche Fähigkeit, Gefühle, Wünsche und Lebenserfahrungen anzunehmen, ihre Aufgabe für seine Entwicklung zu erkennen und sie in einer Weise in seine Persönlichkeit zu integrieren, dass sie ihn zur Ganzheitlichkeit führen.

Das Handeln dieser Person steht spontan im Einklang mit den natürlichen Gesetzmäßigkeiten des Universums. Somit trägt es dazu bei, ihr inneren und äußeren Reichtum und Fülle zu erschließen.⁷⁴ Wer sich erfolgreich auf dieses Chakra konzentriert, wird zudem furchtlos und frei von Krankheit.⁷⁵

⁷⁴ vgl. Baginski / Sharamon, 112

⁷⁵ vgl. Devananda 1986, 116

3.3.3.4 Klangtherapie

Das dritte Chakra wird durch feurige Rhythmen aktiviert, jedoch kann Orchestermusik mit ihrem harmonischen Zusammenspiel einer Vielzahl von Klängen zur Harmonisierung desselben eingesetzt werden. Bei Hyperaktivität eignet sich zur Beruhigung jede Form von entspannender Musik, welche den Menschen nach subjektivem Ermessen zu seiner Mitte führt.

Dem Solarplexus-Chakra ist ein offenes „o“ (wie das zweite „o“ in dem Wort „sofort“) zugeordnet, welches auf dem E der Tonleiter gesungen wird. Der Vokal bewirkt eine kreisförmige Bewegung, die sich durch die Öffnung des „o“ nach außen richtet. Es fördert die äußere Gestaltung des Seins aus einer inneren Ganzheitlichkeit heraus. Zudem neigt sich das offene „o“ dem „a“ des Herz-Chakras zu und bringt Weite, Fülle und Freude in der Manifestation. Das dazugehörige Mantra ist *RAM*.

3.3.4 Anahata-Chakra



Abb. 6: Das Anahata- oder Herz-Chakra⁷⁶

⁷⁶ <http://tantra.fr/chakra/Anahata.htm>, 1. 8. 2006

Das Anahata-Chakra befindet sich in der Herzgegend – zwischen den Schulterblättern auf der Wirbelsäule und dem Brustbein – und entspricht dem kardialen Plexus und der Thymusdrüse.⁷⁷ Sein Element, die Luft, liegt im Zentrum des rauchfarbenen Mandalas, das die Form eines Davidssterns hat. Die zwölf Lotusblätter stehen für die Mantren *kam, kham, gam, gham, nam, cam, cham, jam, jham, ñam, tam* und *tham*.⁷⁸ Ein harmonisches Herz-Chakra leuchtet grundsätzlich grün (jedoch potentiell auch rosa und goldfarben) und drückt das Grundprinzip der Seinshingabe aus. Es wird mit dem Tastsinn assoziiert.⁷⁹

3.3.4.1 Aufgabe und Funktion

Das Herz-Chakra bildet den Mittelpunkt des Chakrensystems. In ihm sind die drei unteren physisch-emotionalen mit den drei oberen geistig-spirituellen Zentren verbunden. Sein Symbol ist das Sechseck (der Davidsstern), das anschaulich darstellt, wie sich die Energien der drei oberen und der drei unteren Chakren gegenseitig durchdringen. Dass das vierte Chakra dem Luftelement zugeordnet ist, deutet die Beweglichkeit des Herzens an, die Bewegung auf etwas zu, den Kontakt, das Sich-Berühren-Lassen und Mit-den-Dingen-in-Berührung-Sein. Der Mensch nimmt über dieses Zentrum die Schönheit der Natur wahr, die Harmonie in Musik, darstellender Kunst und Dichtung. Bilder, Worte und Klänge werden hier in Gefühle verwandelt.

Die Aufgabe des Herz-Chakras ist die Vereinigung durch Liebe. Jede Sehnsucht nach innigstem Kontakt, nach Einssein, Harmonie und Liebe drückt sich über das Herz-Chakra aus. So sind viele spirituelle Disziplinen im Osten wie im Westen speziell auf die Öffnung des Anahata ausgerichtet.⁸⁰

⁷⁷ vgl. Drury 1985, 227

⁷⁸ vgl. Devananda 1986, 117

⁷⁹ vgl. Baginski / Sharamon, 121

⁸⁰ vgl. ebd., 122ff.

3.3.4.2 Disharmonische Funktion

Eine disharmonische Funktion des Herz-Chakras kann sich in zwei Varianten zeigen⁸¹:

1. *Ungenügend aktiv:*

Symptomatisch hierfür wäre der archetypische hartherzige Geschäftsmann, der intolerant und skrupellos zu sein scheint. Dieser Mensch ist meist stark auf Selbstschutz bedacht. Er traut niemandem und ist möglicherweise verantwortungslos (man denke hierbei an die Figur des Ebenezer Scrooge aus Charles Dickens' „Weihnachtsgeschichte“).

2. *Überaktiv:*

Dieser Menschentyp verstrickt sich in den Problemen. Er identifiziert sich so stark mit Krieg oder Hungersnot, dass er davon aufgesogen und völlig handlungsunfähig wird.

3.3.4.3 Harmonische Funktion

Ein Mensch mit einem vollständig geöffneten Herz-Chakra wird den Weisheitslehren zufolge zu einem Kanal göttlicher Liebe. Er strahlt eine natürliche Wärme, Herzlichkeit und Fröhlichkeit aus, welche die Herzen seiner Mitmenschen öffnet, Vertrauen weckt und Freude schenkt. Mitgefühl und Hilfsbereitschaft werden zu einer Selbstverständlichkeit.

Die Gefühle sind frei von inneren Tumulten und Konflikten, von Zweifeln und Unsicherheit. Man fühlt sich in der ganzen Schöpfung geborgen und zuhause. In allem, was man tut, ist man mit dem Herzen dabei. Die verspürte Lebendigkeit ist nun so groß, dass man erst jetzt wirklich weiß, was „Leben“ in seiner unverfälschten, ursprünglichen Form bedeutet – ein immerwährender Ausdruck der Glückseligkeit.⁸² Meditation auf das Anahata schenkt reine Eigenschaften, kosmische Liebe und verschiedene psychische Kräfte.⁸³

⁸¹ vgl. Watson / Drury, 70ff.

⁸² vgl. Baginski / Sharamon, 124f.

⁸³ vgl. Devananda 1986, 117

3.3.4.4 Klangtherapie

Jede Form von klassischer Musik, New-Age-Musik oder sakraler Musik aus östlicher oder westlicher Tradition, die erhebend wirkt, aktiviert das Herz-Chakra und wirkt belebend und harmonisierend darauf ein. Ebenso sakrale oder meditative Tänze, deren Bewegungsformen die Harmonie und Freude der Schöpfung inhärent sind.

Dem vierten Chakra ist der Vokal „a“ zugeordnet, der auf dem F der Tonleiter gesungen wird. Das „a“ symbolisiert das unmittelbare Gewahrsein des Herzens, das auch im gebräuchlichen Ausruf „ah“ ausgedrückt wird. Es ist dies der offenste aller Laute, welcher die größtmögliche Fülle im Ausdruck der menschlichen Stimme repräsentiert. Im „a“ liegt das vorurteilsfreie Annehmen aller Erscheinungen. Das entsprechende Mantra ist *YAM*.⁸⁴

3.3.5 Vishuddha-Chakra



Abb. 7: Das Vishuddha- oder Kehl-Chakra⁸⁵

Das Vishuddha-Chakra befindet sich in der Kehlkopfgegend – im Bereich des siebenten Halswirbels – und entspricht dem Plexus des Rachens und der Schilddrüse.⁸⁶ Innerhalb eines

⁸⁴ vgl. Baginski / Sharamon, 127

⁸⁵ <http://tantra.fr/chakra/Vishuddha.htm>, 1. 8. 2006

⁸⁶ vgl. Drury 1985, 227

reinen blauen Kreises befindet sich sein Element, Äther. Die sechzehn rauchig-purpurnen Blätter des Lotus enthalten die Sanskritvokale *am, ām, im, īm, um, ūm, rm, ṛm, lm, ḷm, em, aim, om, aum, am* und *ahm*.⁸⁷ Ein aktiviertes Kehl-Chakra leuchtet hellblau (gegebenenfalls auch silbrig und grünlich-blau) und spiegelt das Grundprinzip der Seinsresonanz wider. Die zugehörige Sinnesfunktion ist das Hören.⁸⁸

3.3.5.1 Aufgabe und Funktion

Im Hals-Chakra findet sich das Zentrum der menschlichen Ausdrucksfähigkeit, Kommunikation und Inspiration. Es dient als Brücke zwischen Denken und Fühlen, zwischen Impulsen und den dementsprechenden Reaktionen darauf und vermittelt gleichzeitig die Inhalte aller Chakren an die Außenwelt. Über das Vishuddha bringt der Mensch alles zum Ausdruck, was in ihm lebt, sein Lachen und sein Weinen, seine Gefühle der Liebe und der Freude wie auch jene der Angst und der Wut, seine Absichten und Wünsche ebenso wie seine Ideen und Einsichten.

Das Element, das dem fünften Chakra zugeordnet ist, ist der Äther. Dieser wird in der Yogalehre als jener Grundstoff angesehen, aus dem durch Verdichtung die Elemente der unteren Chakren – Erde, Wasser, Feuer, Luft – geformt werden. Äther ist jedoch auch der Träger des Klanges, des gesprochenen Wortes wie auch des Schöpferwortes. Er ist der Vermittler von Informationen auf allen Ebenen.

Die menschliche Kommunikation des inneren Lebens geschieht nach außen primär über das gesprochene Wort, doch auch über Gestik und Mimik, sowie über kreative Ausdrucksformen wie Musik, bildende und darstellende Kunst oder auch Tanz. Die sich im Sakral-Chakra befindende Grundkreativität verbindet sich im Vishuddha mit den Energien der übrigen Chakren. Die formende Kraft des Äthers gibt ihr schlussendlich eine bestimmte Gestalt, welche an die Außenwelt weitervermittelt wird.⁸⁹

⁸⁷ vgl. Devananda 1986, 118

⁸⁸ vgl. Baginski / Sharamon, 133

⁸⁹ vgl. ebd., 134

3.3.5.2 Disharmonische Funktion

Ein nicht harmonisches Kehel-Chakra ist häufig Grund für Allergien und steht mit dem Auftreten von Asthma in Verbindung. Die metaphysische Ursache für letzteres scheint laut Watson unterdrücktes Weinen und verdrängte Liebe zu sein. Die beiden charakteristischen Typen dieses Zentrums sind⁹⁰:

1. *Ungenügend aktiv:*

Dieser Mensch ist für gewöhnlich sehr still, reserviert und wahrscheinlich sehr ängstlich. Aufgrund seines Sich-Zurückziehens fehlt ihm die Richtung im Leben, daher neigt er zur Lethargie.

2. *Überaktiv:*

Es ist dies die objektiv handelnde Person, welche ihre Leistung mehr auf Quantität als auf Qualität konzentriert. Diese Menschen neigen zu Überaktivität und Zappeligkeit.

3.3.5.3 Harmonische Funktion

Ein Mensch mit einem vollständig geöffneten Hals-Chakra drückt offen und ohne Furcht seine Gefühle, Gedanken und inneren Erkenntnisse aus. Er ist ebenso in der Lage, seine Schwächen zu offenbaren als auch seine Stärken zu zeigen und besitzt die Fähigkeit, sich mit seinem ganzen Wesen kreativ zum Ausdruck zu bringen. Dennoch kann er auch schweigen, wenn es angebracht und verfügt über die Gabe, anderen mit dem Herzen und innerem Verständnis zuzuhören. Seine Sprache ist phantasievoll und gleichzeitig sehr klar, sie vermittelt seine Absicht auf die wirksamste Weise. Die Stimme ist voll und wohlklingend.

Eine solche Person lässt sich von der Meinung anderer Menschen nicht vereinnahmen oder beeinflussen und bewahrt sich stattdessen ihre Unabhängigkeit, Freiheit und Selbstbestimmung. Aus dieser inneren Autonomie und dem freien Ausdruck des gesamten Wesens erwächst eine tiefe Freude und das Gefühl der Vollständigkeit und Integrität.⁹¹ Wer auf das Vishuddha meditiert, erlangt großen Erfolg. Er erfreut sich vollständigen Wissens um

⁹⁰ vgl. Watson / Drury 1989, 72f.

⁹¹ vgl. Baginski / Sharamon, 136f.

die vier Veden (die ältesten heiligen Schriften Indiens) und kennt Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.⁹²

3.3.5.4 Klangtherapie

Jene Musikformen, welche das Vishuddha anregen, sind obertonreiche Musik, Obertongesang sowie sakrale und meditative Tänze mit Gesang. Zur Harmonisierung und Entspannung des Hals-Chakras ist ruhige New-Age-Musik mit Hall-Effekten am wirksamsten, diese bringt Befreiung und Weite und öffnet das innere Ohr.

Der Vokal „e“ – gesungen auf dem G der Tonleiter – belebt das fünfte Chakra. Geht man mit der Stimme langsam von einem „a“ zu einem „i“ über, entsteht zu einem bestimmten Zeitpunkt der Klang „e“. So wie der Hals ein verbindender Kanal zwischen Kopf und übrigen Körper darstellt, verbindet das „e“ des Vishuddha Herz und Verstand, „a“ und „i“, und kanalisiert ihre Kräfte nach außen. Überdies erfordert der Laut „e“ den größten Druck der Stimme und belebt so die Kraft des Aus-drucks im Hals-Chakra. Das zugehörige Mantra ist *HAM*.⁹³

3.3.6 Ajna-Chakra

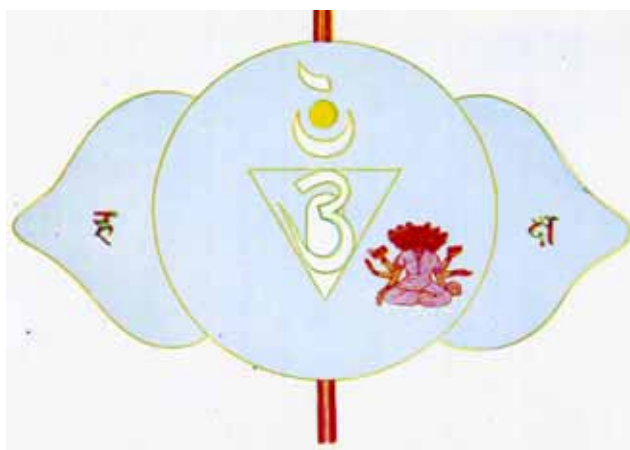


Abb. 8: Das Ajna- oder Stirn-Chakra⁹⁴

⁹² vgl. Devananda 1986, 118

⁹³ vgl. Baginski / Sharamon, 139f.

⁹⁴ <http://tantra.fr/chakra/Ajna.htm>, 1. 8. 2006

Das Ajna-Chakra befindet sich zwischen den Augenbrauen – man spricht auch vom „Dritten Auge“ oder dem „Auge der Weisheit“ – und entspricht auf körperlicher Ebene dem nasoziliaren Plexus und der Hypophyse (Hirnanhangdrüse).⁹⁵ Sein Symbol ist der sechsendneunzigblättrige Lotus, wobei beide Flügel des Symbols jeweils 48 Blätter repräsentieren. Das Element ist Apyakta, die ursprüngliche Wolke homogener Energie und Materie.⁹⁶ Ein aktives Stirn-Chakra leuchtet indigoblau und bringt das Grundprinzip der Seinserkenntnis zum Ausdruck. Dem sechsten Chakra sind alle menschlichen Sinne zugeordnet, auch in Form der übersinnlichen Wahrnehmung.⁹⁷

3.3.6.1 Aufgabe und Funktion

Über das Ajna vollzieht sich die bewusste Wahrnehmung des Seins. Es ist der Sitz der höheren Geisteskräfte, des intellektuellen Unterscheidungsvermögens, des Erinnerungsvermögens sowie des Willens, auf der körperlichen Ebene wiederum die oberste Kommandozentrale des Zentral-Nervensystems. Seine Farbe ist ein klares Indigoblau, welches auf Intuition und ganzheitliche Erkenntnisprozesse hinweist.

Jeglicher Verwirklichung im menschlichen Leben gehen demnach Gedanken und Vorstellungen voraus, die von unbewussten emotionalen Mustern oder aber von der Erkenntnis der Wirklichkeit gespeist werden können. Über das Dritte Auge besteht die Verbindung mit dem Vorgang der Manifestation durch Gedankenkraft. Alles Wissen, das sich in der Schöpfung manifestiert, ist im reinen Sein in unmanifester Form vorhanden, ähnlich wie in einem ruhenden Samenkorn bereits alle Informationen enthalten sind, aus denen einmal die Pflanze entstehen wird. Die Quantenphysik nennt diesen Bereich das vereinheitlichte Feld oder den Bereich der geringsten Anregung der Materie.

Mit der Entwicklung seines Bewusstseins und der zunehmenden Öffnung des Dritten Auges kann der Mensch den Prozess der Manifestation von Gedanken in der Wirklichkeit – also des Schaffens neuer Realitäten auf der physischen Ebene – immer mehr bewusst lenken. Die Vorstellungskraft erzeugt nun die Energie zur Erfüllung einer Idee oder eines Wunsches. In

⁹⁵ vgl. Drury 1985, 227

⁹⁶ vgl. Devananda 1986, 119

⁹⁷ vgl. Baginski / Sharamon, 145

Verbindung mit einem geöffneten Herz-Chakra können überdies nun auch Heilenergien ausgesandt werden.

Zugleich erhält der Mensch Zugang zu allen Schöpfungsebenen, die hinter der physischen Realität liegen. Dieses Wissen wird ihm durch Intuition, durch helllichtige Schau sowie Hellhören und Hellfühlen zuteil. Was vorher womöglich nur eine vage Ahnung gewesen sein mag, wird nun zu einer klaren Wahrnehmung.⁹⁸

3.3.6.2 Disharmonische Funktion

Das disharmonisch arbeitende Stirn-Chakra äußert sich auf zweifache charakteristische Weise⁹⁹:

1. *Ungenügend aktiv:*

Dieser Charakter verfügt über dürftiges Selbstbewusstsein mit einem daraus resultierenden niedrigen Selbstwertgefühl. Solche Menschen sind schlechte Anführer, sie scheinen willensschwach und ohne innere Lebensrichtung zu sein. Häufig wirken sie geistesabwesend und gehen wie im Traum durch das Leben.

2. *Überaktiv:*

Ein selbstbeherrschter und gleichsam beherrschender Menschentyp. Er besitzt ein ausgeprägtes Ego und tendiert dazu, seine Mitmenschen völlig zu übersehen. Eine unbeugsame Persönlichkeit von außerordentlich großer mentaler Kraft.

3.3.6.3 Harmonische Funktion

Die Entfaltung des Dritten Auges geht immer mit einer fortgeschrittenen Bewusstseinsentwicklung einher, doch existiert in diesem Falle noch deutlicher als bei den bislang vorgestellten Chakren das Phänomen, dass das sechste Chakra harmonisch funktioniert, auch wenn es noch nicht vollständig entwickelt ist. Dies zeigt sich in einem

⁹⁸ vgl. ebd., 146f.

⁹⁹ vgl. Watson / Drury 1989, 74

wachen Verstand und geistigen Fertigkeiten. So kann eine aus ganzheitlicher Sicht betriebene wissenschaftliche Forschung ebenso ein Zeichen dafür sein wie Erkenntnisse tiefer philosophischer Wahrheiten.

Ein solcher Mensch besitzt eine gut entwickelte Fähigkeit zur Visualisierung und erfasst viele Zusammenhänge intuitiv. Sein Geist ist gesammelt und gleichzeitig offen für mystische Wahrheiten. Ihm wird klar, dass die äußere Erscheinungsform der Dinge nur ein Gleichnis ist, ein Symbol, in dem sich ein geistiges Prinzip auf der materiellen Ebene manifestiert. Sein Denken wird von Idealismus und Phantasie getragen.

Je weiter das Dritte Auge entwickelt ist, desto mehr beruht das Denken eines Menschen auf einer direkten, inneren Erkenntnis der Wirklichkeit. Es beginnen sich Teilfähigkeiten des Stirn-Chakras wie Hellsehen auf bestimmten Daseinsebenen zu entwickeln, auch Einblicke in andere Dimensionen der Wirklichkeit, beispielsweise durch die Meditation oder im Traum, sind möglich.¹⁰⁰

Laut Swami Vishnu Devananda zerstört, wer erfolgreich über dieses Zentrum meditiert, das Karma¹⁰¹ aller vergangenen Leben und wird eine befreite Seele. Ebenso bestätigt auch er, dass durch dieses Chakra, welches der Sitz ursprünglicher Macht und der Seele sei, intuitives Wissen erlangt wird.¹⁰²

3.3.6.4 Klangtherapie

Alle Klänge, die den Geist beruhigen und Bilder und Empfindungen von kosmischer Weite evozieren, sind zur Belebung und Harmonisierung des Ajna geeignet. Am ehesten finden sich solche Stücke in der New-Age-Musik, aber auch manch klassische östliche und westliche Musik, beispielsweise von Bach, kann auf diese Weise wirken.

¹⁰⁰ vgl. Baginski / Sharamon, 147f.

¹⁰¹ Der Begriff *Karma* entspricht dem Gesetz von Ursache und Wirkung. Demnach kehren alle Gedanken und Taten eines Menschen, welche von ihm ausgehen, zu ihm zurück. Womöglich in anderer Form, doch früher oder später wird jeder mit den Auswirkungen seiner Handlungen konfrontiert. Da ein einziges Leben nicht ausreicht, um sich von negativem Karma zu befreien und Vollkommenheit zu erreichen, verkörpert sich der Mensch wieder und wieder – so ist das Prinzip das Karmas eng mit jenem der Reinkarnation verknüpft.

¹⁰² vgl. Devananda 1986, 119

Das Stirn-Chakra wird durch den Vokal „i“ aktiviert und auf dem A der Tonleiter gesungen. Das „i“ löst eine nach oben gerichtete Bewegung aus und repräsentiert die Kraft der Inspiration, die den Menschen zu immer neuen Erkenntnissen führt. Das entsprechende Mantra ist *KSHAM*.¹⁰³

3.3.7 Sahasrara-Chakra

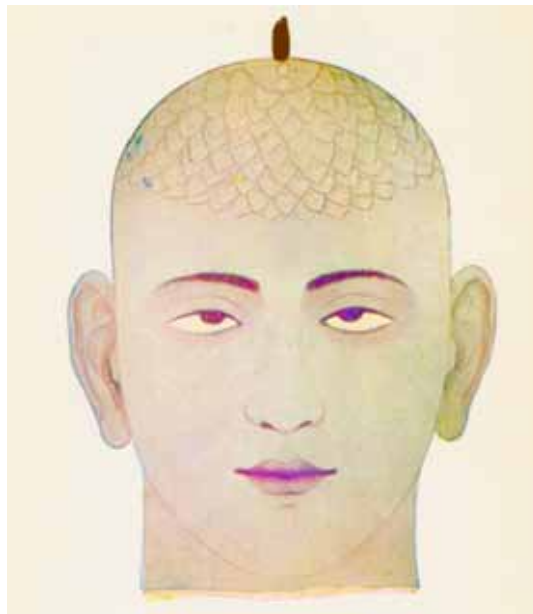


Abb. 8: Das Sahasrara- oder Kronen-Chakra¹⁰⁴

Das Sahasrara-Chakra befindet sich auf der Kopfmitte – am Scheitel des Kopfes – und wird mit dem Großhirn und der Zirbeldrüse assoziiert.¹⁰⁵ Es ist ein subtiles Zentrum, über und jenseits der anderen sechs Chakren. Sein Lotus hat tausend Blätter, auf denen die fünfzig Buchstaben des Sanskritalphabets wiederholt werden.¹⁰⁶ Ein aktives Kronen-Chakra leuchtet violett und repräsentiert das Grundprinzip des reinen Seins.¹⁰⁷

¹⁰³ vgl. Baginski / Sharamon, 151f.

¹⁰⁴ <http://tantra.fr/chakra/Sahasrara.htm>, 1. 8. 2006

¹⁰⁵ vgl. Drury 1985, 227

¹⁰⁶ vgl. Devananda 1986, 120

¹⁰⁷ vgl. Baginski / Sharamon, 157

3.3.7.1 Aufgabe und Funktion

Das Kronen-Chakra ist der Sitz der höchsten Vollendung im Menschen. Ähnlich wie im farblosen Licht alle Farben des Spektrums vereint sind, so vereinigen sich im obersten Chakra alle Energien der unteren Zentren. Das Sahasrara ist die Quelle und der Ausgangspunkt für die Manifestation aller übrigen Chakra-Energien. Hier ist der Mensch mit dem eigenschaftslosen, formlosen göttlichen Sein (Shiva) verbunden, welches alle Formen und Eigenschaften unmanifest in sich enthält.

Was vormals intellektuell und später intuitiv erfasst wurde, gelangt nun zu einem vollkommenen Verstehen. Die Erkenntnis, die über das Kronen-Chakra erhalten wird, geht noch weit über jenes Wissen hinaus, welches das Dritte Auge offenbart. Der Mensch ist demnach nicht mehr vom Objekt der Wahrnehmung getrennt, sondern erlebt die verschiedenen Ausdrucksformen der Schöpfung als Spiel des göttlichen Bewusstseins, mit dem er eins geworden ist.

Der Weg zur Entfaltung des höchsten Chakras wird durch die violette Strahlung angedeutet, denn dies ist die Farbe der Meditation und der Hingabe. Durch die vollständige Öffnung des Sahasrara lösen sich die letzten begrenzenden Blockaden in den übrigen Chakren und ihre Energien beginnen, in den höchsten ihnen möglichen Frequenzen zu schwingen. Jedes Zentrum wird zu einem Spiegel des göttlichen Seins auf seiner speziellen Ebene und drückt damit das höchste ihm zur Verfügung stehende Potential aus. Sobald das Kronen-Chakra erweckt ist, ist seine ursprüngliche Aufgabe, kosmische Energien aufzunehmen, beendet. Es sendet nun selbst Energien aus.¹⁰⁸

3.3.7.2 Disharmonische Funktion

Das Kronen-Chakra äußert sich in seiner nicht harmonischen Funktion in zwei eindeutigen Arten¹⁰⁹:

¹⁰⁸ vgl. ebd., 158f.

¹⁰⁹ vgl. Watson / Drury 1989, 76f.

1. *Ungenügend aktiv:*

Dieser Mensch beschränkt sich für gewöhnlich auf die physische Wirklichkeit und ist möglicherweise sehr materialistisch. Seine Energie ist primär noch im Stirn-Chakra konzentriert.

2. *Überaktiv:*

Menschen mit einem überaktiven Sahasrara neigen dazu, sich als Mitte des Universums zu erfahren und betrachten sich daher als Retter der Menschheit. Sie entfernen sich immer mehr von der Wirklichkeit und ziehen sich gerne in ihre eigene Traumwelt zurück. Der Missbrauch von Halluzinogenen kann diesen Zustand trügerisch herbeiführen. In diesem Fall wird das Kronen-Chakra im metaphorischen Sinne aufgesprengt, noch bevor es imstande ist, mit diesen Energien umzugehen. Auf diese Weise wird das Individuum von jeglichem Empfinden für die Realität abgeschnitten.

3.3.7.3 Harmonische Funktion

Öffnet sich das Kronen-Chakra, erlebt der Mensch immer häufiger Augenblicke, in denen die Trennung zwischen seinem inneren Sein und dem äußeren Leben aufgehoben ist. Das Bewusstsein ist nun vollkommen still und weit, und in dieser Stille erlebt er sein eigentliches Wesen als das allgegenwärtige reine Sein, in dem alle Dinge existieren. Mit zunehmender Entfaltung des siebenten Chakras treten diese Momente immer häufiger auf und werden immer klarer erfahren, bis sie zu einer permanenten Wirklichkeit geworden sind.

Zu diesem Zeitpunkt tritt die Erleuchtung des Menschen ein, jenes Ziel der östlichen Philosophien und Weisheitslehren, dessen Erlangung das Individuum dazu befähigt, dem Rad der Wiedergeburt zu entkommen (die Lehren Buddhas etwa setzen Leben gleich mit Leiden, deshalb sollte der Mensch danach streben, sich rasch zu entwickeln, um allzuvielen neuerlichen Inkarnation zu entgehen). Der Mensch hat das Gefühl, aus einem langen Traum erwacht zu sein und erst jetzt in der Wirklichkeit zu leben.¹¹⁰

¹¹⁰ vgl. Baginski / Sharamon, 159f.

Devananda formuliert es folgendermaßen: „Wenn die *Kundalini Shakti* mit *Shiva* am Sahasrara vereinigt ist, erfährt der Yogi äußerste Wonne. Er erlangt den überbewussten Zustand und das höchste Wissen.“¹¹¹

3.3.7.4 Klangtherapie

Die Musik des Kronen-Chakras ist die Stille. In der Stille ist der Mensch äußerst wach und aufnahmebereit für den göttlichen Klang, der durch die ganze Schöpfung tönt und der die Kraft der Harmonie in allen Erscheinungsformen darstellt. Jedoch ist auch jede Musik, die in diese Stille führen kann, darauf vorbereitend und hinleitend wirkt, für das siebente Chakra geeignet.

Es ist der Laut „m“ – welcher in Indien ebenfalls als Vokal angesehen wird –, der das Sahasrara öffnet. Er wird auf dem H der Tonleiter intoniert. „M“ ist wie ein immerwährendes Summen, ohne Grenzen und ohne Struktur. So repräsentiert dieser Klang die ungeteilte Einheit, das reine, ungeformte und gleichsam unbegrenzte Bewusstsein, in dem alle Formen latent enthalten sind. Das entsprechende Mantra ist *OM*.¹¹²

3.4 Klangmeditationen mit den Energiezentren

Im Grunde ist Klang nichts anderes als hörbar gewordene Schwingung. Hätte das menschliche Gehör eine größere Reichweite, sodass es alle Frequenzen in jeder Lautstärke wahrnehmen könnte, würde auch die Musik der Blumen und Gräser, der Berge und Täler, der Gesang des Himmels und der Sterne sowie die Sinfonie des menschlichen Körpers hörbar. Laut Baginski und Sharamon bestätigt die moderne Wissenschaft – in diesem Zusammenhang sei besonders auf die Quantenphysik verwiesen, welche bereits das der Physik zugrundeliegende Kausalitätsprinzip zertrümmerte –, was Mystiker und Weise aus allen Kulturen erkannt und zur Harmonisierung, Heilung und Bewusstseinsweiterung des Menschen eingesetzt haben; nämlich, dass alles Leben in der Schöpfung Klang sei. Tatsächlich wähle das Universum aus den Milliarden von physikalisch möglichen Schwingungen mit einer überwältigenden

¹¹¹ Devananda 1986, 120

¹¹² vgl. Baginski / Sharamon, 162

Mehrheit die wenigen tausend aus, welche harmonikalen Charakter besitzen.¹¹³ Auch Joachim-Ernst Berendt stimmt mit dieser Anschauung vollkommen überein: „Die Welt ist Klang. Sie ist Klang in Pulsaren und Planetenbahnen. Und im *spin* der Photonen und Elektronen. In den Quanten der Atome und in der Struktur der Moleküle. In Makro- und Mikrokosmos. Aber sie ist auch Klang im Bereich dazwischen – in der Welt, in der wir leben.“¹¹⁴

Die menschliche Musik nunmehr ist eine Nachbildung dieser Musik des Lebens beziehungsweise einer Urmusik, wie man sie ebenso nennen könnte. Als eine lebenswichtige Energie durchdringt sie alle Erscheinungsformen und besitzt die Fähigkeit, Leben zu erhalten und zu erneuern.¹¹⁵ Dieses Prinzip kann man sich nun in der meditativen Klangarbeit mit den Chakren zunutze machen, denn darin können die menschlichen Energien ins Gleichgewicht gebracht und ein Zustand der Harmonie herbeigeführt werden – die Basis für Heilung und in weiterer Folge einer spirituellen Weiterentwicklung. Betont sei jedoch, dass sich natürlich nicht jede Musik für diesen Zweck eignet. Im Zuge der Vorstellung der einzelnen Chakren fanden bereits spezifische Musikformen Erwähnung, welche in dieser Hinsicht förderlich und hilfreich sind. Grundsätzlich sollte man jedoch große Sorgfalt walten lassen bei der Wahl jener Musik, mit deren Hilfe die Energiezentren aktiviert und harmonisiert werden sollen.

3.4.1 Meditationen mit chakrenstimulierender Musik

Das Chakra-Handbuch schlägt als mögliche Musik, zu welcher eine Meditation auf die Chakren möglich ist, den Tonträger „Chakra-Meditation“ vor, welcher mit Chakra-Musik bespielt ist und auf der Erkenntnis aufbaut, dass jedem Energiezentrum ein bestimmter Ton der Tonleiter sowie die entsprechende Tonart zugeordnet ist.¹¹⁶ Bestätigt wird dies von dem amerikanischen Therapeuten und New-Age-Musiker Steven Halpern. Auch er trifft – ähnlich wie die Musik-Kinesiologie – folgende Einteilung¹¹⁷:

¹¹³ vgl. Baginski / Sharamon, 170f.

¹¹⁴ Berendt 2004, 99

¹¹⁵ vgl. Baginski / Sharamon, 171

¹¹⁶ vgl. ebd., 173

¹¹⁷ vgl. Watson / Drury 1989, 47

Chakra	Farbe	Note	Tonart
Muladhara	Rot	C	C-Dur
Svadhithana	Orange	D	D-Dur
Manipura	Gelb	E	E-Dur
Anahata	Grün	F	F-Dur
Vishuddha	Blau	G	G-Dur
Ajna	Indigo	A	A-Dur
Sahasrara	Violett	H	H-Dur

Durch die Anwendung dieser Musikkala in der Meditation könne man demnach „von den aktiven Energieebenen zu jenen mehr inneren Bereichen spiritueller Bewusstheit emporschreiten.“¹¹⁸

Bei der Komposition der Musik des oben genannten Tonträgers wurden Instrumente, Rhythmen und Klangfolgen gewählt, welche auf jedes Chakra individuell abgestimmt sind und so eine optimale Belebung sowie Harmonisierung der Energiezentren und damit des ganzen Wesens gewährleisten.¹¹⁹ Weitere Musikstücke, welche ebenfalls unter Berücksichtigung des Wissens um die jedem Chakra zugeordneten Tonarten kreiert wurden, sind beispielsweise die „Spectrum-Suite“ von Steven Halpern¹²⁰ sowie die „Chakra-Orgel“ von Marianne Uhl¹²¹.

3.4.2 Meditationen mit der eigenen Stimme

Obgleich chakrenstimulierende Musik anregend und behilflich sein kann bei der Harmonisierung der Energiezentren, ist es nicht zwangsläufig notwendig, sich dieser zu bedienen, da der menschliche Körper ebenso über sein ureigenes Instrument, die Stimme, verfügt. In der Folge sollen zwei Möglichkeiten vorgestellt werden, diese zu meditativen Zwecken im Bereich der Chakren einzusetzen. Gut ersichtlich ist in beiden Fällen die Verbindung zu den einzelnen Tönen der Tonleiter.

¹¹⁸ ebd., 48

¹¹⁹ vgl. Baginski / Sharamon, 173f.

¹²⁰ vgl. hierzu Halpern 1985

¹²¹ vgl. hierzu Uhl 1989

3.4.2.1 Vokalmeditation¹²²

Die Vokalmeditation – wie ich sie in Abgrenzung zur folgenden Mantrameditation nenne – nutzt die Töne der den Chakren zugeordneten Tonleiter sowie die Vokale des Alphabets, wobei nochmals klärend hinzugefügt werden muss, dass in Indien auch das „m“ als Vokal angesehen wird. Die chakraspezifischen Vokale fanden bereits im Zuge der Vorstellung der einzelnen Energiezentren Erwähnung.

Die eigentliche Übung besteht darin, die Vokale mit dem Ausatmen zu intonieren. Jeder Vokal sollte dreimal in normaler Lautstärke gesungen werden, wobei die Aufmerksamkeit immer auf das entsprechende Chakra gerichtet ist, um den Ton in diesen Bereich hineinschwingen zu lassen. Beginnend beim Wurzel-Chakra sollten die Vokale in folgender Reihenfolge gesungen werden:

	„u“ auf dem tiefen	C	für das 1. Chakra
ein geschlossenes	„o“ auf dem Ton	D	für das 2. Chakra
ein offenes	„o“ auf dem Ton	E	für das 3. Chakra
	„a“ auf dem Ton	F	für das 4. Chakra
	„e“ auf dem Ton	G	für das 5. Chakra
	„i“ auf dem Ton	A	für das 6. Chakra
	„m“ auf dem Ton	H	für das 7. Chakra

Das Chakra-Handbuch konstatiert diesbezüglich: „In den Vokalen des Alphabets ist der ganze Kosmos enthalten. Sie führen dich nach innen und außen, nach unten und nach oben und werden gekrönt von dem „m“ der immerwährenden Einheit.“¹²³

¹²² vgl. Baginski / Sharamon, 176f.

¹²³ ebd., 177

3.4.2.2 Mantrameditation

*Nur wenn der Töpfer sein Rad dreht,
hat seiner Hände Arbeit Ebenmaß.¹²⁴*

Jeder ist sich selbst sein Töpfer und somit wohnt jedem Menschen die Fähigkeit inne, sein Rad – seine Chakren also – zu drehen, um „Ebenmaß“ im Leben, seiner Gesundheit und der spirituellen Entwicklung zu erreichen.

Die letzte Form der Klangtherapien in diesem Kapitel besagt, die vordem angewandten Vokale durch die den Chakren zugeordneten Mantren zu ersetzen. Für die Chakra-Meditation werden sogenannte Bija- oder Wurzel-Mantren benutzt, wobei Bija – wie so oft – ein Begriff aus dem Sanskrit ist und „Energie, Saat, Wurzelkraft“ (also jene Kraft, die hinter jeder materiellen Manifestation steht) bedeutet. In diesen Bija-Mantren sind die speziellen Ausdrucksformen der höchsten Einheit in besonderem Maße konzentriert. Bei der Mantrameditation sollten die Mantren in folgender Reihenfolge intoniert werden:

LAM	für das 1. Chakra
VAM	für das 2. Chakra
RAM	für das 3. Chakra
YAM	für das 4. Chakra
HAM	für das 5. Chakra
KSHAM	für das 6. Chakra
OM	für das 7. Chakra

Es entspricht nicht der traditionellen Lehrweise, die Wurzel-Mantren auf den Tönen der Tonleiter zu singen, jedoch ist auch dies – falls es als angenehm und wirkungsvoll empfunden wird – legitim.¹²⁵

¹²⁴ Eastcott 1972, 155

¹²⁵ vgl. Baginski / Sharamon, 177f.

3.5 Ein mantrisches Chakra-Ritual¹²⁶

Die folgende Übung wird von Berendt als Ritual bezeichnet, welches bereits Jahrtausende alt ist und in dieser oder ähnlicher Form von TherapeutInnen in der ganzen Welt angewandt wird. Die Chakren sollen hierbei darin unterwiesen werden, auf die ihnen zugeordneten Mantren zu hören.¹²⁷ Die Übung ist sowohl mit einem Partner als auch alleine durchführbar, in der Folge wird jedoch – um Berendts Anleitungen näher zu bleiben – davon ausgegangen, dass sie zu zweit praktiziert wird, wobei aufgrund der sprachlichen Einfachheit und Ästhetik keine geschlechtlichen Doppelbezeichnungen verwendet werden, sondern bloß die weibliche Form (obgleich dies in keiner Weise die Gültigkeit der Meditation für Männer tangiert).

Als Vorbereitung wird geraten, eine Decke auf dem Boden auszubreiten, das Licht zu dämpfen, für Ruhe zu sorgen und womöglich eine Kerze oder auch ein Räucherstäbchen anzuzünden. Nun soll besprochen werden, wer von den beiden die Gebende und wer die Nehmende ist, wobei die Gebende genausoviel empfängt wie die Nehmende. Im Anschluss daran kann, so man das Bedürfnis danach verspüren sollte, für eine Weile frei getanzt werden.

Die Empfangende legt sich nun so auf die Decke, dass die Gebende sie von allen Seiten ihres Körpers, auch vom Kopf und den Füßen her, problemlos erreichen kann. Die Empfangende liegt auf dem Rücken – in bequemer Kleidung, möglicherweise auch nackt – die Hände neben dem Körper, die Beine leicht geöffnet. Sie tut von jetzt an nichts als zu empfangen und anzunehmen. Die Übung sollte nach Berendt in dem Bewusstsein ausgeführt werden, dass sie ein „Geschenk der Liebe“ ist. Als solches sollte sie gegeben und angenommen werden.

Die Gebende setzt sich im leichten Lotus- oder Fersensitz auf die linke, die Herzseite ihrer Partnerin. Gebende und Empfangende begrüßen einander mit dem Gasho¹²⁸, dem Gruß des Respekts und der Liebe. Beide schließen nun die Augen und atmen einige Minuten lang tief und bewusst.

¹²⁶ vgl. Berendt 1989, 65ff.

¹²⁷ Die Benennung der Mantren weicht in Berendts Ausführungen in geringer Weise von den bislang vorgestellten Namen ab.

¹²⁸ Ein besonders in Asien verbreiteter Gruß, bei dem die Hände vor der Brust mit nach oben weisenden Fingerspitzen zusammengelegt werden.

- Die Gebende legt ihre linke Hand auf das Erd- oder Wurzel-Chakra Muladhara (wenn man einander nicht sehr vertraut ist, so kann die Hand auch etwa zehn Zentimeter über diesen intimen Punkt gehalten werden). Die Empfangende macht nichts. Sie empfängt. Sie hört. Ihre Chakren hören. Ihr Bewusstsein ist in dem jeweiligen Chakra – dort, wo die Partnerin die Hand auflegt. Sie versucht, dem Fluss der Energie nachzuspüren. Die Gebende spricht nun eine zum Erd-Chakra gehörende Affirmation – mit ruhiger und warmer Stimme:

„Ich bin Erde.

Wie ein Baum wachse ich aus der Erde.

Meine Wurzeln sind tief in der Erde.

Ich liebe meine Mutter, die Erde.“

Dann singt die Gebende dreimal das Mantra des Erd-Chakras auf einem gleichbleibenden Ton (die Empfangende singt nicht mit):

Luum – Luum – Luum

Gebende und Empfangende sollen dabei immer bewusst atmen, also das Kommen und Gehen des Atems – das Ein- und Ausatmen – tatsächlich wahrnehmen.

- Die Hand der Gebenden wandert nun aufwärts zum Sexual- oder Sakral-Chakra Svadisthana. Die Gebende spricht eine zum Sakral-Chakra gehörende Affirmation:

„Ich bin Sexualität.

Ich bin Hingabe.

Meine Sexualität ist heilig,

denn sie verbindet mich

mit allen Menschen auf diesem Planeten.“

Sodann singt die Gebende dreimal das Mantra dieses Chakras:

Voong – Voong – Voong

- Die Hand der Gebenden wandert zum Nabel-Chakra Manipura auf der Höhe des Solarplexus. Die Affirmation hierfür lautet:

*„Ich bin Feuer.
Ich will.
Ich habe ein Ego,
ich reinige es.
Ich brenne.“*

Das dazugehörige Mantra, das die Gebende dreimal singt und welches die Empfangende mit äußerst wacher Bewusstheit aufnimmt, lautet:

Reem – Reem – Reem

Während dieser ganzen Zeit soll der Atem stets bewusst wahrgenommen werden.

- Die linke Hand der Gebenden wandert zum Herz-Chakra Anahata. Die Gebende soll die Energie in ihrer Hand spüren und fühlen, wie sie hineinfließt in den feinstofflichen Körper der Partnerin. Die passende Affirmation ist:

*„Mein Herz ist voll Liebe.
Ich bin Liebe,
und meine Liebe verbindet mich
mit allen Wesen in diesem Universum,
in dem ich lebe und liebe.
Ich sage Ja.“*

Das Mantra, das die Gebende daraufhin singt, ist:

Yaam – Yaam – Yaam

- Nun gleitet die Hand der Gebenden zum Kehlkopf-Chakra Vishuddha. Man nennt dieses auch das Hör- und Stimm-Chakra, doch ist es noch viel mehr. Sprechen und Hören bedeutet Kommunikation. Dieses Chakra befindet sich zudem an der engsten Stelle

des Körpers, durch welche die meisten Nervenverbindungen, Meridiane und Kanäle in konzentrierter Dichte fließen. Es ist von tiefer Bedeutung, dass gerade dort das Hör-Chakra sitzt, an der Stelle der Verbindung zwischen Körper und Kopf, der Vermittlung zwischen Materie und Geist. Die Affirmation ist die folgende:

*„Ich verbinde Körper und Kopf.
Materie und Geist. Unten und Oben.
Himmel und Erde. Gott, mich und die Menschen.
Ich höre. Und ich teile mich mit.
Ich bin Ohr. Und bin Stimme.
Ich bin in Kommunikation mit dem Universum.
Ich bin Kanal.“*

Das Mantra, das dreimal gesungen wird, lautet:

Hiing – Hiing – Hiing

- Die linke Hand der Gebenden wandert voller Liebe und Bewusstheit aufwärts über Kinn, Mund, Nasenspitze und Nasenrücken der Partnerin zum Dritten Auge, dem Ajna-Chakra. Es wird folgende Affirmation gesprochen:

*„Ich bin Klarheit und Wahrheit.
Mein Bewusstsein ist leuchtend und rein.
Ich bin Licht.“*

Das Mantra hierzu lautet:

Aim – Aim – Aim

- Weiter geht die Hand zum Kronen-Chakra Sahasrara. Die Gebende sollte nun unmittelbar über der Empfangenden sitzen, an der Spitze ihres Leibes. Die zu benutzende Affirmation ist:

*„Ich bin eins,
bin eins mit dem Universum,
eins mit Gott.
Gott ist in mir.
Ich bin auch göttlich.“*

Und das Mantra:

Aum – Aum – Aum

Nun löst die Gebende die Hand von ihrer Partnerin und lässt ihr genügend Zeit, um zu atmen und dem Erlebten nachzufühlen. Nach einer Weile horcht die Empfangende in sich hinein, um herauszufinden, an welcher Stelle ihres Körpers sie in diesem Moment die stärkste Energie empfindet. Sie legt die Hand auf das betreffende Chakra, wobei es ratsam ist, die linke, also die Herzhand, zu benutzen. Dann legt die Gebende ihrerseits die linke Hand auf die linke Hand der Empfangenden. Sie spricht dreimal das zu dem betreffenden Chakra gehörige Mantra und eventuell auch die entsprechende Affirmation.

Im Anschluss rutscht die Gebende zu den Füßen der Empfangenden hinunter, legt beide Hände auf deren Fußsohlen und singt langsam in einem atmenden Rhythmus dreimal oder öfter:

Om – Om – Om

Hier endet das Ritual, wobei das Kronen-Chakra nicht zwangsläufig der Schlusspunkt sein muss. Falls es gewünscht ist, die Energie in ein bestimmtes Chakra zu lenken, sollte man die Leiter der Chakren zuerst aufwärts bis zum Sahasrara, dann jedoch wieder abwärts bis zu jenem Chakra steigen, welches die Energie am meisten braucht.

Für MusikerInnen beispielsweise würde dies folgende Vorgangsweise mit sich bringen: vor einem Auftritt sollte das Ritual durchgeführt werden, wobei zuerst bis zum Kronen-Chakra aufgestiegen wird, um sodann wieder abwärts bis zum fünften Chakra – dem Kommunikations-Chakra – zurückzukehren. Dieses aktiviert jene Kreativität und künstlerische Inspiration, welche gebraucht wird.

4. Integration der Musikmeditation in die moderne Musiktherapie

Nachdem in den vorangegangenen beiden Kapiteln verschiedene Wege präsentiert wurden, wie Musik und Meditation verbunden werden können, soll nun an dieser Stelle der Bogen weiter gespannt und ein Brückenschlag vorgenommen werden zwischen jenen grenzwissenschaftlichen Thesen, welche im Vorfeld aufgestellt wurden und der Praxis der modernen, als Heilmethode wissenschaftlich anerkannten, Musiktherapie.

Die essentielle Frage, die sich hierbei stellt, ist jene, ob in letztere bereits musikmeditative Aspekte integriert sind (beziehungsweise auch, in welchen Bereichen dies eindeutig nicht der Fall ist). Darüber hinaus betrachte ich es als relevant, an welchen Punkten die beiden Disziplinen (so man sich dieser Begrifflichkeit sowohl für die Musikmeditation als auch die Musiktherapie bedienen möchte) einander nahekomen und somit potentielle Synergien und Ansatzpunkte bestehen. Überprüfen werde ich ihre Kompatibilität anhand zweier einschlägiger Grundlagenwerke über Musiktherapie, einerseits „Musiktherapie – Grundlagen, Formen, Möglichkeiten“ von Wolfgang Strobel und Gernot Huppmann, andererseits „Musiktherapie – Geschichte, Theorien, Methoden“ von Herbert Bruhn.

Ins Zentrum der Musikmeditation rückt hierbei angesichts der Fragestellung naturgemäß der heilende Aspekt, ihre Wirkkraft in Bezug auf physische, mentale sowie emotionale Gesundheit. Nichts anderes meint auch Kirchhoff, wenn er in seinen elf Punkten hin zu einer Friedenskultur vom Gleichgewicht zwischen Eros, Logos und Bios (Gefühl, Geist und Körper) spricht (siehe Seite 15f. in dieser Arbeit). Von diesem Potential als Heilmittel war also bereits mehrfach die Rede, manchmal explizit, zuweilen auch implizit. Letzteres dann, wenn von einem Beitrag musikmeditativer Praktiken zur Ganzheitlichkeit des Menschen gesprochen wurde, wobei Ganzheitlichkeit primär das Gesunde und Heile und erst in zweiter Instanz das Spirituelle und Bewusstseinsweiternde bedeutet. Generell sehe ich die Gesundwerdung des Menschen als jenen ersten Schritt, welcher einer möglichen Transformation des Bewusstseins in der Regel vorangeht. Im besonderen erachte ich ein mit sich selbst im Einklang stehendes Gefühlsleben sowie einen klaren Geist als Notwendigkeit für dieses Unterfangen. Zweifellos spielt auch die physische Komponente eine wichtige Rolle, jedoch möchte ich nicht insofern fehlinterpretiert werden, als einem körperlich beeinträchtigten Menschen ein solcher Weg nicht offenstünde. Es geht hier vielmehr um die Behandlung jenes Körpers, der einem (möglicherweise bereits seit der Geburt in

eingeschränkter Form) zur Verfügung steht, also beispielsweise um die Frage, welche und wie viele Drogen und Giftstoffe ich diesem zuführe. Die Musik als Unterstützung und Forcierung einer Bewusstseinsweiterung im Sinne Kirchhoffs rückt unter diesem Gesichtspunkt ins zweite Glied, sollte aber, so man versucht, das große Ganze im Blick zu behalten, meiner Meinung nach nicht völlig aus den Augen verloren werden.

Auf eine ausführliche Darlegung der Grundzüge der Musiktherapie werde ich verzichten, da eine solche den Umfang dieser Arbeit sprengen würde. Verwiesen sei hierfür auf die bereits genannte und im Literaturverzeichnis vollständig angeführte Fachliteratur von Bruhn beziehungsweise Strobel/Huppmann. Ich denke jedoch, dass im Zuge der Aufzählung potentieller Synergien zwischen Musikmeditation und Musiktherapie auch verschiedene Grundstrukturen und -elemente von letzterer klar zutage treten werden.

Vorangestellt sei den folgenden Ausführungen jedoch einleidend ein kurzer Ausschnitt aus dem Buch „Mutant Message Down Under“¹²⁹ von Marlo Morgan. Die Autorin aus den Vereinigten Staaten genoss nach eigenen Angaben das Privileg, in Australien einen Stamm der Aborigines auf einem viermonatigen Walkabout - einer Wanderung durch den australischen Outback - zu begleiten. Unter anderem erlebte sie im Zuge dieser Erfahrung, auf welcher unmittelbare Weise diese Ureinwohner eine Verbindung von Musik und Heilung herstellen:

„Several people in the group possessed the medicine of music. Medicine was the word used in the translation sometimes. It didn't mean medicinal, nor was it related only to physical healing. Medicine was anything good that one contributed to the overall welfare of the group. (...) That day I was advised that a great musical concert was to take place. (...) The people sing individually, in groups, and often in harmony. I realized some of the songs were as old as time. These people repeat chants created here in the desert before the invention of our calendar. But I also experienced new compositions, music being composed just because I was there. I was told, 'Just as a musician seeks musical expression, so the music in the universe seeks to be expressed.'“¹³⁰

¹²⁹ In der deutschen Übersetzung erhielt das Buch den Titel „Traumfänger“.

¹³⁰ Morgan 1995, 108ff.

Auch beschreibt sie, wie diese *medicine of music* umgelegt wird auf konkrete Heilverfahren, als sich ein Mitglied der Gruppe verletzt:

„When he was laid upon the polished slab at the top, his wound was openly displayed. It was a very severe compound fracture between the knee and ankle. The bone was protruding like a huge ugly tusk, about two inches, through the milk-chocolate coloured skin. (...) Next, the three main characters in this drama – Medicine Man at the foot, Female Healer kneeling at the side, and the patient on his back, resting on the earth’s surface – all began to speak in a prayerlike fashion. Medicine Man put both hands around the ankle. He did not appear actually to touch or pull the foot. Female Healer acted in the same capacity around the knee. Their speech was in the form of chants, or songs, each one different. At one point, in unison, they all raised their voices and shouted something. They must have used some form of traction, but I could not see any actual pulling taking place. The bone just slipped back into the hole from which it had exited.”¹³¹

Zweifellos sträubt sich der Intellekt eines westlich geprägten Menschen dagegen, dass dieses Ereignis tatsächlich so geschehen sein sollte. Von meiner Seite her soll denn diese „Operation“ auch unkommentiert bleiben, jedoch hebe ich noch einmal hervor, dass die Autorin den Anspruch erhebt, monatelang mit diesem Aborigine-Stamm unterwegs gewesen zu sein und all die Erfahrungen, welche sie in ihrem Buch festhält, wahrhaftig erlebt zu haben.

4.1 Meditative Praktiken in der Musiktherapie

Konkrete Anwendungen von Meditation im musiktherapeutischen Fach lassen sich in zwei Stränge differenzieren: einerseits Therapie durch Entspannungstraining, was in diesem Kontext der Meditation am nächsten kommt; andererseits Therapie durch sogenannte autosuggestive Sinnsprüche, was in Bedeutung und Anwendung dem Gebrauch von Mantren auffällig ähnelt.

¹³¹ Morgan 1995, 89ff.

4.1.1 Musiktherapie durch Entspannungstraining

Laut Strobel und Huppmann verband als einer der ersten Teirich in den fünfziger Jahren Musik mit konzentrativer Selbstentspannung. Jedoch verwendete er diese Musik nicht zur Untermalung, sondern beim Ausklingen des Autogenen Trainings. Begründet wurde dies mit dem Hinweis, dass der Patient im Anschluss an die Übung noch einen gewissen Zeitraum im Dämmerzustand verweilen sollte, wodurch sich die therapeutische Wirkung erhöhen würde. Teirich erläutert: „Der Patient liegt im Zustand einer leichten Trance auf einer Couch, in die eine Schallquelle eingebaut ist. Hier wird Musik nicht nur gehört, sie wird gespürt, körperlich empfunden. Die Vibrationen treffen vor allem die Gegend des Plexus Solaris (*sic!*) wodurch es zu einer im Autogenen Training durchaus erwünschten verstärkten Durchblutung und Erwärmung kommt.“¹³² Besonders bemerkenswert finde ich an dieser Aussage, welche aus dem Jahr 1962 stammt, die explizite Erwähnung des „Plexus Solaris“. Teirich bezieht sich also bereits hier auf den Solarplexus beziehungsweise das dritte Chakra (siehe Kapitel 3.3.3).

Spitzner wiederum befragte in einer Untersuchung über die Wirkung von gleichzeitiger Musikdarbietung während des Autogenen Trainings 160 PatientInnen und stellte dabei fest, dass die Kombination von Autogenem Training mit Musik von sehr vielen PatientInnen als angenehm empfunden wurde; die Konzentration wurde verbessert, Ruhe-, Schwere- und Wärmeerlebnis verstärkt und teilweise bestehende Schwierigkeiten bei der Durchführung beseitigt. Bei einer zweiten Befragung nach sechs bis acht Wochen wurde noch häufiger von einer positiven Beeinflussung durch Musik berichtet, was Spitzner durch sogenannte bedingt-reflektorische Vorgänge, also durch einen Trainingseffekt, erklärt. Von mehreren verwendeten Musikstücken hat sich bezeichnenderweise das „Divertimento Nr. 7“ von Mozart als am besten geeignet erwiesen.¹³³ Musikstilistisch gesehen ein ähnliches Bild bei Schwabe, welcher für die von ihm praktizierte Kombination von Entspannungstraining und Musikrezeption, welcher er den Namen „Regulative Musiktherapie“ gibt, langsame klassische Instrumentalsätze oder Fugen von Bach empfiehlt.¹³⁴ Sugarman schließlich definiert als entspannende und besänftigende Musik Werke von Bach, Bartok, Brahms, Beethoven, Boccherini, Chopin, Debussy, Dvorak, Hindemith, Ives, List, Mendelssohn-Bartholdy,

¹³² zitiert nach Strobel/Huppmann 1991, 82

¹³³ vgl. ebd., 82f.

¹³⁴ vgl. ebd., 83

Mozart, Prokofjew, Rameau, Ravel, Satie, Schubert, Schumann und Tschaikowsky.¹³⁵ Viele der aufgelisteten Namen decken sich mit Kirchhoffs Angaben zu den für die Meditation zu bevorzugenden Komponisten.

Fernau-Horn behandelt ihre Patienten mittels einer besonderen Art von Entspannungstherapie: es handelt sich hierbei um eine Verbindung tiefen Ruhetrainings mit rezeptiver Musiktherapie. Die Autorin spricht bei dieser Methode von sehr starken Wirkungen bei musikalisch empfindenden und seelisch aufgeschlossenen, erwachsenen Patienten.¹³⁶ In einem modifizierten Autogenen Training nach Caprivi hat Musik darüber hinaus die Aufgabe, beim Patienten ein bildhaftes Erleben auszulösen. Dieser solle dadurch lernen, in der meditativen Versunkenheit zu seiner eigenen Gefühlswelt „ja“ zu sagen und sie anzunehmen.¹³⁷

Strobel und Huppmann konstatieren abschließend, dass für sie eine Verbindung von Meditation und Musik in einem musiktherapeutischen Sinne durchaus vorstellbar ist: „(Wir) können (...) uns eine fruchtbare Kombination wirklicher meditativer Techniken (transzendente Meditation, Joga) und Musik vorstellen.“¹³⁸

Etwas distanzierter beleuchtet Bruhn den Zusammenhang von Meditation und Musiktherapie: zwar werde im Zusammenhang mit Entspannungsübungen häufig von Meditation gesprochen, doch sei diese grundsätzlich keine Entspannung, sondern eine spezifische Form der Konzentration und Zentrierung des Bewusstseins. Zur Meditation selbst gebe es traditionell und kulturübergreifend Musikformen, welche aus drei Prinzipien entstünden:

- *Wiederholungen* ermöglichten ein Verlassen des normalwachen Bewusstseinszustands. Dies gelänge jedoch nur nach Anleiten und Üben und setze eine geeignete Einstellung voraus.
- Die *Reduktion* bei Tonmaterial oder Musikstruktur lassen einen Freiraum zu, der Voraussetzung für die Konzentration auf ein bestimmtes Ziel sei.

¹³⁵ vgl. ebd., 112

¹³⁶ vgl. ebd., 112

¹³⁷ vgl. ebd., 83f.

¹³⁸ ebd., 84

- *Kleine Veränderungen* sorgen dafür, dass keine psychische Regression oder ein Trancezustand eintrete.

Als Beispiele für Musik, die zur Meditation geeignet sind, nennt der Autor elementare Klänge (Klangschalen, Gongs), Obertonsingen, Minimal Music (auch New-Age-Musik und Weltmusik), asiatische Gamelan-Musik sowie gregorianische Choräle. Im Grunde also jene Musikformen, die bereits in Zusammenhang mit der Stimulierung der Chakren Erwähnung fanden.

Fest hält er jedoch, dass zwischen Meditation und Therapie grundsätzliche Unterschiede existieren würden: so gehe Meditation vom gesunden, nicht vom kranken Menschen aus. Meditation beziehe sich auf eine Einzelperson, wohingegen Therapie auf die Kommunikation, den sprachlichen beziehungsweise musikalischen Austausch zwischen zwei Menschen (Therapeut und Klient¹³⁹) ausgerichtet sei. Denkbar ist für ihn lediglich, dass die Meditation einen Weg zum eigenen Ich bahnt, der therapeutisch erscheint.¹⁴⁰

„In manchen Punkten ist Bruhn durchaus zuzustimmen, in anderen halte ich seine Sichtweise jedoch für zu eng gefasst:“ definitiv sind Meditation und Therapie nicht dasselbe, eine Feststellung, welche zutrifft, doch am Kern der Sache vorbeigeht. Die Rede ist vielmehr von einer Kombination der beiden Disziplinen, auf diesen Umstand geht der Autor leider zu wenig ein. Zumindest konzidiert er, dass die Meditation auf therapeutische Weise einen Weg zum eigenen Ich bahnen könnte; ein Punkt, den ich bereits an früherer Stelle erwähnte, als ich festhielt, dass eine Gesundung durch Meditation einer Bewusstseinsweiterung durch Meditation vorangehen kann, da sie den Menschen mit sich selbst in Einklang bringt und die physische, mentale und emotionale Ebene harmonisiert. Bruhns Argument, wonach sich Meditation nur auf eine Einzelperson beziehe, ist zudem nicht völlig richtig: so wie der Patient des Musiktherapeuten zahlreiche Schritte alleine unternehmen kann und muss – jedoch assistiert vom Therapeuten –, letztlich aber das gesamte Heilungspotential in sich selbst findet, so wendet sich ein Großteil meditierender Menschen sogenannten Meistern oder Gurus zu, welche sie in ähnlicher Weise wie der Therapeut den Patienten auf ihrem Weg beraten und begleiten. Auch erscheint mir zuletzt die Grenzziehung zwischen einem „kranken“ und einem „gesunden“ Menschen etwas vage. Abgesehen davon, dass Bruhn nicht

¹³⁹ Bruhn vermeidet den Terminus „Patient“, vielmehr spricht er vom „Klienten“.

¹⁴⁰ vgl. Bruhn 2000, 25

definiert, was „krank“ und was „gesund“ sei, halte ich es durchaus für möglich, dass ein zu Depressionen neigender Mensch, was vermutlich als „krank“ bezeichnet werden würde, in der (auch von Musik unterstützten) Meditation ein Fenster findet, um neuen Lebensmut zu fassen. Es käme dies einer Aktivierung des Muladhara-Chakras gleich, da eben dieses erste Chakra in seiner disharmonischen Funktion einer ungenügenden Aktivität Depressionen hervorruft.

Dass Bruhn jedoch diesen, über orthodoxe Wissenschaftlichkeit hinausreichenden Konzepten nicht rigoros ablehnend gegenübersteht, kann der Aufmerksamkeit entnommen werden, welche er der anthroposophischen Musiktherapie, deren philosophische Grundlage auf den Schriften des Mystikers Rudolf Steiner beruht, angedeihen lässt: „Musik als unabdingbarer Teil des menschlichen Lebens hilft, die Ganzheit Mensch-Körper-Seele zu erhalten oder bei einer Störung das Gleichgewicht wiederzuerlangen.“¹⁴¹

4.1.2 Musiktherapie durch autosuggestive Sinnsprüche

Eine Variante der Musiktherapie, in der suggestive beziehungsweise autosuggestive Momente eine Rolle spielen, wird von Bresgen angewandt. Er setzt sich damit für eine aktive – im Gegensatz zur passiven – Musiktherapie ein. Das aktive Musizieren mit vorwiegend Schlaginstrumenten wird verbunden mit autosuggestiven Sinnsprüchen. Bresgen lässt die Sinnsprüche beim Musizieren dem jeweiligen Klangcharakter angepasst rhythmisch aufsagen. Dieses Vorgehen habe sich bewährt, da die Leitsätze, über das Medium des Tones vermittelt, eine tiefere Schicht erreichen als dies beim Sprechen der Fall sei.¹⁴²

Hier ergibt sich wiederum eine Parallele zum Gebrauch von Mantren, welche als heilige Klänge, sozusagen „heilige Sinnsprüche“, ebenfalls in eine tiefe Schicht des menschlichen Bewusstseins finden sollen und in den meisten Fällen in Verbindung mit Meditation stehen, jedoch auch für sich allein stehend Verwendung finden können. Eine Abwandlung des Mantras wäre die positive Affirmation, welche in einem musiktherapeutischen Kontext etwa „Ich bin gesund und kräftig“ lauten könnte.

¹⁴¹ ebd., 16

¹⁴² vgl. Strobel/Huppmann 1991, 85f.

4.2 Trennende Aspekte zwischen Musikmeditation und Musiktherapie

Der allergrößte Teil der von Strobel und Huppmann beziehungsweise Bruhn skizzierten Musiktherapie sieht, dies muss unumwunden zugestanden werden, keinen unmittelbaren Raum für musikmeditative Konzepte vor. Beide Werke gestehen der Verschmelzung von Meditation und Musik als Therapie nur wenige Seiten zu. All jene Bereiche aufzuzeigen, in welchen die Autoren von keiner Verbindung zwischen Meditation und Musiktherapie sprechen, würde zu weit führen, deshalb sei an dieser Stelle repräsentativ lediglich auf einige Beispiele hingewiesen: Musiktherapie als Psychotherapie, Musiktherapie in der Behindertenarbeit, Musiktherapie bei Verhaltensstörungen, Altersabbau und Krankheit, Therapeutisches Musizieren, physiologische Aspekte, psychologische Aspekte, soziologische Aspekte, sozialpsychologische Aspekte oder auch tiefenpsychologische Aspekte.¹⁴³

Gleichzeitig muss aber hinzugefügt werden, dass speziell Strobel und Huppmann (etwas anders Bruhn, dessen kritischere Perspektive bereits in Kapitel 4.1.1 behandelt wurde) dem Therapeuten und besonders dem Patienten ihr subjektives Empfinden, was zur Gesundheit beiträgt und unterstützend wirkt, zugestehen und meinen, dass „Intuitiv oder induktiv phänomenologisch gewonnenen Anschauungen (...) keineswegs Abbruch getan werden (soll); (...) Auf die Beachtung der Subjekthaftigkeit des menschlichen Individuums und die Berücksichtigung seiner sozialen Bezüge sowie gesellschaftlicher Gegebenheiten wird besonders Wert gelegt.“¹⁴⁴ Was natürlich die Möglichkeit offenlässt, abseits der offiziellen Musiktherapie nach eigenen Wegen zu suchen. Sofern jemand zu dem Entschluss kommen sollte, dass dieser für ihn oder sie in der Verbindung von Musik und Meditation zu finden sei, ist dies demnach nur legitim.

4.3 Potentielle Synergien und Annäherungen

Ogleich die Musiktherapie in verschiedensten Zusammenhängen nicht ausdrücklich auf die Meditation als Hilfsmittel verweist, denke ich doch, verschiedene Ansatzpunkte zwischen der wissenschaftlich orientierten Musiktherapie und der sicherlich im grenzwissenschaftlichen Bereich anzusiedelnden Musikmeditation feststellen zu können, welche die Initiierung einer

¹⁴³ vgl. hierfür Strobel/Huppmann 1991 sowie Bruhn 2000

¹⁴⁴ vgl. Strobel/Huppmann 1991, 152

vertieften Kombination der beiden Disziplinen womöglich naheliegender erscheinen lassen. Es ist noch darauf hinzuweisen, dass ich es bezüglich der Selektion solcher Ansatzpunkte nicht für unumgänglich halte, dass in der musiktherapeutischen Literatur explizit von Meditation gesprochen wird. Vielmehr halte ich nach Vorstellungen, Strömungen und möglicherweise Ideologien Ausschau, die einer Weltanschauung, in welcher Meditation eine essentielle Rolle spielt beziehungsweise einen legitimen Platz einnehmen könnte, nahestehen. Einerseits finden sich solch potentiell intensivierbare Annäherungen in Form mancher Definition von Musiktherapie, jedoch auch in ihrer oftmals mystisch und magisch ausgerichteten Historie sowie nicht zuletzt fallweise in ihren methodischen Ausrichtung.

4.3.1 Ansatzpunkte am Beispiel verschiedener Definitionen der Musiktherapie

Vorangestellt sei den folgenden Definitionen jene der US-amerikanischen *National Association for Music Therapy* (NAMT), welche Musiktherapie folgendermaßen versteht: „Musiktherapie ist die gezielte Anwendung von Musik oder musikalischer Elemente, um therapeutische Ziele zu erreichen: Wiederherstellung, Erhaltung und Förderung seelischer und körperlicher Gesundheit. Durch Musiktherapie soll dem Klienten Gelegenheit gegeben werden, sich selbst und seine Umwelt besser zu verstehen, sich in ihr freier und effektiver zu bewegen und eine bessere psychische und physische Stabilität und Flexibilität zu entwickeln.“¹⁴⁵

Augenfällig ist, dass die NAMT zwar die Zielsetzung der Musiktherapie offen legt, an sich jedoch keinerlei Einschränkungen vornimmt, auf welche Weise diese Anwendung finden kann. Dieser Umstand ist insofern nachvollziehbar und natürlich, als man sich keine artifiziellen Grenzen auferlegen möchte, welche womöglich künftig gesprengt werden müssten und somit eine Neudefinition erforderten. Nicht zuletzt gleichen sich die Ansprüche der Musiktherapie und der Meditation doch in wesentlichen Punkten, denn es ist auch das Ziel letzterer, dass der Mensch (vor allem) sich selbst, aber auch seine Umwelt besser verstehen lernt und zudem Stabilität sowie Flexibilität in Psyche und Physis entwickelt. Allein unter dem Aspekt der Zielvorstellung betrachtet, scheint eine Verbindung von Musiktherapie und Meditation nachvollziehbar.

¹⁴⁵ zitiert nach Bruhn 2000, 1

Strobel und Huppmann betonen – anschließend an die Definition der NAMT –, dass eine umfassende Darstellung der Musiktherapie ausstehe¹⁴⁶, was an der außerordentlichen Vielfalt, aber auch der Uneinheitlichkeit musiktherapeutischer Hypothesen, Theorien, Methoden und Anwendungsbereiche liegen mag: „Die Variationsbreite wird bereits an dem unterschiedlichen Verständnis vom Wesen der Musik sichtbar. So ist für die einen Musik die ‚Offenbarung eines Höheren‘ (...), nicht erklär- und fassbar, aus dem Metaphysischen kommend, den Weg ‚zur Metaphysik, zu zeitlosen Werten, zu Gott‘ eröffnend (...); andere sehen in der Musik ‚ein Kulturinstrument, das die Herrschenden *dieser* Welt gezielt einsetzen, um ein ihrer Herrschaft dienendes Bewusstsein auch den Beherrschten einzupflanzen‘ (...).“¹⁴⁷ Die Autoren verweisen auf die außergewöhnliche methodisch-theoretische Bandbreite der Musiktherapie und bringen auch metaphysische Aspekte in den Diskurs ein, was in meinen Augen wiederum eine Annäherung an eine aus ebendiesem Bereich stammende Tätigkeit wie Meditation bedeuten kann.

Gleichsam halten sie jedoch auch fest, dass beinahe alle mit dem Gebiet der Musiktherapie befassten Autoren, auf welche sie sich beziehen¹⁴⁸, in ihr eine von mehreren Methoden der klinisch orientierten Psychotherapie sähen, eine bloße „Hilfstherapie“, welche innerhalb des psychotherapeutischen Gesamtkonzepts eine detaillierte und begrenzte Aufgabe erfülle.¹⁴⁹ Als Hauptvertreter einer entgegengesetzten Richtung ist Aleks Pontvik zu nennen, welcher die Musiktherapie nicht als Hilfstherapie, sondern vielmehr als einzige, ausschließliche und zentrale Therapieform einsetzt. Für ihn besteht „der musiktherapeutische Heilungsvorgang – das heilende Musikerlebnis – (...) aus einer akustischen Darstellung harmonikaler Urformen, die, auf dem Wege über das Gehörorgan vermittelt, der Ganzheit Körper-Seele die Gesetze des eigenen Gleichgewichts wiederum bewusst macht.“¹⁵⁰

Hier prallen also zwei sich offensichtlich diametral entgegenlaufende Denkschulen aufeinander. Die erstere, welche die Musiktherapie als bloße Hilfstherapie abqualifiziert, ist

¹⁴⁶ Zwar stammt diese Aussage von 1991, jedoch ist sie in ihrer Essenz wohl auch in der Gegenwart noch berechtigt.

¹⁴⁷ Strobel/Huppmann 1991, 12

¹⁴⁸ Diese sind jedoch allesamt älteren Datums und stammen aus den 50er, 60er und 70er Jahren des 20. Jahrhunderts. Genannt werden unter anderem Jaedicke, Haisch, Teirich, Blanke, Gastager, Shatin, E. Koffer-Ullrich, Ch. Kholer, Möller und Schwabe.

¹⁴⁹ vgl. Strobel/Huppmann 1991, 15

¹⁵⁰ zitiert nach ebd., 15

wohl als etwas antiquiert zu bezeichnen, dennoch scheint sich die Musiktherapie immer wieder aufs Neue im psychotherapeutischen Gesamtkonzept behaupten zu müssen, wie Bruhns noch im Jahr 2000 feststellt: „Weitere Theoriearbeit wird nötig sein, um die Anerkennung von Musikpsychotherapie nach dem Psychotherapeutengesetz zu erhalten. Die Therapieformen müssen klar voneinander abgegrenzt, Indikationskataloge erstellt und die Anforderungen an die damit beschäftigten Therapeuten definiert werden. Dies wird die bisher vernachlässigte Wirkungsforschung auf neue Wege führen und somit das Image von Musiktherapie im Katalog der Psychotherapie-Richtungen erhöhen helfen.“¹⁵¹ Pontviks exklusivistische Sichtweise wiederum stellt das andere Extrem dar und dürfte somit zu jeder Zeit ihre Opponenten gefunden haben, da Radikalpositionen immer Gegner auf den Plan rufen. Ob die Musiktherapie die einzig legitime Therapieform darstellt, darf wohl zurecht bezweifelt werden, dennoch kommt diese Behauptung meiner Ansicht nach der Wirklichkeit zumindest näher als ihre Degradierung zu einer bloßen Hilfstherapie. Überdies sticht in Pontviks Aussage die Erwähnung „harmonikaler Urformen“ hervor, welche sofort einen Bezug zu Lingermans beziehungsweise C. G. Jungs Archetypen sowie Ulrich Manns Archeponen herstellen lassen (siehe Kapitel 2.2).

4.3.2 Ansatzpunkte am Beispiel der Geschichte der Musiktherapie

Da Musiktherapie eine dreitausend Jahre alte Tradition hat, lassen sich zahlreiche Verbindungspunkte zwischen Meditation (beziehungsweise okkulten Praktiken wie Trance oder Hypnose, die dieser nahekommen) und Musiktherapie in ihrer Geschichte finden. Laut Bruhn haben sich über die Jahrtausende hinweg drei grundsätzlich voneinander unterscheidbare Erklärungen für die Wirkung von Musik entwickelt: einerseits Musik als magisch-mythisches Werkzeug, weiters Musik als Abbild kosmischer Ordnung und zuletzt Musik als Medikament. An dieser Stelle relevant sind die ersteren beiden.

4.3.2.1 Musik als magisch-mythisches Werkzeug

Die ältesten Quellen über den Einsatz von Musik in der Therapie – das Alte Testament, ägyptische Papyrusrollen von circa 1500 v. Chr. sowie chinesische Quellen aus derselben Zeit

¹⁵¹ Bruhn 2000, 8

– schreiben der Musik eine nicht erklärbare, magische Macht über den Menschen zu. Meist ist die wundersame Wirkung der Musik dabei auch mit einer religiösen Vorstellung verbunden. Magisch-mythische Vorstellungen seien weit verbreitet, jedoch nicht nur im außereuropäischen Bereich, sondern auch in „scheinbar aufgeklärten, wissenschaftsorientierten mitteleuropäischen Kulturkreisen“¹⁵², wie Bruhn festhält.

Die Verbindung zur Meditation beziehungsweise zu den hinter dem Prinzip der Meditation stehenden Glaubensströmungen wird hier manifest, denn Musik wird im Kontext solcher Weltanschauungen durchaus als ein Mittel betrachtet, welches über heilende und bewusstseinsweiternde Kraft verfügt. Auch der Feststellung, dass selbst im sogenannten aufgeklärten mitteleuropäischen Kulturkreis der Gegenwart solch regressive Tendenzen erkennbar sind, kann ich zustimmen. In der Tat scheint die Zahl spiritueller Gruppierungen, welche Musik in einem solchen Sinne begreifen, stetig zuzunehmen. So meint etwa der Wiener Kanala Auer, ein Schüler des bengalischen Meditationslehrers Sri Chinmoy: „Die Musik muss durchgeistigt sein, der Ton muss so transzendent werden, dass er als Gebet das Höchste erreicht. Wenn das geschieht, dann öffnet sich etwas und man wird selbst Teil des Göttlichen, wenn man sich als Instrument des Göttlichen fühlt.“¹⁵³ Insbesondere, so Bruhn abschließend, lebe der Grundgedanke magisch-mythischer Macht von Musik und somit eine anti-rationale Vorstellung von der Wirkung derselben in den esoterischen Theorien der New-Age-Philosophien weiter, was etwa in den Schriften und CDs Joachim-Ernst Berendts deutlich werde¹⁵⁴, von dem im Zuge dieser Arbeit ebenfalls bereits mehrfach die Rede war.

Möller fügt ergänzend hinzu, dass das Denken des Naturmenschen – im Gegensatz zum westlichen Kulturmenschen – beherrscht werde von mystischen Kollektivvorstellungen, die alle Geschehnisse der Natur und im menschlichen Leben auf den Einfluss magischer Kräfte zurückführten, was prälogisch sei: „(...) die Heilmethoden der Naturvölker entspringen dieser magischen Vorstellungswelt. Zu Ritualen ihrer Medizinmänner z. B. gehört die Heilmusik: (...) Musik, und damit Heilung, wird als Aufgabe der Gemeinschaft verstanden.“¹⁵⁵ Verwiesen sei in diesem Zusammenhang nochmals auf das von mir eingangs angeführte Erlebnis Marlo Morgans mit den Aborigines.

¹⁵² Bruhn 2000, 9

¹⁵³ Interview Kanala Auer, 31. 1. 2006

¹⁵⁴ vgl. Bruhn 2000, 10

¹⁵⁵ zitiert nach Strobel/Huppmann 1991, 16

4.3.2.2 Musik als Abbild kosmischer Ordnung

Die antiken Schriften der griechischen Philosophen weichen von einem bloßen Mystizismus ab und betonen, dass das Funktionieren von Körper und Seele ebenso wie wohlklingende Musik physikalischen Gesetzmäßigkeiten folge: Körper und Seele funktionierten demnach wie die Musik als geordnetes Ganzes. Da die Gesetzmäßigkeiten von Musik, Körper und Seele als analog angesehen wurden, schien eine wechselseitige Beeinflussung möglich.¹⁵⁶ Laut Möller entspricht diese Vorstellungswelt der Pythagoreer (um 500 v. Chr.) bereits eher einer rationalen Wissenschaftlichkeit als die vorangegangene magisch-mythische. Die ganze Natur ist nunmehr ein durch die Prinzipien Harmonie und Zahl geordneter Kosmos, in dem Harmonie Fügung und Ineinanderpassung der Bausteine bedeutet. Die Musik gilt aufgrund der zugrundeliegenden Elemente von Harmonie und Zahl als das umfassende therapeutische Prinzip zur Wiederherstellung der Harmonie des Menschen. Sie wirkt allopathisch, indem sie seelische Unordnung durch Harmonie in den Zustand natürlicher Ordnung rückversetzt.¹⁵⁷ Eine Renaissance erlebte das pythagoreische Gedankengut zudem zur Mitte des 20. Jahrhunderts durch Pontvik, der für sich selbst die Rolle des Begründers der modernen europäischen Musiktherapie in Anspruch nimmt: beeinflusst durch Kaysers philosophisches System von der Harmonik der Welt¹⁵⁸, sieht er in der Musik eine Spiegelung weltgesetzlicher Proportionsverhältnisse. Durch die vor allem in der Musik von Bach enthaltene kosmische Harmonie glaubt er, eine Harmonie im psychischen Bereich wiederherstellen zu können.

Zwar weicht die Idee der Pythagoreer von einer rein magisch-mythischen Vorstellung ab beziehungsweise entwickelt sie weiter, geht jedoch mit dieser durchaus Hand in Hand, was Bruhn bestätigt, wenn er meint, dass „auch die Vorstellung von einer ordnungsstiftenden Kraft der Musik im Prinzip eine magisch-mythische Vorstellung ist.“¹⁵⁹ Auch hier ist meiner Meinung nach eine Verquickung mit meditativen Praktiken durchaus möglich.

¹⁵⁶ vgl. Bruhn 2000, 10

¹⁵⁷ vgl. Strobel/Huppmann 1991, 17

¹⁵⁸ vgl. hierfür Kayser 1968

¹⁵⁹ Bruhn 2000, 11

4.3.3 Weitere potentielle Ansatzpunkte von Meditation und Musiktherapie

Unter weiteren, vor allem weltanschaulichen, Annäherungspunkten zwischen Musikmeditation und Musiktherapie lassen sich meiner Meinung nach noch ethnologische, anthroposophische und tiefenpsychologische Aspekte sowie das humanistisch-existenzialistische Menschenbild als eines mehrerer psychologischer Therapiemodelle der Musiktherapie anführen. Diese mögen zwar weniger naheliegend als manche der vorangegangenen sein, sollen jedoch an dieser Stelle der Vollständigkeit halber ebenfalls noch angeführt werden.

4.3.3.1 Ethnologische Aspekte

In den letzten beiden Jahrzehnten gingen vermehrt außereuropäische Einflüsse in die Musiktherapie ein, was unter anderem durch die Attraktivität der oftmals exotisch anmutenden Musikinstrumente zu erklären ist. Großer Einfluss ging von den esoterischen Philosophien aus, allen voran indischen Denkweisen, welche indische und fernöstliche Instrumente bekannt machten. Auch haben fremde Musikstilrichtungen häufig eine enorme Anziehungskraft, welche manchmal gerade schwierige Patienten motivieren kann. Besonders in Kulturbereichen, die von der westlichen Zivilisation und Industrialisierung noch nicht so umfassend geprägt sind, erhält die Musik als Bestandteil therapeutischer Zeremonien jedoch überwiegend eine magisch-mythische Bedeutung.

Zwar weisen die Heilzeremonien regional spezifische Ausformungen auf, doch sind kulturübergreifend weitreichende Gemeinsamkeiten erkennbar: im Zentrum steht eine einzige Person, welche als Mittler zwischen den Menschen und übernatürlichen Kräften angesehen wird. Durch ein wechselvolles Zusammenspiel aller sensorischen Bereiche (außer Musik auch visuelle, taktile¹⁶⁰, olfaktorische¹⁶¹ und gustatorische¹⁶² Reize) werden Bewusstseinsveränderungen hervorgerufen. Diese können in Richtung Ekstase oder Trance führen.

¹⁶⁰ taktil: den Tastsinn betreffend

¹⁶¹ olfaktorisch: den Riechnerv betreffend

¹⁶² gustatorisch: den Geschmackssinn betreffend

Meist unterscheidet sich die Musik für therapeutische Zwecke wie auch zeremonielle Musik zur Bewusstseinsveränderung nicht von Musik für andere, etwa gesellige Zwecke. So scheinen die Strukturelemente keinen Einfluss auf die Wirkung zu haben, sondern lediglich der Verwendungszusammenhang. Nicht die Musik an sich, jedoch das Ritual als Ganzes, in welches die Musik eingebettet ist, wirkt.¹⁶³ Dieser Umstand wird auch von Geck so gesehen: „Nicht die Musik als solche wirkt, sondern das ganze Ritual.“¹⁶⁴ Ausgehend von dieser Sichtweise ist die Wirkung therapeutischer Musik außerhalb ihres Kulturkreises kaum kalkulierbar. Ein Standpunkt, den auch Kirchhoff vertritt und welcher ihn dazu veranlasst, der westlichen Welt zu bewusstseinsweiternd-meditativen Zwecken ihre eigene Musik – die Klassik – nahezu legen. (Siehe Seite 11).

4.3.3.2 Anthroposophische Aspekte

Die philosophische Grundlage der anthroposophischen Musiktherapie findet sich in den Schriften von Rudolf Steiner und seinen Nachfolgern, welche laut Bruhn als wesentliche Impulse für die moderne Musiktherapie anzusehen sind. Therapie und Pädagogik werden hier als Einheit gesehen. So müsse ein kranker Mensch auch erzogen werden. Musik als unabdingbarer Teil des menschlichen Lebens hilft hierbei, die Ganzheit Mensch-Körper-Seele zu erhalten oder bei einer Störung das Gleichgewicht wiederzuerlangen. Das Musizieren wird als Weg des inneren Erlebens eigener Handlungen bezeichnet.

Ähnlich wie gemäß esoterischer Ansicht den sieben Chakren unterschiedliche Musik zugeordnet ist, so schreibt Steiner den Gattungen der Musikinstrumente verschiedene Körperregionen zu. So stehen beispielsweise Blasinstrumente für den Kopfbereich, Streichinstrumente für die Brustregion und Schlaginstrumente etwa für die Gliedmaßen. Die therapeutische Wirkung bezieht sich jedoch nicht auf diese Zuordnung, der Effekt wird dem Klang zugeschrieben.¹⁶⁵

¹⁶³ vgl. ebd., 17ff.

¹⁶⁴ zitiert nach Strobel/Huppmann 1991, 16

¹⁶⁵ vgl. Bruhn 2000, 16

4.3.3.3 Tiefenpsychologische Aspekte

Am meisten verbreitet unter den Musikpsychotherapien hat sich wohl jene, welche sich am tiefenpsychologischen Therapiemodell orientiert. Das Ziel psychoanalytisch ausgerichteter Musiktherapie ist es, die Struktur eines hinter der Störung liegenden Konflikts aufzudecken – also den Sinn einer Erkrankung bewusst zu machen. Diese Ansicht deckt sich mit esoterischen Ansätzen, welche ebenfalls hinter jeder Krankheit einen Sinn sehen – der Körper sendet als Zeichen eines seelischen Ungleichgewichts Signale, welche sodann als „Krankheit“ bezeichnet werden. Essentiell ist nun, den Zugang zum Unbewussten zu finden, um den Zweck der Krankheit zu eruieren. Meditation scheint sich hierbei anzubieten, um mit Hilfe der Musiktherapie die Kontrollmechanismen von Ich und Über-Ich zu umgehen und direkt in unbewusste Schichten des Erlebens vorzudringen. Zwar sind auch psychoanalytische Therapieformen immer wieder wissenschaftlicher Kritik ausgesetzt, doch zeigt es sich ebenso, dass gerade die Therapieformen tiefenpsychologisch orientierter Verfahren besonders effektiv sind.¹⁶⁶

Heyer etwa sieht 1960 in der „Reintegration des prärationalen Lebensgrundes“ das Wesentliche aller tiefenpsychologischen Bemühungen. Die heilenden Momente in der Musiktherapie als einer schöpferisch-erneuernden Psychotherapie seien innere Erregung und Gestaltungen, welche den prärationale-magischen Seelenschichten entsprängen. Schon früher habe er auf die Bedeutung des Musischen für die Wiederherstellung der Einheit aus Logos und Eros hingewiesen, dränge doch in unserer Zeit der Logos-Aspekt des Lebens den Eros-Aspekt in den Hintergrund.¹⁶⁷ Auch Kirchhoff verlangt ja die Herstellung eines Gleichgewichtes zwischen Logos, Eros und zusätzlich Bios (siehe Seite 15).

Ebenso muss Pontvik in diesem Zusammenhang nochmals Erwähnung finden, denn dessen musiktherapeutisches Konzept ist zumindest anteilig von tiefenpsychologisch orientierten Vorstellungen beeinflusst: so bringt er die These Jungs vom kollektiven Unbewussten und den Archetypen in Erinnerung und bezeichnet Wiegenlieder, Volkslieder und Choräle als archetypische Musikformen. Insbesondere bei der Musik Bachs handle es sich um eine Darstellung von Symbolformen, die archetypischen Charakter zum Ausdruck brächten und

¹⁶⁶ vgl. ebd., 69ff.

¹⁶⁷ vgl. Strobel/Huppmann 1991, 60

deren psychische Wirkung denen der Mandalas analog sein dürfte. Auch bezieht sich Pontvik auf Kayser und dessen Theorie von der Harmonik der Welt. Er geht von der Vorstellung aus, durch Musik über das Hörorgan harmonikale Urformen vermitteln zu können. Diese spiegle über einen von ihm Psychoresonanz genannten Vorgang im psychischen Bereich harmonikale Urformen wider und mache der Ganzheit Körper-Seele die Gesetze des eigenen Gleichgewichts erneut bewusst. Mithin sei Musiktherapie im Grunde genommen der Vorgang einer Anrufung der Uridee im kollektiven Unbewussten mittels Spiegelung ihrer selbst im Sinnbild einer klanglich akustischen Entsprechung.¹⁶⁸

4.3.3.4 Das humanistisch-existentialistische Menschenbild

Das humanistisch-existentialistische Menschenbild stellt einen Strang verschiedener psychotherapeutischer Ansatzpunkte der Musiktherapie dar. Der Mensch wird hierin als selbstbestimmt, zielorientiert und ganzheitlich handelnd angesehen. Psychische Konflikte werden in der Gegenwart, im „Hier und Jetzt“ erkannt und therapiert. Die Vergangenheit wird indirekt einbezogen, da sie in der Gegenwart enthalten ist. Manche Formen humanistischer Therapien – etwa Psychodrama, Bioenergetik, Urschrei-Therapie oder Rebirthing – bieten nur eine geringe beziehungsweise keine wissenschaftliche Fundierung, sodass sie oft in Zusammenhang mit esoterischen Verhaltensritualen gebracht werden.¹⁶⁹ Dennoch konstatiert Bruhn: „Als sehr wertvoll (*für die zukünftige Entwicklung der Musiktherapie, Anm. d. Verf.*) wird es sich erweisen, dass starke Kräfte die Ansätze humanistisch-existentialistischer Menschenbilder und Therapieformen in die Musiktherapie eingebracht haben.“¹⁷⁰

4.4 Bewertung der Tauglichkeit der Musikmeditation für die Musiktherapie

Nach der Formulierung obiger Punkte bleibt letztendlich die Frage zu beantworten, inwieweit eine Anwendung von Meditation im musiktherapeutischen Kontext tauglich und angebracht erscheint. Meiner Meinung nach existieren durchaus Punkte, an welchen sich Musikmeditation und Musiktherapie annähern und vereinzelt sogar überschneiden. Zweifellos

¹⁶⁸ vgl. ebd., 66

¹⁶⁹ vgl. Bruhn 2000, 73f.

¹⁷⁰ ebd., 151

lässt sich ein Zusammenhang am unmittelbarsten am Beispiel des Entspannungstrainings festmachen. Dieses weist den unmittelbarsten Bezug zur Meditation auf und wird von verschiedenen Musiktherapeuten als äußerst nutzbringend und erfolgreich beschrieben. Teirich beispielsweise erwähnt im Zuge seiner Ausführungen diesbezüglich sogar den Solarplexus und stellt auf diese Weise eine unmittelbare Verbindung zu der Chakrenlehre her, welche in Kapitel 3 ausführlich dargelegt wurde. Zudem äußern mehrere der genannten MusiktherapeutInnen die Meinung, dass sich insbesondere die Musik klassischer Komponisten wie etwa Bach und Mozart für das musikalisch untermalte Autogene Training eigne. Diese Feststellung deckt sich wiederum mit den Ansichten Kirchhoffs, welcher die abendländische Klassik in einen meditativen Rahmen stellt und sie als Weg zu innerer Ruhe, Ganzheitlichkeit und Bewusstseinsweiterung betrachtet.

In dieselbe Bresche schlagen zudem die autosuggestiven Sinnsprüche nach Bresgen: hier trifft sich die hinduistisch-buddhistische Vorstellungswelt der Wirksamkeit von Mantren mit der westlichen Philosophie des positiven Denkens. Das Mantra erreicht tiefe Seelenschichten beziehungsweise tiefliegende Bewusstseinschichten und wird von dieser fundamentalen Ebene aus wirksam. Zudem wird der bislang bloße Rezipient zum Produzent von Ton und Klang. Die passive Musiktherapie wandelt sich bei der Autosuggestion zur aktiven.

Zwar scheinen meditative Praktiken in der Musiktherapie generell eher wenig Anwendung zu finden und besonders in der Behindertenarbeit (speziell bei geistiger Beeinträchtigung) und bei Verhaltensstörungen wie Autismus, die das Bewusstsein der Person nachhaltig beeinträchtigen, schwer umsetzbar zu sein, doch existieren im Gegenzug mehrere Denkschulen innerhalb des musiktherapeutischen Kontextes, welche Meditation vorstellbar und manchmal sogar als sehr naheliegend erscheinen lassen. Zum einen deuten verschiedene Musiktherapeuten in der Definition ihrer Disziplin an, dass sie metaphysischen Sichtweisen nicht unaufgeschlossen gegenüberstehen (so etwa Pontvik), zum anderen lässt der wiedergegebene grobe Überblick über die historischen Wurzeln der modernen Musiktherapie erkennen, dass diese vormals immer in Zusammenhang mit magisch-mythischen Ritualen stand oder vor dem Hintergrund der Vorstellung, dass die Musik ein Abbild kosmischer Ordnung sei, Anwendung fand. Beide Denkschulen ergänzen einander meiner Meinung nach und legen gleichsam die Basis für spirituelle Anschauungen, welche sich auf der Suche nach Heil und innerem Frieden der Meditation zuwenden.

Ein ebensolches Fundament, auf dem Meditation potentiell aufbauen kann, stellen die besprochenen ethnologischen Aspekte dar, da sie in enger Verbindung zu der vor allem bei Naturvölkern verbreiteten Idee der magisch-mythischen Wirkungskraft von Musik stehen. Ähnlich bei der anthroposophische Schule, welche auf den Schriften Rudolf Steiners fußt, eines Mystikers, der sich zeit seines Lebens intensiv mit okkultem Wissen auseinandersetzte. Unter anderem ging aus seinen Überlegungen das alternative Erziehungssystem nach Waldorf hervor. Auch in der tiefenpsychologisch ausgerichteten Musiktherapie, in die auch partiell Pontvik einzureihen ist, scheint Meditation ein geeigneter Weg zu sein, um Ich und Über-Ich zu durchdringen und die tieferen Bewusstseinschichten, sozusagen die Seele, zu erreichen. Heyers Plädoyer für eine Versöhnung von Logos und Eros korreliert hier mit Kirchhoffs diesbezüglichen Vorstellungen, welche letzterer in seinen elf Punkten wiedergibt. Dem humanistisch-existenzialistischen Weltbild wird abschließend von Bruhn großes Potential zuerkannt. So könne dieses, welches die Ganzheitlichkeit des Menschen hervorkehrt und auch esoterische Praktiken wie *Rebirthing* umfasst, vieles zu einer Weiterentwicklung der gegenwärtigen Musiktherapie beitragen.

Obgleich meditative Ansätze grundsätzlich noch wenig Eingang in die Musiktherapie finden, bin ich der Meinung, dass diese vermehrt herangezogen werden sollten. Auf keinen Fall sollte eine Ablehnung aufgrund einer Voreingenommenheit gegen sogenannte esoterische Praktiken erfolgen, da dies die Musiktherapie wohl einer großen Chance zur Bereicherung ihres heilerischen Potentials berauben würde. Ohne Zweifel muss sorgfältig abgewogen werden, in welchen Bereichen und mit welchen Patienten Musikmeditation Anwendung finden kann. Nicht jedes Krankheitsfeld und nicht jede Person ist hier – wie bereits betont wurde – im selben Ausmaß geeignet. Dennoch ist in meinen Augen eine Tauglichkeit der Meditation zu musiktherapeutischen Zwecken durchaus vorhanden. Ob und wie dieses Potential in Zukunft ausgeschöpft werden wird, liegt wohl in erster Linie an den MusiktherapeutInnen selbst, welche durchaus ihre Blicke über streng wissenschaftliche Grenzen hinweg zu neuen Ufern richten sollten, um der Musiktherapie als Heilmethode Flexibilität und stete Weiterentwicklung zuzugestehen.

Nicht zuletzt muss einer Therapie der Ansatz zugrundeliegen, dass jenes gilt, was funktioniert. Dass die Verbindung von Musiktherapie und Meditation eine fruchtbare sein kann, halten ja auch Strobel und Huppmann fest. Sie können sich durchaus eine erfolgreiche Kombination meditativer Techniken mit Musik vorstellen. Zudem „muss (...) unbedingt

darauf hingewiesen werden, dass die naturwissenschaftliche Erforschung der Musikwirkung (...) im Hinblick auf eine anzustrebende ganzheitliche Erfassung des Menschen immer unzulänglich bleibt.“¹⁷¹ Was man wohl so interpretieren kann, dass es zwischen Himmel und Erde mehr gibt als nur das, was mit wissenschaftlichen Geräten gemessen und quantifiziert werden kann.

¹⁷¹ Strobel/Huppmann 1991, 28

5. Conclusio

Dass Musik für den Großteil der Menschen mehr darstellt als bloß eine mathematisch wohlproportionierte Notenfolge, lässt sich am frenetischen Applaus des Publikums nach einem gelungenen Konzert erkennen. Die Eindringlichkeit der Musik wird gemeinhin nicht auf einer intellektuellen Ebene pragmatisch analysiert, sondern vielmehr gefühlt und mit tieferen Schichten als dem Verstand wahrgenommen. Die Qualität von Musik wird daran gemessen, welche Wirkung in Form von Emotionen sie im Menschen hervorruft. Gelingt es ihr, den Zuhörer zu berühren, ihn womöglich zu rühren, ihm zu glänzenden Augen zu verhelfen, ihn gebannt und ergriffen von der Intensität des Klanggemäldes lauschen zu lassen, ihm Momente der Behaglichkeit zu verschaffen, so verlässt ihre Wirkung die rationale Verstandesebene und bahnt sich ihren Weg vielmehr durch den „Bauch“, wo sie mitunter Gefühle der Erregtheit und Bestürzung, jedoch auch des Wohlbefindens und der Ruhe hervorruft.

Die im Zuge dieser Arbeit vorgestellten Denkmodelle spinnen diesen Faden noch weiter und gestehen der Musik einen darüber noch weit hinausgehenden Einfluss auf unser Leben zu. So sei sie einerseits in der Lage, heilende Energien zu entfalten und dem Menschen zu Gesundheit in der Trinität Körper, Geist und Seele zu verhelfen, andererseits wäre ihr in weiterer Folge das Potential inhärent, dem auf spirituelle Weiterentwicklung und Bewusstseinsweiterung bedachten Menschen in ihrer Verbindung mit Meditation eine Tür zu öffnen, welche ihn dem Ziel der Erleuchtung entgegenführt. Primär wird letztere These unterstützt von Jochen Kirchhoff, der dem westlich geprägten Menschen nahelegt, sich in der meditativen Praxis nur mit Vorbehalt asiatischer Techniken zu bedienen, da diese nicht eins zu eins auf den abendländischen Adepten umlegbar seien. Vielmehr rät er zu einer Verschmelzung von Meditation und der großen Musik des Westens, der Klassik. Diese beinhalte alles, was der Suchende benötige, damit letztlich eine Regenbogengesellschaft und Friedenskultur entstehen könne. Beigepflichtet wird Kirchhoff in seinen Ausführungen von Hal Lingerman, der die Kraft von Musik ebenso über das Weltliche hinausreichen lässt und von ihren mystischen Kräften überzeugt ist. Jedoch betont dieser auch den medizinischen Aspekt, wonach Ton und Klang in der Lage seien, auf den kranken Menschen heilend zu wirken. Im Zentrum steht resümierend die Verbindung von Meditation mit klassischer Musik und somit die Erschließung eines „kosmischen Kraftquells“.

Ein Bereich, welcher in enger Verbindung mit den Ausführungen Kirchhoffs und Lingermans steht, ist jener der Chakren, wirbelnder feinstofflicher Kraftfelder, welche zugleich als Empfänger und Sender jener Energie fungieren, welche im Sanskrit als Prana bezeichnet wird. Dass die Vorstellung dieser universellen Lebensenergie über den indischen Subkontinent hinausreicht, belegt der Umstand, dass sie im chinesischen und japanischen Raum den Namen Qi beziehungsweise Chi erhielt. Um eine innere Ganzheitlichkeit und die damit verbundene Kraft, Kreativität und Erkenntnis zu erfahren, müssen alle Chakren geöffnet sein und in Harmonie miteinander arbeiten. Prana kann nun ungehindert fließen und seinen wohltuenden Einfluss auf den Menschen ausüben – sowohl in gesundheitlicher wie auch in bewusstseinsweiternder Hinsicht. Um eine Aktivierung und Harmonisierung der sieben Energiezentren zu erreichen, kann und soll wiederum Musik Anwendung finden. Dies kann geschehen durch unterschiedliche musikalische Stilrichtungen, welche gemäß ihres Charakters jeweils ein anderes Chakra stimulieren. So wirken archaische Trommelrhythmen im Muladhara, während sphärische Klänge ihre Kraft vorrangig in den oberen Bereichen wie Vishuddha oder Ajna entfalten. Obwohl spezifische Chakra-Musik, welche speziell zum Zwecke der Chakra-Harmonisierung komponiert wurde, existiert, eignen sich ebenso schlichte Mantren- oder Vokalmeditationen. Hierbei werden einfach Silben oder auch Vokale intoniert, die durch ihre Schwingung auf das Chakra einwirken. Berendt erweitert dies schlussendlich und kreiert ein mantrisches Chakra-Ritual, das die zu den Chakren gehörigen Mantren um Affirmationen ergänzt.

Die Integration der Meditation in die Musiktherapie schließlich ist bislang nur äußerst marginal geschehen. Zwar sind erfolgversprechende Ansätze durch die Anwendung von Entspannungstraining und autosuggestiven Sinnsprüchen durchaus vorhanden, jedoch nimmt die Meditation weiterhin lediglich eine periphere Rolle ein. Es ist zu konzедieren, dass meditative Praktiken in manchen musiktherapeutischen Feldern schwer vorstellbar sind, dennoch existieren mehrere Strömungen, welche vor allem ihrem weltanschaulichen Charakter gemäß die Einbindung von Meditation möglich und naheliegend erscheinen lassen. Es könnte in meinen Augen eine fruchtbare Verbindung zwischen Meditation und Musiktherapie entstehen, welche sowohl einen heilenden als auch einen bewusstseinsweiternden Aspekt umfassen würde. Jedoch bleibt abzuwarten, ob die Musiktherapie dieses Feld tatsächlich für sich entdecken wird.

Marcus Hölzl, im Jänner 2007

Meditation und Musik können nicht getrennt werden. Wenn wir aus den innersten Winkeln unseres Herzens nach Frieden, Licht und Wonne schreien, dann ist das die beste Art der Meditation. Seelenvolle Musik, Musik, die unser Bewusstsein bewegt und erhebt, steht der Meditation am nächsten. Wir können nicht vierundzwanzig Stunden am Tag meditieren. Doch können wir vielleicht zwei Stunden am Tag meditieren und zu anderen Zeiten Musik spielen oder hören. Wenn wir seelenvolle, psychische Musik spielen oder hören, werden wir unmittelbar auf eine höhere Bewusstseinsebene gehoben. Wenn wir seelenvolle Musik spielen, gehen wir sehr hoch hinauf.¹⁷²

Das spirituelle Leben und Musik sind wie Zwillingenbrüder. Wir können sie nicht trennen. Wie können wir zwei Finger oder zwei Augen voneinander trennen? Sie leben Seite an Seite. Wenn ein Auge nicht richtig funktioniert, fühlen wir, dass unsere Sehkraft unvollkommen ist. Das spirituelle Leben und Musik können leicht Hand in Hand gehen; das eine ergänzt das andere. Musik hilft dem spirituellen Sucher, tief nach innen zu gehen und die größte Zufriedenheit vom Leben, von der Wahrheit und der Wirklichkeit zu erhalten. Das spirituelle Leben wiederum hilft der Musik, ihre Fähigkeit und ihre Stärke, die das Licht der Seele sind, der gesamten Welt anzubieten.¹⁷³

Sri Chinmoy

¹⁷² Chinmoy 1995, 134

¹⁷³ ebd., 137

6. Anhang – ein Yogi im Gespräch

Kanala Auer ist Kunstlehrer in Wien und seit einigen Jahren Schüler des aus Bangladesch stammenden und heute in New York lebenden spirituellen Meisters Sri Chinmoy, welcher Adepten aus aller Welt um sich schart. Kanalas spiritueller Weg, dessen Ziele Selbstverwirklichung und Erleuchtung sind, steht primär im Zeichen der Meditation, jedoch ist auch die Musik integraler Bestandteil seines Lebens. In einem Gespräch, das ich am 31. Jänner 2006 mit ihm führen durfte, erläutert der Yogi Kanala die Verbindung, welche er zwischen Musik und Meditation sieht und spürt.

Kanala, du bist ein Yogi und führst ein spirituelles Leben. Kannst du bitte erklären, was man sich darunter vorstellen kann?

Kanala: Im Grunde kann man sich darunter die direkte Suche nach dem Sinn des Lebens vorstellen. Man denkt zwar immer, dass man den Sinn des Lebens ohnehin mit dem findet, was man vorher gemacht hat, aber irgendwann ist die Meditation in mein Leben getreten. Eigentlich, ohne dass ich sie gerufen hätte. Dann hat sich alles sehr schnell abgespielt: ich habe meditiert, plötzlich einen Meister gehabt, den ich auch nicht gesucht hatte und plötzlich gesehen, dass dieser Meister sich von meinem inneren Wesen überhaupt nicht unterscheidet. Er hat mich ständig inspiriert und ist jenen Weg, den ich nun vorhabe zu gehen, schon gegangen. Grundsätzlich findet man mehr zu sich selbst und alles, was man erreicht, ist nicht wesensverschieden von dem, was man vorher war, aber man schürft einfach tiefer durch die Meditation. Es treten Dinge zutage, die man sonst nicht gefunden hätte. Diese sind wie gesagt nicht wesensfremd, aber doch neu und für das Leben wahnsinnig erfrischend.

Dein Weg ist also sehr eng mit Meditation verbunden...

Kanala: Genau. Zuerst dachte ich mir, die Meditation sei ein neues Hobby von mir, wenn auch sehr intensiv, doch es stellte sich im Laufe der Zeit heraus, dass sie die Grundlage meines Lebens werden würde. Die Meditation ist sozusagen dieser innere Kern, nach dem man forscht, und aus diesem entsteht dann das äußere Leben. Alles entsteht von innen und wird dann nach außen projiziert oder wächst nach außen. Und wenn du in dir drinnen eine

schöne Frucht vorbereitetest, dann wächst auch nach außen ein fruchtbarer Baum mit einer schönen Frucht. Man muss nur warten können, doch auch das lernt man mit der Meditation.

Welche Rolle spielt dabei dein Meister Sri Chinmoy?

Kanala: Der Meister ist wie ein Katalysator, der bestens funktioniert, ob man es weiß oder nicht. Am Anfang ist man sehr skeptisch, weil auch Sri Chinmoy nur ein Mensch ist und alles, was dagegen sprechen kann, spricht dagegen, wenn man intellektuell nachforscht. Meditation geht jedoch ins Herz beziehungsweise vom Intellekt weg. In jeder Tradition und auf jedem mystischen Weg – und der Weg, den ich gehe, ist ein mystischer – heißt es, dass man vom sogenannten *mind* oder Verstand wegkommen muss. Nicht jedoch, indem man ihn tötet, sondern indem man ihn transzendiert. Man versucht also, durch die Stilllegung der Gedanken eine Konzentration zu schaffen, die Stille herbeiführt. Wenn das geschehen ist, erfährt man, dass das Sein Freude ist. Das Leben als solches ist in seiner Essenz Freude. Gleichzeitig versteht man in der Folge viel mehr vom Leben als vorher, weil sich Türen auftun, die dein Bewusstsein erweitern. Also genau jener Effekt, den Menschen oft durch Drogen herbeizuführen versuchen, entsteht in der Meditation auf ganz natürliche Weise. Der Meister schlussendlich ist hier sozusagen die helfende Hand, die den meditativen Weg weist, den zu finden ohne ihn ungleich schwieriger wäre. Er unterstützt die Meditation seiner Schüler und gibt Kraft.

Wie spielt die Musik hier hinein?

Kanala: In meinem speziellen Fall war immer deutlich, dass ich die Fähigkeit hatte, musikalisch in irgendeiner Form zu wirken und dass die Musik auf der anderen Seite dazu in der Lage war, mir dabei zu helfen, das zu finden, was ich eigentlich bin. Das Ich ist in diesem Zusammenhang definiert als meine individuelle Seele und die Qualitäten, die diese Seele hat. Ich habe als Kind immer gerne und auch richtig gesungen und wollte dann irgendwann zu den Sängerknaben gehen, was meine Eltern leider nicht erlaubt haben, da es zu teuer war. Der Musikprofessor hat in der zweiten Klasse Mittelschule gesagt, ich müsse unbedingt ein Instrument lernen. Die Schule selbst jedoch hat keines gehabt und meine Eltern konnten sich keines leisten, so habe ich dann nichts gelernt. Mit 17 schließlich ist es dann doch über mich hereingebrochen, da musste ich dann einfach Gitarre spielen. Die Intensität war so, dass ich am Nachmittag gesessen bin und gespielt habe wie ein Blöder – ob richtig oder nicht, war ja

am Anfang unwesentlich –, und am Abend, wenn es finster war, bin ich plötzlich draufgekommen: „Aha, jetzt ist’s finster...“ Ich habe also sehr intensiv begonnen, Gitarre zu spielen und zu singen. Und diese Intensität habe ich immer gespürt, in der Musik habe ich immer gelebt, obwohl ich während des Studiums dafür nur wenig Zeit zur Verfügung hatte. Aber es war ein täglicher Bestandteil meines Lebens und ich habe immer gewusst, das ist eine Welt, wo ich hingehen kann: komme, was wolle, was vorher war, die Probleme; wenn ich da sitz’ und versink’, dann steig’ ich da ein und nach einer halben Stunde komm’ ich wieder raus und bin erfrischt. Dann sind zwar die Probleme immer noch da, aber ich kann sie besser bewältigen.

Du spielst heute die Sitar, ein indisches und in unserem westlichen Kulturkreis relativ exotisch anmutendes Instrument. Wie ist es dazu gekommen?

Kanala: Alles, was ich dazu jetzt zu erzählen habe, ist im Grunde die Basis des spirituellen Weges, den ich heute gehe. Ohne diesen Weg wäre ich nie auf dieses Instrument gekommen. Die indische Musik habe ich erstmals durch John McLaughlin kennengelernt, das war damals eine Mischung aus westlicher und indischer Musik und das habe ich sehr erfrischend gefunden. Grundsätzlich war aber niemand da, der mir gesagt hätte: „Hey, die Sitar ist ein tolles Instrument. Spiel das!“ Ich hatte auch bis vor sechs Jahren nie etwas darüber gehört. Also muss ich sagen, dass es irgendwie dahergekommen ist: wir haben in unserem Meditationszentrum hier in Wien eine Gruppe, die sich „Arthada & Friends“ nennt und spirituelle Musik macht. Diese spirituelle Musik ist jene, die unser Meister auf Bengali und Englisch schreibt. Wir versuchen dann, diese Musik nach westlichem Muster zu arrangieren, singen dabei viel und haben natürlich auch Instrumente. Irgendeiner von der Gruppe hat dann einmal gemeint, dass wir vielleicht noch ein bisschen mehr indischen Touch in unsere Musik hineinbringen könnten und hat sich dann eine Sitar gekauft. Die ist dann plötzlich dagestanden und jeder hat versucht, sie zu stimmen – ich als letzter. Jeder hat eine Seite abgerissen, ich habe drei Seiten abgerissen... Ich war schlussendlich derjenige, der sich bereiterklärt hat, sich zu erkundigen, wie man das Instrument stimmt und dann war es eigentlich für mich schon gelaufen; denn als ich gehört hatte, wie das ungefähr klingen könnte, war ich schon Feuer und Flamme – obwohl ich nach wie vor keine Ahnung hatte, wie man die Sitar eigentlich spielt. Ich hab’ mir dann CDs von Ravi Shankar besorgt und gehört, wie sie klingen soll. Da ist die Reise dann losgegangen. Mittlerweile empfinde ich alles, was ich diesbezüglich mache, aus dem Inneren her kommend. Das heißt, ich weiß oft nicht genau,

was ich mach', aber ich weiß, dass ich's mach. Jeder Fehlversuch führt zu einem neuen Versuch. Mein Meister sagt, dass das Tun der ewige Weg zur Perfektion ist. Wenn man mit dem Verstand zuviel nachdenkt, was man tun soll, dann hört man meistens schon vorher auf, so versuche ich, mit dem Herz zu spielen und meine Intuition wirken zu lassen.

Weshalb ist nun gerade die Sitar ein so spirituelles und für die Meditation interessantes Instrument?

Der Grund hierfür liegt in der klassischen indischen Musik: in dieser Tradition hat man einen Lehrer, der in Indien als Guru bezeichnet wird. Wobei Guru soviel heißt wie „Der, der das Licht bringt“. In diesem Fall bringt er das Licht, was die Musik betrifft. Es gibt in der klassischen indischen Musik den traditionellen Weg, dass man sich einen Guru erwählt, der ein Meister seines Instruments ist. Der Schüler kommt also zu diesem Meister und wird in dessen Haus für fünf bis sieben Jahre gepflegt und versorgt. Was dort geschieht, ist eine wahnsinnige Kasteiung, das heißt, der Schüler darf nichts anderes, als in der Musik zu leben, in der Musik zu atmen und in der Musik zu arbeiten. Er muss zwölf bis vierzehn Stunden am Tag üben. Wenn man das nun mit dem mystischen oder dem spirituellen Weg vergleicht, so heißt das, das man sich von der Welt zurückzieht und nur das verfolgt, was jetzt wichtig ist. Für den Mystiker ist das nun einmal die Suche nach Gott und der Musiker erlebt und erfährt diese Suche nach Gott hier durch das Instrument. Das ist eigentlich der Weg, denn die klassische indische Musik meint: die Musik also nicht als Unterhaltung für das Publikum, sondern als Mittel, um Gott zu verwirklichen. Mit dem Instrument, mit der Musik. Weil man auch weiß, dass die Musik Gefühle vermitteln kann, die der Verstand nicht vermitteln kann. Man wird von Musik einfach angerührt und spürt dann womöglich eine gewisse Weite in sich, eine gewisse Unendlichkeit – alle diese Dinge, die man mit dem Verstand nicht fassen kann. Man spürt dies und wird eins mit dieser Weite. Jeder von uns kennt das, dass es Momente in der Musik gibt, in denen man innehält, wo etwas anders ist und man das Leben anders empfindet. Durch den Ton, durch die Musik, die man hört. Und das ist jene Grundlage, auf der man in Indien aufbaut: man wollte durch das Tun, durch die Musik, das Göttliche erreichen und hat gefühlt, dass man selbst zum Instrument wird, indem man sich dem Göttlichen öffnet. Die Musik wurde zum Gebet, jeder Ton wurde zu einem Gebet. Deswegen gibt es in der klassischen indischen Musik auch jene Emotion, die man so intensiv spürt. Durch den Obertonreichtum schwingt etwas mit, das man mit dem Verstand nicht fassen kann und das etwas Sphärisches zum Ausdruck bringt. Die Musik muss durchgeistigt sein, der Ton

muss so transzendent werden, dass er als Gebet das Höchste erreicht. Wenn das geschieht, dann öffnet sich etwas und man wird selbst Teil des Göttlichen, wenn man sich als Instrument des Göttlichen fühlt. Erst an diesem Punkt geht man mit seiner Musik in die Welt und gibt das, was von innen her kommt, von der Seele, an die Mitmenschen weiter. Auch ich komme, wenn ich spiele, in ein Gefühl der Andacht, wo die Musik zum Gebet wird, und das ist wahnsinnig wertvoll. Oft ist es einfach besser, für sich alleine zu spielen, denn dann schafft man es viel besser, sich zu verinnerlichen und für die Seele zu spielen.

7. Quellenverzeichnis

7.1 Literatur

- Baginski, Bodo J. / Sharamon, Shalila: *Das Chakra-Handbuch. Vom grundlegenden Verständnis zur praktischen Anwendung*; Aitrang 2001.
- Bailey, Alice A.: *Briefe über okkulte Meditation*; Genf 1973.
- Berendt, Joachim-Ernst: *Nada Brahma. Die Welt ist Klang*; Frankfurt am Main 2004.
- Berendt, Joachim-Ernst: *Das Dritte Ohr. Vom Hören der Welt*; Reinbek bei Hamburg 1993.
- Berendt, Joachim-Ernst: *Ich höre – also bin ich*; Freiburg im Breisgau 1989.
- Bruhn, Herbert: *Musiktherapie – Geschichte, Theorien, Methoden*; Göttingen 2000.
- Chinmoy, Sri: *Meditation. Menschliche Vervollkommnung in göttlicher Erfüllung*; Nürnberg 1995.
- Devananda, Swami Vishnu: *Meditation und Mantras. Eine Darstellung der vier großen Yogasysteme in Theorie und Praxis*; München 1986.
- Drury, Nevill: *Musik – Pforte zum Selbst, Brücke zum Kosmos. Anwendungsmöglichkeiten in Meditation und gelenkter Phantasie*; Freiburg im Breisgau 1985.
- Eastcott, Michal J.: *Weg der Stille. Eine Einführung in die Meditation*; Landsberg am Lech 1972.
- Halpern, Steven: *Klang als heilende Kraft*; Freiburg 1985.

- Hempel, Hans-Peter: *Im Hier und Jetzt. Unterweisungen im Zen-Yoga*; Leipzig 2002.
- Hesse, Hermann: *Musik. Betrachtungen, Gedichte, Rezensionen und Briefe*; Frankfurt am Main 1984.
- Hesse, Hermann: *Der Steppenwolf*; Frankfurt am Main 1974.
- Kayser, Hans: *Die Harmonie der Welt*; Wien 1968.
- Kelder, Peter: *Die fünf Tibeter*; München 2002.
- Kirchhoff, Jochen: *Klang und Verwandlung. Klassische Musik als Weg der Bewusstseinsentwicklung*; München 1989.
- Lingerman, Hal A.: *Die Geheimnisse großer Musik. Eine Anleitung zum bewußten Hören. Musik als Mittel zum Meditieren, Heilen, Entspannen, Träumen, Aktivieren und Stimulieren*; Aitrang 1990.
- Mann, Ulrich: *Religion und Mythos in Richard Wagners Musikdrama*; in: *Liebe und Erlösung. Über Richard Wagner. Herrenalber Texte 48*; Karlsruhe 1983.
- Morgan, Marlo: *Mutant Message Down Under*; New York 1995.
- Muthmann, Klaus Derrick (Hg.): *Musik und Erleuchtung. Der Weg der großen Meister. Ein Lesebuch mit Texten und Zitaten zur Kunst*; München 1984.
- Rudhyar, Dane: *Die Magie der Töne*; München 1988.
- Strobel, Wolfgang / Gernot Huppmann: *Musiktherapie – Grundlagen, Formen, Möglichkeiten*; Göttingen 1991.
- Watson, Andrew / Drury, Nevill: *Sphärenharmonien. Musik zur Heilung und Meditation*; Grafing 1989.

- Weideler, Herman: *Abendländische Meditationen. Einführung in die Meditation*; Augsburg 1986.

7.2 Onlinequellen

- Ashley-Farrand, Thomas: What Is a Mantra and How Does It Work; in: <http://www.sanskritmantra.com/what.htm>, 26. 12. 2006.
- Definition Mantra; in: <http://www.answers.com/topic/mantra>, 26. 12. 2006.
- Dietrich, Wolfgang: Deutungen und Bedeutungen des Begriffs Frieden in der Internationalen Politik; in: <http://homepage.uibk.ac.at/~c40268/Deutungen%201%20bis%204-159.htm>, 22. 8. 2006.
- Dietrich, Wolfgang: Deutungen und Bedeutungen des Begriffs Frieden in der Internationalen Politik; in: <http://homepage.uibk.ac.at/~c40268/Deutungen.html>, 18. 7. 2006.
- Kumar, K. Parvathi: Mantren. Bedeutung und Anwendung; in: http://www.goodwill.ch/d_book10.htm, 26. 12. 2006.
- Wikipedia: Mantra; in: <http://de.wikipedia.org/wiki/Mantra>, 26. 12. 2006.

7.3 Abbildungen

- <http://www.interweave.org/chakraf.htm>, 1. 8. 2006.
- <http://tantra.fr/chakra/Muladhara.htm>, 1. 8. 2006.
- <http://tantra.fr/chakra/Svadhithana.htm>, 1. 8. 2006.
- <http://tantra.fr/chakra/Manipura.htm>, 1. 8. 2006.
- <http://tantra.fr/chakra/Anahata.htm>, 1. 8. 2006.
- <http://tantra.fr/chakra/Vishuddha.htm>, 1. 8. 2006.
- <http://tantra.fr/chakra/Ajna.htm>, 1. 8. 2006.
- <http://tantra.fr/chakra/Sahasrara.htm>, 1. 8. 2006.
- <http://www.rickrichards.com/chakras/Chakras1b.html>, 22. 8. 2006.
- www.innerpath.co.nz/egg_diagram.html, 27. 8. 2006.

7.4 Tonträger

- Baginski, Bodo J. / Sharamon, Shalila: *Chakra-Meditation*; Aitrag 1990.
- Uhl, Marianne: *Chakra-Orgel*; Aitrag 1989.

7.5 Interviews

- Interview Kanala Auer, Wien am 31. 1 2006.

Lebenslauf

Marcus Hölzl

4773 Eggerding 60

marcushoelzl@hotmail.com

Geboren am 21. Februar 1981 in Schärding am Inn als jüngster Sohn von Theresia und Alois Hölzl. Geschwister Christian, Gerald und Manuela Hölzl.

Ausbildung

<i>1987 – 1991</i>	Volksschule in Eggerding, Oberösterreich
<i>1991 – 1999</i>	Bundesgymnasium in Schärding am Inn
<i>Juni 1999</i>	Matura
<i>ab September 1999</i>	Studium der Instrumentalpädagogik Posaune am Brucknerkonservatorium Linz
<i>Juli 2000 – Sept. 2001</i>	Absolvierung des Präsenzdienstes bei der Militärmusik Oberösterreich
<i>Juni 2003</i>	Abschluss des Studiums der Instrumentalpädagogik Posaune
<i>Sept. 2003 – August 2004</i>	Tätigkeit als Musiklehrer in Entre Rios (Brasilien)
<i>ab Oktober 2004</i>	Masterstudium der Instrumentalpädagogik Posaune an der Anton-Bruckner-Privatuniversität Linz sowie Diplomstudium der Politikwissenschaft an der Universität Wien

Februar 2007

Abschluss des Masterstudiums der Instrumentalpädagogik
Posaune an der Anton-Bruckner-Privatuniversität Linz mit
ausgezeichnetem Erfolg

Februar – Juni 2007

Erasmus-Aufenthalt in Porto/Portugal