

EIN-KLANG – SCHWINGUNG UND SENSITIVITÄT

Erschienen in der Zeitschrift raum&zeit, Heft 152, März/April 2008

Die Schaffung einer neuen Wirklichkeit: Sensitive Wahrnehmung, transportiert über Klang, kann die Neurochemie verändern.

Ein Leben "in Ein-klang" – davon träumen offenbar viele. Dieser Eindruck drängt sich zumindest auf, wenn wir bei "Google" diese Sichtwort eingeben. Die Internet-Suchmaschine meldet nämlich 3.5 Millionen Einträge.

Doch so ein Einklang mit unserem Umfeld kann nur erreicht werden, wenn sich eine harmonische Übereinstimmung, eine Verbindung herstellen lässt. Stress, Überlastung und Krankheit reduzieren unsere Fähigkeit, in Resonanz (re-sonare = lat. zurückklingen) zu treten, deutlich z.B. an dem Krankheitsbild der Depression nachzuvollziehen. Hier ist es dem Betroffenen nicht mehr möglich, sich in ein anderes Energieniveau, eine andere Realität als die der Krankheit, der Energie- und Hoffnungslosigkeit einzuschwingen.

Wie sehr unser gesamtes System über Klang erreicht und modifiziert werden kann, erlebte der Arzt Dr. A. Tomatis (1920-2001), der zu einer Gruppe von Mönchen in ein Benediktinerkloster bei Paris gerufen worden war. Die Mönche litten unter Depressionen und Appetitlosigkeit. Tomatis fand heraus, dass die Abtei kurz vor Auftreten des Problems einen neuen, progressiven Abt bekommen hatte, der die bisherige Praxis des mehrstündigen Singens Gregorianischer Gesänge zu "altertümlich" fand und sie abgeschafft hatte. Ohne die Sinnesanregung durch das Singen kam es im Gehirn der Mönche jedoch zu einem Ungleichgewicht. Kurz nachdem das Singen offiziell wieder erlaubt wurde, besserte sich der Zustand der Mönche rapide. Daraus entwickelte er eine Methode, über bestimmte Klangfrequenzen zu heilen.

Klang wurde und wird seit Urzeiten zum Heilen, wie auch zur Bewusstseinsweiterung verwendet – und genauso kann er zur Folter werden - die Dauerbeschallung mit Musik gehört zu den "verschärften Verhörmethoden" der Geheimdienste. Denn – Klang können wir uns nicht entziehen. Der Körper reagiert sofort, die Klangwellen erreichen ihn, er geht in Resonanz.

Mantra – geformter Klang

Die wohl ältesten Quellen für die direkte Zusammengehörigkeit von Klang und Form

finden sich in Vedischen Texten, und auch in der alten Tradition des Buddhismus, in dem viel über die Wort/ Schwingungs- und Fokussierungs-Energie von Mantrien gearbeitet wird – denen immer ein sog. Yantra – eine bildliche Erscheinungsform zugeordnet ist. Wie sehr dieses Bild dem Mantra entspricht, wurde erst nach der Entwicklung des Tonoskops erkannt, bei dem über Sand das Mantra gesungen wird und sich darin Formen bilden.

Im 18. Jahrhundert gelang es dem deutschen Physiker Ernst Chladni (vgl. Raum und Zeit, Warum Töne heilen C. May Ropers 148/2007), Klänge als Formen sichtbar zu machen – und Dr. Emoto bewies mit seinen Aufnahmen des Elektronenmikroskops, dass Klang Materie formt. Es heißt von den Ältesten der Aborigines, dass sie die Welt in ihre Form sangen – und im Hawaiianischen übersetzt sich "Glücklichsein" mit "mehr singen" 2

Das zutiefst Spannende ist für mich die Verbindung von Tönen, Biologie, Quantenphysik und Sensitivität, denn hier belegt das eine das andere. Klang wirkt aktivierend auf die rechte Gehirnhälfte – den Bereich, der auch für Intuition, sensitive Wahrnehmung, den

größeren Zusammenhang, die nicht-logischen Aspekte zuständig ist.

In seinem Buch "Intelligente Zellen" schreibt PH D. Bruce Lipton "alle Organismen, auch Menschen, nehmen ihre Umgebung durch Energiefelder wahr und kommunizieren durch sie. Weil wir Menschen vorwiegend auf die gesprochene und geschriebene Sprache fixiert sind, haben wir unsere Wahrnehmungen der energetischen Kommunikation vernachlässigt.....

die Ureinwohner Australiens nutzen diese hypersensorischen Fähigkeiten auch noch heute in ihrem täglichen Leben.

Und das tun auch wir, jedoch meist unbewusst. Sie reagieren auf den ärgerlichen Chef mit einem unguten Gefühl im Magen, fühlen sich angespannt, wenn ihr Partner schlecht gestimmt ist, reagieren mit Krankheit auf disharmonische Lebenssituationen, wir können sogar sterben wenn wir hören (und glauben), sterbenskrank zu sein, obwohl wir gesund sind und schmerzfrei werden, weil wir hören und glauben, eine Knieoperation gehabt zu haben 4 Wir leben in wissenden Feldern – auch wenn die Informationen dem bewussten Denken nicht zugänglich sind.

Wandelnde Symphonien 5

In dieser Ebene kommt unserer sensitiven Arbeit mit Tönen eine ungeheure, alles verändernde Kraft zu. Wir können – für uns selbst und für andere – eine neue Wirklichkeit schaffen, denn Klang verändert den Zustand unseres Gehirns.

Vom Moment der Klangerzeugung vergeht weit unter 1/6000 Sekunde, bis dieser Ton jede Zelle erreicht hat. 6. Klänge wirken also unmittelbar – nicht unser Gehirn interpretiert eine Wortbedeutung, eine Wahrnehmung, sondern der Klang selbst– als Ursprache des Körpers, denn dieser pulsiert ständig 7. Und so können wir über die Klänge behilflich sein, eine neue energetisch-neuronale Wirk-lichkeit zu schaffen, indem wir die Aufmerksamkeit auf die Stärkung bestimmter Zustände, Gefühle, Sichtweisen lenken, denn Energie folgt der Absicht, Intention generiert Realität.

"Summen ermöglicht uns, mit unserer Neurochemie zu kommunizieren und ihr alternative Informationen anzubieten, aufgrund derer sie sich neu ausrichten kann". 8

Das bedeutet, mit Hilfe von Tönen können wir unsere Realitätsformung nach alten, Schmerz-verursachenden Mustern verändern. Es ist richtig, dass sich unsere Zellen ständig erneuern. Doch im "Normalfall" geben sie alle alten Informationen weiter an die nachfolgende Zelle. Und nicht nur das – wenn z.B. viele Botenstoffe für einen bestimmten emotionalen Zustand – Depression z.B. – ständig im Blut sind, wird die neue Zelle sogar mit mehr Rezeptoren für diesen Stoff ausgestattet – und andere werden reduziert. Und genau dieses Prinzip können wir uns zunutze machen, wenn wir eine neue Ausrichtung über Klang wählen; die "feste" Struktur des Körpers wird sich umformen, Sie erstellen Ihre neue Blaupause.

Wenn wir also nur ein wenig unseren Wahrnehmungsstandpunkt , unseren Fokus ändern, verändert sich auch die Welt. (Von der wir laut Physik eh maximal 10 % wahrnehmen, vlg. z.B. Lotte Ingrisch, S. 16) Doch dazu gehört der Mut, einen neuen Standpunkt in Betracht zu ziehen – denn wir sind auch Herdentiere – zu sehr von den anderen verschieden zu sein, macht Angst und wir wollen uns nicht blamieren (nichts hindert mehr beim Tönen, als die Sorge, es könne peinlich sein). Und wenn es zu sehr unseren Lebens- und Erfahrungshorizont übersteigt, entzieht es sich komplett unserer Wahrnehmung.

Glaubenssätze sind ein starker Wahrnehmungsfilter – gleichgültig, ob sie einzelne oder eine Gruppe betreffen. Ein Erlebnis, das während Magellans Reisen geschah, verdeutlicht dies auf dramatische Weise. Als der Entdecker um die Spitze Süd- Amerikas segelte, ging

er an einem Ort namens Tierra des Fuego vor Anker, dem südlichsten Punkt der westlichen Welt.

Als er an Land ging, kamen ihm einige Einheimische entgegen, die die fremden Besucher sehen wollten. Was dann geschah, ist kaum zu glauben, aber der Schiffshistoriker hat

es festgehalten: Als Magellan an Land ging, fragten ihn die Einheimischen, wie er denn dorthin gekommen sei. Er zeigte auf die Segelschiffe, die vor der Küste vor Anker lagen. Unvorstellbarerweise konnte keiner der Eingeborenen die Schiffe sehen, die für Magellan und seine Besatzung deutlich sichtbar waren. Die Eingeborenen hatten noch nie so etwas wie Schiffe gesehen. Sie erwarteten sie nicht und daher konnten sie sie nicht wahrnehmen.

Den Unterlagen des Historikers zufolge war der erste, der die Schiffe dann sehen konnte, der Dorfschamane oder Hexendoktor. Er riet den anderen, aus dem Augenwinkel zu schauen, dann würde sie etwas sehen können und letztendlich konnten alle die Schiffe erkennen."

Schamanen leben in mehreren Welten – sie haben daher eine flexiblere Wahrnehmung.

Und genau diese trainieren wir in der Sensitivität. Dazu schreibt Lotte Ingrisch in der "Physik des Jenseits": "Wir existieren – bitte schreiben Sie das in Ihrem Herzen groß! – in vielen Zuständen. Diese Multiexistenz, die ich ebenso wie andere Sensitive erfahre, ist nur zuerst erschreckend. Später wird sie immer vergnüglicher."

In der Sensitivität wählen wir einen Fokus, der leicht über die sonst wahrgenommene,

als Norm der Realität geltende Wirklichkeit hinausgeht. Sie öffnen sich für die positiven Potentiale des Gegenübers, werfen einen Blick auf das, was möglich ist. Hierzu jedoch braucht es eigene Entwicklung – denn das, was bei mir selbst nicht da sein darf, kann ich auch in anderen nicht wahrnehmen. Daher ist Arbeit zur Erweiterung des eigenen Bewusstseins ein wichtiger Bestandteil der sensitiven Arbeit in englischer Tradition.

Eine wunderbare Möglichkeit, unsere Sensitivität jenseits der Kontrolle unseres Denkens wirken zu lassen ist das Tönen.

Der Begriff "Tönen" bezieht sich auf den Ausdruck von Wahrnehmungen über die Stimme, durch Summen, durch getragene Vokale (so z.B. die Keimsilbe AH, die eine sehr stabilisierende und heilsame Schwingung hat) oder spontan entstehende Klangfolgen.

Es gibt verschiedene Anwendungsformen des "Tönens" – wobei sie sich fast immer ergänzen.

Passiv-sensitiv – Sie gestatten Ihrem System, mit dem System Ihres Gegenübers, sei es der Mensch als Ganzes, ein erkrankter Bereich, ein seelischer Zustand, seine Potentiale u.v.m. in Resonanz zu gehen und drücken diese Wahrnehmung spontan über Töne aus, die in Ihnen aufsteigen – ohne dass diese durch den Kopf "zensiert" werden. Hierdurch öffnet sich häufig ein neuer Zugang zu einem Problem/Potential.

Aktiv – im Sinne der Klangheilung bedeutet Tönen, Schwingungsinformationen zur Verfügung zu stellen – eine erkrankte Zelle z.B. schwingt anders als eine gesunde. Über Heiltöne kann hier eine Harmonie wieder hergestellt werden.

Dies kann über bewusste Intention des Tönenden geschehen (denn die Energie folgt der Absicht) oder über mediale Arbeit, in der Sie gestatten, dass geistige Heiler über Ihre Stimme die benötigten Heilfrequenzen erzeugen.

Klangwellen heilen

Wissenschaftler wie PH.D. Bruce Lipton haben in vielen Versuchen bewiesen, dass nicht unsere Gene unser Leben bestimmen, sondern dass es unser Umfeld ist, auf das wir in unserer Biologie reagieren. Und hierbei ist das System in erster Linie auf energetische Signale angewiesen, denn "energetische Signale sind 100-mal effizienter und unendlich viel schneller als biochemische Signale. Welche Art von Signale würde Ihre Gemeinschaft von Milliarden Zellen bevorzugen?" 11

Ähnlich, wie die Medizin Klangwellen nutzt, um Nierensteine zu zerstören, lässt sich folgern, dass wir Klangwellen in maßgeschneiderten Frequenzen für heilsame Zwecke nutzen können.

Es gibt mittlerweile viele bekannte Namen, die sich mit dem Phänomen Klang beschäftigen

Jonathan Goldman, Tom Kenyon, Manfred Clynes, Joachim-Ernst Berendt, Dr. Georgi Lozanov, Dr. Alfred Tomatis, u.v.m, und unzählige faszinierende Geräte, mit deren Hilfe unser Gehirn und der Körper durch Klänge positiv unterstützt und ausgerichtet werden können – ob auf einer Klangliege, über Klangschalenmassagen oder Womb-Sound für frühgeborene Babies , Liquid Sound unter Wasser oder mithilfe von sog. Mind Machines, Audio-Stimulationsprogrammen die Stress reduzieren und das Lernen fördern. Hier bieten die Seiten der Sound Healers Association von Jonathan Goldman einen weiteren Überblick.

Die sensitive Arbeit mit Klang liegt mir so am Herzen, weil meiner Erfahrung mit ihr zeigt, dass sie berühren kann, wo anderes nicht hinkommt, die Töne finden einen Weg direkt in die Bereiche, die traumatisiert und abgespalten sind, wirken völlig jenseits einer Beurteilung, ob wir sie schön oder scheußlich finden, sie berühren und fühlen sich immer richtig an.

Für mich war das Tönen Herausforderung und Beweis zugleich, denn ich kann mir wenig vorstellen, was ich noch weniger gern öffentlich getan hätte, als meinen Mund zum Tönen – (was ja dem Singen doch nahe kommen kann) zu öffnen. "Du kannst nicht singen", das war mit dickem Textmarker auf alle meine Zellen geschrieben....

Da ich jedoch durch die Erfahrungen und Rückmeldungen beim Reiki, in Massage- und Körperarbeit sowie natürlich durch die mediale Arbeit immer mehr Vertrauen in sowohl die geistige Ebene als auch meine Wahrnehmung bekommen hatte, wagte ich es schließlich bei einer guten Freundin und Kollegin, diesen Klang-Impulsen zu folgen. Ich ließ während der Sitzung die Töne, die ich in mir fühlte, hörbar werden. Wir waren beide erstaunt, dass diese Töne sehr viel tiefer als meine Stimmlage waren und von einer intensiven Heilenergie begleitet wurden...und es öffnete sich in ihr eine Tür, nach der sie schon lange vergeblich gesucht hatte.

Danach folgte ein Zeitraum von mehreren Monaten, in denen ich deutlich fühlte, dass sich meine Stimme veränderte und ich lernte, mein besorgtes Ego (das ständig fragte "klingt es auch okay – ist der Ton schief, was werden die anderen denken, halten sie mich jetzt für völlig verrückt...") immer mehr in den Hintergrund zu stellen, denn offensichtlich bewirkten die Töne etwas Heilsames im Empfänger – ob nun auf der seelischen Ebene oder ganz körperlich - während eines Heilkonzerts in meiner Praxis habe ich z.B. erlebt, dass sich die lebenslange Traurigkeit bei einem 35-jährigen Klienten völlig aufgelöst hat und nicht wieder auftrat, bei meinem Klangworkshop beim Kongress des Dachverbands Geistiges Heilen rutschte spontan beim Tönen ein Wirbel bei einer Teilnehmerin wieder rein.

Klänge gelangen über die Nervenverbindungen vom Ohr in das Gefühlszentrum unseres Gehirns direkt, ohne vorher bewertet zu werden. Sie wirken unmittelbar. Auch in Bereichen, die vielleicht unbenennbar sind, die dem wissenden Versand nicht zugänglich sein (dürfen), können Töne wirken.

Was mich besonders interessiert ist, wie wir im Alltag, im ganz normalen Leben, Klang in Verbindung mit Sensitivität nutzen können.

Klang und Sensitivität im Alltag

Jeder kennt die befreiende Wirkung eines tiefen Seufzers. So wie er im Gehirn von Babies als eine Art Reset-Taste wirkt, um eine variable stabile Atmung auszubilden, so entlädt ein Seufzer Spannung und auch Schmerz aus dem Körper. Ausnahme ist, wenn der Verstand regulierend eingreift, um das zu unterbinden, wie z.B. während eines Gesprächs mit dem Chef...

Indem ich mich beim sensitiven Tönen als Resonanzkörper für den anderen zur Verfügung stelle – also nicht denke, was dem anderen gut tun könnte, sondern aus der energetischen Verbindung heraus das Tönen entsteht - öffnet sich beide für eine neue Ausdrucksebene.

Zum einen können sich dann die Frequenzen ausdrücken, die das eigene System des Empfängers tabuisiert hat. Entweder, weil sie mit einem Trauma verbunden sind und "weggesperrt" wurden oder weil derjenige die Erfahrung gemacht hat, dass für seinen Schmerz kein angemessener Raum existiert, denn Schmerz kann die unterschiedlichsten Gefühle unter Verschluss halten.

Wenn in dem Familiengefüge des Empfängers z.B. Wut kein akzeptiertes Gefühl war, wird sie unter Verschluss genommen – für das Kind oft der einzige Weg, den lebenswichtigen Platz in dem Gefüge zu sichern. Da aber oft nicht nur das Gefühl weggesperrt, sondern der Schlüssel zu dem Gefängnis gleich mit weggeworfen wird, ist es zu einem späteren Zeitpunkt, wenn das Leben dieser Gefühle möglich wäre, nicht mehr möglich, diese direkt zu kontaktieren und die damit gebundene Kraft zu nutzen. Und je unakzeptabler für mein Familiensystem das Gefühl war, desto intensiver sind die "Sicherungen" vor der Gefängnistür.

Klang jedoch passt offensichtlich – um im Bild zu bleiben – an den Ritzen dieser Gefängnistüren vorbei – er erreicht das ursprüngliche Gefühl und wirkt dort erlösend, ohne jedoch Prozesse unangemessen zu forcieren.

Indem nicht der Empfänger es ist, der die Töne von sich geben muss, kann er entlasteter Zuhörer sein, die inneren Verbote wirken nicht, er ist unschuldig. Und so kann eine heilsame Resonanz entstehen, und sein System nimmt die Frequenzen auf, die bisher geblockt wurden – so kann eine neue Balance entstehen.

Therapeutische Praxis:

Es gibt hier zwei Varianten: Die eine, rein nährenden Klangheilung, in der über den Vermittler ein Gefühl, das der Empfänger braucht, interpretiert und zur Verfügung gestellt wird. Denn oft haben wir sehr verbaute Vorstellungen von Gefühlen, wie dieses Beispiel zeigt: das Gefühl "Mut" war für eine Dame sehr schwierig (wohl weil ihr Umfeld selbst etwas eigenwillige Vorstellung davon hatte, wie ihr Mut aussehen sollte). Nachdem eine Gruppe von anderen Teilnehmern nun einige Minuten dieses Gefühl in ihr System getönt hatten, sprang sie begeistert auf und meinte laut "na wenn das Mut ist, das kann ich". Sie war wie ausgewechselt.

Und ein weiterer Vorteil – um ein Gefühl für einen anderen Tönen zu können, muss man es selbst fühlen – was auch für den "Gebenden" einen heilsamen und erweiternden Effekt hat.

Die zweite Möglichkeit ist, über eine Katharsis zunächst eine Ableitung des Schmerzes zu tönen, i.e. dem Knieschmerz, der Trauer, dem Magendruck vielleicht zum ersten Mal

"eine Stimme zu verleihen". So die Tradition der Klagefrauen, "als natürliches

therapeutisches Ausdrucksmittel, die im Fall der Trauer vorhandene Stimmung zu treffen, anzusprechen, zuzulassen und zum Ausdruck zu bringen"12

Das Alte erst einmal heraus, die Wunde wird gereinigt und dann erst ist sie bereit, tönend "gesalbt und verbunden" zu werden. Nach einer Weile werden die Töne dann von selbst weicher, nährender und etwas Neues baut sich auf.

VORHERIGER BEITRAG: VERSCHIEDENE MEDITATIONEN [ZURÜCK](#)