Musik als Heil-Kunst

mit Einbeziehung von Entspannungs- und Konzentrationsübungen auf der Basis von Qigong

Grundlagen – Ziele – Praxis

Grundlagen:

In der Heilkunst aller alten Völker ist Musik unverzichtbarer Bestandteil. Singen heiliger Beschwörungen und Tanzen getrommelter Rhythmen gehört in Stammeskulturen zu der alltäglichen Praxis, die man heute Schamanismus nennt. Die alten Hochkulturen – China, Indien, Orient, Hellas – sahen in der Musik eine Brücke zwischen Makrokosmos und Mikrokosmos. Wir sind Erben dessen, auch wenn wir uns das kaum klarmachen: der tiefere Grund der Zwölfstufigkeit unseres Tonsystems ist die optimale Übertragung von Energie, welche heilend und aufbauend, aber auch zerstörend wirken kann.
Das Wissen um diese Gesetzmäßigkeiten kann auf sehr verschiedene Weisen genutzt werden:

- Singen wie im Himmel
- Kreative Rhythmus-Arbeit
- Vom Hören zum Horchen
- die musikalische Hausapotheke
- akustische Gruppendynamik

...um nur die wichtigsten Anwendungen zu nennen. Alle lassen sich „für den Hausgebrauch“ betreiben sowie als hochspezialisierte Methoden: funktionale Stimmbildung, TaKeTiNa, Tomatis-Methode, Musiktherapie.
Ich habe mich gegen die Spezialisierung und für den Hausgebrauch entschieden. Dafür steht der gemeinsame Nenner all dieser verschiedenen Richtungen im Vordergrund. Dieses verbindende Moment wird sehr wirkungsvoll unterstützt durch elementare Übungen aus den Bereichen Qigong, Yoga, Kinesiologie, welche die energetischen Prinzipien deutlich erfahrbar machen: Körper-Entspannung, Gehirnhemisphären-Koordination, Steigerung der Lebensenergie, Konzentration der geistigen Energie.

Ziele:

Die individuellen Ziele sind damit bereits genannt. Es geht nun um die Anwendung im weiteren Sinne. Das chinesische Taijiquan beispielsweise ist eine Anwendung der konzentrierten Energie als Kampfkunst. Musik hingegen verweist auf viel weiter gehende soziale Aspekte.

- Singen bedeutet: sich einstimmen auf sich selbst, auf andere, auf eine Situation und dabei zu sich stehen
- Rhythmus-Arbeit bedeutet: sich einschwingen auf sich selbst und auf andere, einen gemeinsamen Tritt finden und Schritt halten
- Horchen, Zuhören lernen bedeutet: sich selbst und andere zulassen, wahr nehmen, und zwar besonders die Feinheiten, in denen aber das Wesentliche liegt
- Musik werten bedeutet immer ein Bekenntnis zu kulturellen, vielleicht sogar religiösen Werten
- akustische Improvisation in der Gruppe ist ein Spielraum, in dem man sich selbst und andere von ganz neuen Seiten kennen lernt, weil hier vieles möglich ist, was sonst als unmöglich gilt.

Die Heilkunst Musik besitzt also nicht nur das Potential, persönliche Energiemängel auszugleichen, sondern auch soziale Schwächen positiv zu beeinflussen, besonders Ängste.

Praxis:

Als übergeordnete Struktur ergeben sich drei Übungsfelder:

1. Rhythmus und Bewegung
2. Atem und Stimme
3. Klang und Gehör

In der Praxis sind diese nie ganz zu trennen.

1. Das Einfachste, was man für's persönliche Wohlergehen tun kann, ist die bewusste Rhythmisierung alltäglicher Bewegungen. Hierzu steht mit den fernöstlichen Übungstraditionen eine Quelle reichhaltiger Angebote zur Verfügung. Auch hier sind es wieder drei Elemente, die auf vielfältige Arten kombiniert werden:

- Synchronisation von Atem und entspannter Bewegung
- Koordination von links-rechts, oben-unten, hinten-vorne
- Imagination von Gemütslagen, Charakteren, Energiequalitäten u.a.

Um hierin auf einen gemeinsamen Rhythmus zu kommen, bieten sich musikalische Hilfsmittel an, die sich instrumental oder vokal sehr leicht produzieren lassen.

Eine Steigerung besteht in kreativer Rhythmusarbeit, wie sie unter dem Namen TaKeTiNa bekannt ist. Der experimentellen Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Vor allem macht das unheimlich Spaß. Neue Wahrnehmungskanäle öffnen sich.

2. So wohl was Atemschulung als auch was Stimmbildung betrifft, gibt es sehr verschiedene konkurrierende Konzepte. Ich beachte die Atemtypenpolarität (nach Wilck/Hagena, Terlusollogie), die den polaren Typen das jeweils gegenteilige Verhalten empfiehlt, möchte aber niemanden darauf festlegen, sondern vielmehr Raum geben, auszuprobieren, was am besten kommt. Da nur in einem entspannten Körper der Atem frei fließen und die Stimme sich entfalten kann, nutze ich hierfür wieder eine Kombination verschiedener Techniken aus den Quellen Qigong, Feldenkrais, Alexander-Technik. Ferner berücksichtige ich, daß oft gerade die Singfähigkeit seit der Kindheit traumatisch belastet ist, was sich am besten dadurch löst, indem man aus dem richtig-falsch-Modus (linke Hirnhälfte) heraustritt und die Stimme unzensiert kommen lässt, wie es etwa der Film „Wie im Himmel" grandios zeigt.

3. Beim Thema „Klang und Gehör" ist die Praxis von der Theorie nicht zu trennen, da sonst nicht durchsichtig wird, worauf beim Hören zu achten ist.

Folgende Quellen werden erschlossen:

- Die Forschungen von A.Tomatis. Diese verknüpfen so verschiedene Bereiche wie das Hören im Mutterleib, die Energieversorgung des Gehirns, aufrechte Körperhaltung und Sprachentwicklung bzw. -störungen (bes. Legasthenie) zu einem komplexen Ganzen. Ich halte diese Erkenntnisse auch außerhalb der speziellen Tomatis-Therapie für wertvoll und anwendbar.
- Die Philosophie des Pythagoras, die zwar nicht als Ganzes überliefert ist, aber sein wichtigstes Werkzeug ist es: das Monochord. An ihm lassen sich die Schwingungsgesetze sehr anschaulich und anhörlich demonstrieren, die alle Pythagoräer bis auf den heutigen Tag für die Urgesetze der Natur halten, wie sich an zahllosen Beispielen zeigen lässt. Nur so wird auch unser Tonsystem verständlich, das ja nicht selbstverständlich ist.
- Die selben Urgesetze gelten zwar auch in außereuropäischen Ton- und Musiksystemen, werden dort aber anders gehandhabt. Im alten China galt Musik als höchste gesellschaftliche Ordnungskraft; die klassische indische Musiktheorie beschreibt detailliert Entsprechungen zwischen Musikstilen oder Melodiefolgen und seelischen Zuständen, physiologischen Funktionen im Zusammenhang mit den Chakren usw. Dies ist sogar ein eigener Zweig des Yoga (Nada-Yoga). Da das alles äußerst komplex ist, halte ich die Methode für vertretbar, einfach die Wirkung auf sich selbst zu testen.

Abschließend möchte ich bemerken, daß ich ein möglichst vorurteilsfreies aufmerksames Wahrnehmen der Wirkung von Musik für die Methode halte, die dem modernen Mitteleuropäer am angemessensten ist. Sie kann grundsätzlich auf jede Art von Musik ausgedehnt werden. Es kommt nur darauf an, daß sich der Fokus, worauf man achtet, erweitert. Die Auswertung kann sprachlich, bildlich, gestaltend, darstellend umgesetzt werden. Ihre Verwertbarkeit in der pädagogischen Arbeit liegt auf der Hand.