

Zum Kontext von Klangreisen

Das Spielen von ursprünglichen Klang- und Rhythmusinstrumenten im Umfeld von Selbsterfahrung und Therapie

Bevor ich auf die einzelnen Instrumente und auf die Gestaltung von Klangreisen eingehe, möchte ich einen Rahmen beschreiben, einen Bogen spannen, in dem das Spielen der Instrumente und die Integration der damit verknüpften Erfahrungsräume aus meiner Sicht sinnvoll geschehen kann. Hier treffen komplexe kulturelle Sachverhalte wie in einem sich bewegendem Kaleidoskop zusammen, die für manche Praktiker vielleicht zu theoretisch klingen mögen. Wer möchte, kann diese einführenden Seiten ohne Weiteres überblättern und sich den mehr praktischen Anleitungen zuwenden.

Schauen wir nach außen, finden wir eine Welt der Konflikte und Restriktionen. Die Ideologien großer politischer Entwürfe und Utopien – der Sozialismus, der Kommunismus, der sogenannte freie Markt – haben sich nicht als tragfähig erwiesen und wurden oder werden gar mißbraucht. Bürokratien, Macht- und Bereicherungsstrategien beherrschen die Politik. Orientierungen für persönliche und familiäre Lebensentwürfe – wie sie früher beispielsweise durch Zünfte, Kirchen und andere soziale Institutionen tradiert wurden – sind im Verlauf der Industrialisierung der letzten 200 Jahre brüchig geworden. Aber auch die Vergangenheit war beileibe nicht immer ein Paradies, als das wir sie hin und wieder gerne betrachten und sie rückblickend schön färben.

Die Einsicht, daß nicht nur ein äußerer Gott für unsere Lebensmuster zuständig ist, sondern auch wir selbst, führte zwar zu einer gewissen Befreiung von den äußeren kirchlich-staatlich-institutionellen Fesseln. Aber der Verlust an angstbindender Institution hinterläßt auch eine Leere, die nun von der Person jeweils selbst zu füllen ist.

Die Entwicklung der Psychotherapie, die ein Kind von Philosophie, Medizin und Psychologie ist, fällt in diese Phase. Psychotherapie verfolgt das Ziel der notwendigen Unterstützung für den Einzelnen in Zeiten krisenhafter Prozesse. Die individuellen Themen ergeben sich im Kontext eines Feldes sich wandelnder gesellschaftlicher Umstände.

Im besten Falle trägt Psychotherapie und Selbsterfahrung zur individuellen Sinnhaftigkeit bei und gibt – was nicht wenig ist und darum brauchen wir

sie – den offenen, anerkannten Rahmen für die Möglichkeit persönlicher Reflexion und Entwicklung.

Begnügt sich der therapeutische Prozeß – in Zusammenarbeit der Beteiligten – mit der bloßen Symptombeseitigung, wird diese wohl nur kurzfristig gelingen, auch wenn dies zunächst sehr begrüßenswert ist. Denn die Grundlage einer persönlichen Krise liegt eben nicht nur in der Person selbst bedingt, sondern auch im gesellschaftlichen Feld einer bestimmten Zeit mit ihren freundlichen oder unfreundlichen, hindern- oder unterstützenden Grundzügen. Doch auch wenn das so ist, auch wenn dieser Umstand in der Therapie reflektiert wird, wie sollte man denn nun damit umgehen?

Irgendwann kommt Demut, die Einsicht in die persönliche Machtlosigkeit vielen Dingen gegenüber – und es geraten wieder die kleinen, alltäglichen Züge der eigenen Person umso deutlicher ins Blickfeld.

Aber wie man sich im Versuch einer detaillierten Welterklärung objektiver oder subjektiver Art verliern kann, so auch in den Details des alltäglichen Erlebens. Dabei ist es egal, ob es sich um familiäre, berufliche oder politische Verhältnisse handelt, oder aber um eine eigene Depression, oder andere Einschränkungen des eigenen Lebensraums. Ein Kreislauf. Es ist also andauernd notwendig, Inneres und Äußeres aufeinander zu beziehen.

Wir brauchen daher immer wieder neue Orientierung. Wo komme ich her? Wo bin ich jetzt? Wie bin ich hier hingekommen? Was genau ist geschehen? Was passiert in meinem Umfeld? Wo möchte ich hin? Was sind jetzt meine Ziele? Natürlich nicht nur die von außen vorgegebenen, sondern meine ureigenen meiner sich-verwirklichen-wollenden Person.

Orientierung gibt es selten ein für alle Mal. Orientierung ist eine prozeßhafte Möglichkeit, auf die wir dann zurückgreifen können, wann immer wir sie brauchen. Wann immer wir spüren, daß es uns an Sinn im Leben fehlt, wenn Fragen uns beschäftigen. Haben nicht viele Menschen den Wunsch nach einer sehr grundlegenden Orientierung? Nach einer inneren oder äußeren Aufgabe, die das Leben zentriert? Nach Lösung der inneren Konflikte?

Machen wir uns nichts vor: die Grundausstattung der eigenen Person mit einer Aufgabe, einem Ziel, einer persönlichen oder gesellschaftlichen Vision, die wirklichen Sinn macht, schützt nicht vor neuen Krisen, Auseinandersetzungen, Konflikten – gibt nicht einfach

ein netteres Leben. Wieder ist die alltägliche Orientierung angesagt mitten im uns zerstreuenden, von uns selbst wegführenden „modernen“ Alltag. Dann kann nach und nach etwas Erstaunliches geschehen: wenn wir uns zentrieren und sammeln, kommt Orientierung immer wieder neu: aus uns selbst.

Diese Orientierung ist jedoch nicht einfach. Das tägliche Hinsetzen, das Innehalten für eine kurze Zeit verhindern wir mit allerlei neurotischen Mustern wie „ich laufe vor mir lieber weg und spüre lieber nichts“ und „ich habe statt dessen Wichtigeres zu tun“ oder „ich bin auf der großen Suche und habe meinen Guru/die große Theorie/meine Vision noch nicht gefunden, sag mir lieber, wo ich den besten Lehrer oder die beste Theorie finden kann, oder die beste Familienaufstellung, oder wie ich im Winter an den billigsten Flug auf die Canaren komme.“ Die Liste ist weiter offen.

Angenommen, man sucht wirklich den großen Sinn, die Vision, die Aufgabe. Wenn man sich von der von außen vorgegebenen familiären/gesellschaftlichen/religiösen/ethischen (Un-)Sinnsteuerung losmacht, muß man mit der inneren Leere umgehen lernen, die meistens folgt. Man sollte dann nicht in die nächste Falle gut klingender Versprechungen tapen, die zum Teil für Geld als Weg in die Erleuchtung, zum geschäftlichen Erfolg oder zur persönlichen Befindlichkeitsoptimierung angeboten wird. Dann kann man sich wirklich aufmachen, geht auf die Reise zum eigenen Selbst in ein unbekanntes, fernes, neues Land, das hinter dem großen Meer des Alltags liegt, wie Reisende berichten.

Diese Reise kann man auch mit Reisebegleitern antreten – und eines dieser archaischen Instrumente spielen. Natürlich habe auch ich schon an einigen Schamanismusworkshops teilgenommen. Ich spiele seit vielen Jahren diese Instrumente, und wer würde nicht nach den damit verbundenen Wurzeln suchen wollen? Doch auch von dort berichte ich Ernüchterndes. Treffe ich doch kürzlich einen Freund¹, der bei seinem indianischen Großvater aufgewachsen ist. Ich fragte ihn nach einigen Schamanenlehrern, die ich kennengelernt habe, und nach meinen Lieblingsbüchern voll mit schillernden, nicht-alltäglichen Welten. „Also der und der und der, ich kenne die, die wohnen bei mir in der Nähe. Die sind bei uns, den Cherokee, nicht anerkannt. Bei uns ist es so: Die Lehren werden nicht für Geld verkauft. Die bekommst du so. Mitten im Alltag. Wenn jemand Geld nimmt, ist es kein spirituelles Wissen.“

Wohin also mit der Sehnsucht nach einer anderen Welt, jenseits sich rational gebender Zweckbestimmtheit, in der Ahnungen, Visionen und Hoffnungen zu Hause sind?

Nimm eines der in diesem Buch behandelten Instrumente in die Hand und spiele. Die Instrumente sind für diese Zwecke gemacht. Natürlich kann man sie auch für alles andere benutzen, zum Beispiel, um Leute zu beeindrucken. Aber eben auch dafür, mehr bei sich selbst anzukommen, sich zu sammeln, zu zentrieren, Orientierung zu finden. Dafür möchte ich einige Rezepte und Anregungen zur Verfügung stellen. Man kann sie genauso nehmen, wie ich sie vorschlage, oder sich davon für die eigenen Menüs anregen lassen.

Die ursprünglichen Instrumente und ihre kulturelle Herkunft aus der Zeit der Jäger und Sammler sind älter als die zeitgenössischen Schulen der Psychotherapie. Doch sie brauchen einen aktuellen passenden Kontext, einen Bezug zum Heute. Den kann die inzwischen gewachsene therapeutische Kultur bieten, nachdem die mit den Instrumenten ursprünglich verbundenen kulturellen und sozialen Kontexte uns weitgehend unzugänglich geworden sind. Es geht also um die Reintegration der archaischen Instrumente und der mit ihrem Spiel verbundenen Erfahrungsmöglichkeiten in die heutige Kultur.

Das Spielen der Instrumente kommt zuerst. Das ist der Kern, der weitgehend nur in der Praxis zu vermitteln ist, nicht so sehr durch die Worte eines Buches, sondern im eigenen Experiment, im entdeckenden Spiel. Hierfür soll dieses Buch ein Rezeptbuch sein. Vielleicht hilft es, für einige Zeit ein Instrument als Begleiter, als einen Freund und Zeugen aus vergangener Zeit zu finden, der seinen Sinn zeigen möchte.

Wenn ich selbst spiele, fällt vieles von dem Neurotiker, der ich bin, einfach ab. Ich atme dann auf. Habe Pause. Danach bin ich wieder der Alte. Nicht wirklich verändert, aber erholter, zentrierter.

Rahmentrommeln, Gongs, Rasseln, Klangschalen, Regenrohre bilden eine Familie der einfachsten Instrumente. Sie zu spielen ist einfach. Sie zu spielen braucht Einfachheit und fordert sie heraus. Man kann sie einfach in die Hand nehmen und spielen, damit improvisieren. Das ist ein Riesenvorteil. Jahrelange strenge Disziplin ist nicht nötig, wenn auch ein bißchen Disziplin erforderlich ist. Man braucht nicht besonders musikalisch zu sein. Ich kenne einige, die mit diesen Instrumenten erst den Zugang zu ihrer eigenen Freude an Klängen, am Tönen, am Singen, am Hören und Wahrnehmen gefunden haben. Doch auch wenn all dies so einfach ist, gibt es doch einiges zu kön-

nen und zu wissen. Denn die Instrumente sind uns fremd geworden. Unsere Zivilisation hat sich davon wegbewegt.

Diese Instrumente eröffnen einen Weg der Einfachheit, indem man sich das Instrument und die Einfachheit im Spiel aneignet. Das Instrument wird zum Teil der Persönlichkeit. Du drückst damit Seiten von dir aus, spiegelst sie für dich und andere.

Vorsicht: Die Inhalte und Umgangsweisen mit den Instrumenten, die in Workshops und in Ausbildungen vermittelt werden, müssen nicht unbedingt stimmen. Denn die Instrumente – vor allem die Gongs, die Klangschalen und die Trommeln – bilden für viele eine Falle, in der man sich leicht mit Faszination und Größe verbinden kann.

Eine wirkliche, persönlich-gewachsene Auseinandersetzung und sorgfältiges eigenes Lernen wird in diesem Feld heutzutage oft durch überwertige Mythologien oder neo-wissenschaftliche, gut klingende Glaubenssätze ersetzt.

Was fast in der gesamten klassischen europäischen Musikkultur fragwürdig ist, ist die Einordnung des eigenen disziplinierten Lernens in die Hierarchie des Dienens am Werk anderer. In das Richtig und Falsch. In Leistung und Bewertung. Diese Art von Musikkultur mit ihrer oft autoritären Vermittlung hat für viele – ausdrücklich und zum Glück nicht für alle! – den Zugang zur eigenen Freude beim Spielen verstellt. Hier gibt es oft ein Zuviel des Lernens, das verbunden ist mit Selbstverleugnung, mit Anpassung, mit Unter-Ordnung. Ein Zuwenig des Selbst-Entdeckens und des spontanen eigenen Spiels. Jedoch auf der anderen Seite viel gewachsenes Handwerk, viel Kenntnis, viel guter Respekt, viel Tradition, viel gute Musik.

Zum Glück läßt sich der Zugang zur Spielfreude wiedergewinnen. Die Beschäftigung z. B. mit einer beweglichen Rassel kann auch einem Pianisten eine völlig neue Perspektive auf sein Spiel verleihen.

Andererseits: Bei den einfachen Instrumenten, mit denen wir uns hier beschäftigen, haben sich in den letzten dreißig Jahren Fehler etabliert, die den eben genannten Schwierigkeiten der traditionellen europäischen Musikkultur in nichts nachstehen. Man entdeckte die archaischen Instrumente und die ethnisch tradierte Musik wieder neu und schätzte sie, aber kannte deren Tradition nicht genau. Sie war verlorengegangen. So konnten sich aus Unkenntnis und Unwissen Mißverständnisse und Halbwahrheiten entwickeln, die kaum noch überprüfbar sind. Wer möchte denn im Feld der heiligen Klänge der Klangschale schon Kritik hören?

Gerade im therapeutischen Bereich kommen diese Instrumente zunehmend zum Einsatz. Es ist aus meiner Sicht ein Fehler, erworbenes handwerkliches Wissen, d. h. die Kenntnis von percussiven Spielweisen und komplexen Wirkungszusammenhängen, durch neo-mythologische oder pseudo-naturwissenschaftliche Theorien zu ersetzen. Viele Klangtheorien sind Sammelurien schön klingender Glaubenssätze, die der eigenen unmittelbaren Erfahrung im Wege stehen. Viele der Gurus, die sich hier etabliert haben, können oder konnten die Musik, über die sie schreiben, nicht selbst spielen. Die Blasen und Schmerzen oder Schwierigkeiten, die beim Üben hin und wieder entstehen und an denen man lernt, haben sie nie kennengelernt. Die Körperlichkeit des Spielens ist ein gutes, erdendes Gegengewicht, sie gibt den Boden zu den allerdings sehr tiefen Erfahrungsmöglichkeiten, die das Spielen mit den einfachen Instrumenten bieten kann.

Die Integration von manchmal das Ich überfordernden Erfahrungen ins eigene Selbst ist meist ein längerer Prozeß persönlicher Selbst-Entwicklung. Vor allem, wenn sie in diejenigen Bereiche führen, die als Tief-Trance-Prozesse bezeichnet werden und in mythisch-magische Bereiche des Bewußtseins führen. Gelingt jedoch die tatsächliche Integration der tiefgründigen Erfahrungen im Sinne einer Ich-Erweiterung, verschwindet das Bedürfnis nach Erklärungen und Theorien von anderen Personen. Integration, das heißt wirkliche gelungene Verarbeitung, kommt erst *nach* der eigentlichen Erfahrung. Wir nennen das dann persönliches Wachstum, Entwicklung. Geht man diesen Weg persönlicher Integration, braucht man an Theorien nur ein Minimum.

Das Wort *Klangreise* hat einen doppelten Sinn. Ein Sinn liegt darin, daß man sich ein Instrument nimmt und auf eine Reise begibt, beispielsweise in die Berge oder ans Meer. Das Instrument wird zu einem Begleiter. Im Spielen an verschiedenen Orten und zu verschiedenen Zeiten können Erfahrungen gesammelt werden. Das Spielen des Instruments ist in sich eine Reise.

Der andere Wortsinn von *Klangreise* ist bekannter, er hat sich innerhalb des Settings von Therapie und Selbsterfahrung entwickelt. Eine Person spielt ein Instrument. Die anderen hören zu. Eigentlich eine weitverbreitete Angelegenheit, tut das doch jeder Musiker und Hörer. Doch hier ist das Ziel nicht primär der Genuß einer Musik, sondern die Wahrnehmung der eigenen subjektiven Erfahrung, die sich beim Hören einstellt. Und je nach dem, wie der Spieler spielt, der Hörer hört, können Dinge erlebt werden, die sonst nicht so einfach bewußt werden. Das

eigentlich Interessante an den Klangreisen ist, daß die gespielte Musik – der Klang einer Klangschale, eines Gongs, einer Trommel oder Rassel – in der Lage ist, Teilnehmer einer Klangreise darin zu unterstützen, Entspannungs- und Tranceprozesse zu erleben. In der Sprache der Hypnotherapie würde man sagen, daß es sich hier um eine nonverbale Tranceinduktion handelt. Das Setting einer Klangreise bietet eine geeignete Form, in der Tranceprozesse unterstützt und erlaubt werden. Wenn die Zeit reif dazu ist, das Vertrauen zu sich selbst und in den Moment groß genug ist, können sich tiefe innere Schichten öffnen.

Doch was ist Trance? Trance ist zuerst ein umfassender, bei näherem Hinschauen wenig präzisierbarer Begriff, der eine Menge von dem aufsaugt, was man in ihn hineinprojiziert: sei es Ablehnung, sei es Überwertiges. Der Begriff wird vor allem durch den Kontext definiert, in dem er Verwendung findet. Ich komme weiter unten darauf zurück, möchte aber hier einige Arbeitsdefinitionen vorschlagen, da der Begriff an dieser oder jener Stelle in diesem Buch immer wieder auftaucht:

- Trance ist ein Aspekt des Bewußtseins. Der Begriff Trance bezeichnet verschiedene Spielformen des Bewußtseins.
- Tranceprozesse erlauben die Möglichkeit, im beweglichen Kontakt mit Phantasien, Bildern und innerem Wissen zu sein.
- Mit Trance bezeichne ich die Möglichkeit, daß wir uns denjenigen Wahrnehmungsbereichen zuwenden können, die wir dem zuschreiben, was wir das Unbewußte nennen².
- Menschen tun dies seit jeher, es ist Bestandteil menschlicher Fähigkeit und Kultur.
- Trance ist nicht abstrakt. Es ist ein Wahrnehmungsprozeß, der grundsätzlich alle Sinne ansprechen, sogar intensivieren kann.
- Trance ist nicht per se „gut“. In Trance können sowohl förderliche wie schwierige, angstbesetzte oder traumatische Bereiche der gesamten persönlichen Existenz erfahren werden.
- Es gibt nicht „die Trance“, sondern verschiedenste Tranceformen und vor allem Tranceprozesse. Der Versuch, Trance rational zu definieren, führt erwartungsgemäß zu Widersprüchlichkeit und Heterogenität.
- Trance kann zum Beispiel auch eine Alltagstrance sein. Zum Beispiel beim Autofahren, wenn wir aussteigen und uns darüber wundern, wie wir dort hingekommen sind. Oder wir sitzen in einem Konzert, tauchen ein in innere Gefühle und Bilder. Oder ein anderes Beispiel: Während des Frühstücks schiebt sich ein Traumbild der

Nacht in die Wahrnehmung, weht dann nach einer Weile wieder in den Hintergrund des Bewußtseins.

- Trance kann tief sein. Eine Wirklichkeit, in die wir eintauchen können, die ebenso intensiv erlebt werden kann wie die alltägliche Realität.
- Mit Tanz, Gesang, Fasten, Drogen und eben auch Musik kann Tranceerleben geöffnet und intensiviert werden. Dies geschieht seit tausenden von Jahren.
- Wissen über Tranceprozesse als Bestandteil des menschlichen Bewußtseins ist in unserer Kultur seit ungefähr zweihundert Jahren in der Hypnose und Hypnotherapie kristallisiert und verfügbar gemacht worden. Dies jedoch vor allem aus sprachlichen, nicht jedoch klanglichen Erfahrungsräumen heraus.

Der gespielte Klang – oder der gespielte Rhythmus – wird in der Klangreise zum Träger, zum Geleiter des Hörers zu einer Reise nach Innen. Die Frequenz, der Rhythmus, ist dabei die objektive, meßbare Angelegenheit. Genau so wichtig ist aus meiner Sicht aber, daß der Spieler/die Spielerin mit dem Instrument vertraut ist und sich im Moment des Spielens selbst mit der Musik identifiziert. *Die Musik selber ist.* Die Fähigkeit sein, gleichzeitig verantwortlich zu spielen und im Spiel loszulassen und dem spontanen, sich einstellenden Fluß des eigenen Spiels, den eigenen im Spiel stattfindenden Tranceprozessen zu vertrauen. Dabei braucht es keinerlei Absicht zu irgendeiner Tranceinduktion, um andere irgendwohin zu bringen. Meine Erfahrung hat mir gezeigt, daß im Gegenteil das offene, absichtslose, selbstvertiefte Spiel bei den Zuhörern meistens tiefere Tranceprozesse entstehen läßt als die beabsichtigte Induktion.

Warum? Weil ich mir als Spieler genug bin. Weil ich mit meinem Willen – auch ein Wille zum Heilen bleibt ein Wille – nicht ins System von anderen Personen eingreife. Weil die anderen dadurch das Vertrauen entwickeln können, daß sie selbst, wenn sie es denn möchten, ihren eigenen Weg in ihre Trance gehen können. Das persönliche Unbewußte der Teilnehmer bleibt geschützt. Vertrauen ist ein wesentlicher Schlüssel zur Trance. Und zur Freiheit.

Ich glaube, daß es sehr wichtig ist, „dem Unbewußten“, wie wir es seit Freud nennen, sehr sorgfältig und gewissenhaft zu begegnen. Es ist ein riesiges Land der Freiheit, voller Gefahren und voller Schätze, das wir kennenlernen können. Dieses Land liegt in uns. Ich glaube nicht, daß es Sinn macht, dieses Land zu kolonialisieren, wie wir Europäer die Welt kolonialisiert

haben. In welcher „besten“ Absicht auch immer. Ich glaube, Heilung bzw. Ganzheit stellt sich ein, wenn wir mit unserem Ich respekt- und vertrauensvoll in jenes Land des Unbewußten reisen und uns dort in mannigfachen Aspekten selbst begegnen, ohne jedes zielbewußte Wollen. „Es“ kennenlernen, zum Freund gewinnen, freundlichen Zugang und Austausch entstehen lassen und hernach pflegen. Wir sollten uns nach dem Besuch bei den tieferen Schichten unseres Unbewußten bedanken und es wieder in Ruhe sich selbst überlassen.

Eine Klangreise ist eine Klangreise. Sie kann durchaus einen therapeutischen Sinn haben oder bekommen. Sie kann auch einfach eine eigene Erfahrung sein. Angenehmer Genuß. Musik. Ein Klangbad. Eine besondere Form des intensiven Hörens.

Gongs, Trommeln, Regenrohre und Rasseln – all diese Instrumente bilden eine Familie von sehr unterschiedlichen Instrumenten. Auf den ersten Blick haben sie nicht viel gemeinsam, außer daß sie seit der Steinzeit oder Bronzezeit benutzt werden. Vor allem bringen sie, und das ist ihre für uns bedeutsame Gemeinsamkeit, die Botschaft der Einfachheit in unsere Kultur. Zudem sind sie in ihrem vergangenen und gegenwärtigen Gebrauch mit dem möglichen Erleben von Tranceprozessen verbunden. Die Menschen haben die Fähigkeit des Erlebens dieser Ebenen des Unbewußten seit jeher kultiviert, was zu Jäger- und Sammlerzeiten sogar lebensnotwendig war. Das war lange, viele tausend Jahre vor der Entwicklung der Hypnose – die erst seit 200 Jahren ein westlicher Zugangsweg zu Tranceprozessen ist – oder der Psychotherapie, die mit dem Konzept des Unbewußten wiederum an die prinzipielle Trance-Fähigkeit von Menschen anknüpft. Die therapeutische Arbeit in der Psychoanalyse zum Beispiel geschieht, aus der Perspektive der Hypnotherapie gesehen, in einem mittleren Trancemodus³.

Uns in Europa sind viele Fähigkeiten aus der Jäger- und Sammlerzeit im Lauf der Zeit verlorengegangen. Wir befinden uns in einer Phase der Wiederentdeckung, der Re-Akkulturation verlorengegangener menschlicher Fähigkeiten aus dieser Kultur. Das braucht Zeit und Behutsamkeit. Denn naturgemäß stoßen wir da an unsere Ich-Grenzen. Es werden in uns kulturell sehr tief verinnerlichte Verbote des Erlebens von Trance-Prozessen aktiviert, und zudem wird die persönliche, integrative Einordnung der Trance-

Erfahrung nicht von traditionellen Hilfen, Zeremonien und dazu passenden, realitätsbezogenen Wertesystemen unterstützt.

In tiefer Entspannung und Trance können wir mit vergessenem traumatischem Geschehen konfrontiert werden, das uns überfluten kann, wenn die zugrundeliegenden Erfahrungen aus der Verdrängung befreit werden. Es ist zudem so, daß die Erweiterung der Ich-Grenzen beim Hinübergleiten in tiefere Trance-Schichten mit spontan auftretender Angst einhergehen kann. Angst und Faszination sind Geschwister. Der Umgang mit spontaner Angst, die daran erinnern möchte, bisher gewachsene Ich-Grenzen zu respektieren, oder sich sorgsam mit Verdrängtem und seiner Integration zu befassen, gehört also zu unserem Thema wesentlich dazu. Ich komme weiter unten darauf zurück.

Die Fähigkeit eines Leiters bzw. eines Musikers trägt durch das Schaffen förderlicher Rahmenbedingungen dazu bei, daß in einer Klangreise tiefe Trance erlebt und fruchtbar integriert werden kann. Es kommt vor allem darauf an, mit denjenigen Personen produktiv arbeiten zu können, die mit Ängsten und auftauchenden Traumata zu tun haben. Nicht alle äußern dies, weil sie sich in der Gruppe schämen. Als Voraussetzung, Klangreisen anzubieten, braucht man also die persönliche Fähigkeit, Menschen durch Untiefen zu begleiten. Das lernt man in einer guten Therapieausbildung und durch Selbsterfahrung.

Und dann brauchst du noch ein für dich passendes Instrument zu spielen. Denn für sich selbst zu spielen ist die Grundlage für das Spiel für andere.

Für sich selbst zu spielen braucht keine Restriktionen, nur Achtsamkeit.

Die Reise fängt schon mit der Auswahl des Instruments an. Vielleicht besitzt du schon eines, das du vor vielen Jahren geschenkt bekommen hast und das nun voller Spinnweben neben den Blumentöpfen in der Ecke des Zimmers steht? Oder du findest eines im neonbeleuchteten öden Holzregal einer pädagogischen oder musiktherapeutischen Einrichtung vor, von irgendeinem Vorgänger einmal per Katalogbestellung angeschafft?

Prüfe genau, ob es deines ist oder werden kann. Ob du mit ihm einen Weg gehen möchtest. Probiere es aus. Berühre es. Sprich mit ihm. Pack es in den Rucksack und spiele es draußen. Erlöse es vom Herumstehen. Wirf es weg oder verschenke es, wenn es für

dich nichts taugt, egal wie teuer es war. Probiere in Läden oder bei Freunden andere Instrumente aus.

Je mehr du *hörst*, umso mehr gewinnst du auch Kriterien für die Klanggüte der Instrumente. Du lernst dich kennen und das, was du damit verbindest und was du dir wünschst. So entdeckst du vielleicht ein ganz anderes Instrument, das du ursprünglich gar nicht wolltest, das sich aber aufdrängt und mit dem du eine Bindung eingehst...

Du willst eine Trommel oder Klangschale, die so und so aussieht? Du weißt es ganz genau, hast ein Innenbild? Vielleicht gibt es das Instrument schon oder du baust es lieber selbst. Vergiß nicht genau zu hören, wie es in Wirklichkeit klingt. Wie du es in der Hand hältst. Welches Gefühl sich dazu entwickelt.

Dies herauszufinden braucht Zeit. Und vielleicht beginnt mit dem Besitz dieses Instrumentes eine lebenslange Freundschaft. Oder du bist zuerst völlig fasziniert, es war sehr teuer, doch nach einiger Zeit verliert es seine Attraktion und es steht dann als Erinnerung eines alten Vorhabens jahrelang als Nippes in der Wohnung herum.

Und manchmal macht es einfach plopp! Und du hast dein Instrument. Und spielst.

Nimm den kritischen Verstand bei der Auswahl mit, um Klänge, Verarbeitung und Handhabung zu prüfen. Behalte ihn bei, auch wenn du voller Begeisterung über ein bestimmtes Aussehen oder beeindruckende Klänge bist, damit du keine Gurke mit nach Hause bringst. Denn auch solche gibt es unter den handgearbeiteten Instrumenten durchaus.

Aber auch Spüren ist wichtig, die Intuition. Welche Spur nimmst du auf? Wen fragst du? Wo gehst du wann hin? Nimmst du jemand Erfahrenen mit oder gehst du allein? Von Anfang an, im Auswahlprozeß, beim Suchen und Finden, lasse dich von deinen Ahnungen leiten, von Boten deines Unbewußten. Denn das Instrument wird ein Teil, mit dem du dich selbst verwirklichst und dich selbst ausdrückst. Schon am Anfang legst du die Spur. Die eigene Beziehung zum Instrument geht mit in das Spiel ein.

Man kann im Sinne von C. G. Jung⁴ die Instrumente auch als tiefgründige Symbole bezeichnen. Symbole, so sagt er, sind Mittler zwischen Bewußtem und Unbewußtem. Sie, die Instrumente, tradieren und manifestieren jahrhundertealte Erfahrungen von vielen Menschen, deren kulturelles Produkt sie sind.

Übung

Eine Innenbildübung zur Auswahl von Instrumenten

Die folgende Übung habe ich oft in meinen Workshops zur Auswahl eines Gongs angeleitet. Schon zu Beginn der Auswahl, in der Zeit vor der eigentlichen Instrumentensuche, kann das Hinwenden zu Tranceprozessen und ihr Bezug zur äußeren Realität geübt werden. Die Übung funktioniert so natürlich nicht nur für Gongs, von denen ich hier spreche, sondern abgewandelt auch für alle anderen Instrumente. Sie dauert ca. 10–20 Minuten. So ungefähr spreche ich, jedesmal mit einem etwas anderen Text, jeweils aus dem Moment heraus:

„Nimm dir Zeit, um deine Wahrnehmung von außen nach innen zu nehmen. Bleib eine Weile beim Wahrnehmen des Atems. Sitze entspannt. Augen auf oder zu, wie du möchtest und was gerade für dich stimmig ist. Nach einer Weile schau, ob du ein Innenbild von einem Gong siehst. Laß dir auch hier Zeit, damit sich ein Bild entwickeln kann. Arbeite nicht. Schau einfach. Es kann auch sein, daß etwas anderes kommt. Oder du hast gar kein Bild. Das kann auch sein. Vielleicht hast du

auch irgendeine Ahnung, etwas, was du ohne Bild unbestimmt wahrnehmen kannst.

Wenn ein Bild von einem Gong kommt, schau, welche Farbe er hat, wie groß er ist. Steht oder hängt er allein, einfach so, oder siehst du eine Landschaft, Personen? Wenn du so ein Bild hast, schau an, was alles interessant oder von Bedeutung ist. Vielleicht zieht dich etwas besonders an? Oder das Gefühl, was du beim Betrachten spürst, berührt dich in einer bestimmten Weise? Hörst du oder kennst du einen Klang des Instruments, einen Ton? Wie klingt er? Tief oder hoch? Wenn du möchtest, lasse einen Ton von deiner Stimme kommen, der irgendwie ähnlich klingt.

Wenn du die Größe des Instruments siehst, nimm deine Hände und Arme und zeige damit Form und Größe.

Nimm dir Zeit. Schau. Höre.

Halte das Bild nicht fest, wenn es verschwinden will oder sich verändert.

Irgendwann laß das Bild los und beende die Übung auf deine Weise.“

Wenn du jetzt noch dabeibleiben willst, nimm Farben und Papier und male das Bild, was du gesehen hast.

Das Malen sorgt dafür, daß du noch weiter mit deinem Unbewußten in Kontakt bleibst, bevor durch das Sprechen der Kontakt verschwindet. Dies hilft bei der Anerkennung der Erfahrung durch das normale, oft restriktive Ich-Bewußtsein.

Wenn mit dieser Übung Informationen zur Auswahl eines Instruments bewußt werden können, ist es gut zu bedenken, daß sie Hinweise von innen sind und die äußere Realität sich nicht eins zu eins zu Innenbildern verhält. Falls jemand also in einem Innenbild einen Gong im Himalaya gesehen hat, zwei Meter groß auf einem 5000 Meter hohen Berg, in dessen Nähe ein tibetisches Kloster ist, dann kann er oder sie an diesen wirklichen Ort hinfahren und schauen, ob dort wirklich so große Gongs gespielt werden – das ist wahrscheinlich nicht der Fall. Doch das Bild hat eine innere Bedeutung, eine symbolische Qualität, die es zu ergründen lohnt.

Oder jemand sieht einen Indianer mit Feder schmuck, offenbar ein Häuptling oder der Schama-

ne des Stammes, der in einer bestimmten Weise eine Trommel spielt, und sieht sich selbst im Kreis mit anderen in intensiver Weise singen und um das Feuer tanzen.

Oder eine andere sieht die Sonne und weiß in diesem Moment, daß der glänzende Gong mit seinem gleißenden Klang und die Sonne eins sind. Was sagt das Bild? Welche Botschaft kommt von dort in das eigene Leben?

Wenn du dann in einem Geschäft oder bei einem Trommelbauer Instrumente prüfst, lasse dich wiederum von der dort erlebten Wirklichkeit leiten. Irgendwie kann dann die Erfahrung eines Innenbildes eine Rolle spielen, sofern man eines erfahren hat. Es ist gut, offen zu lassen, welche. Und gab es kein Innenbild, dann eben nicht. Man muß dem nicht nachjagen.

Denn der Zusammenhang von innen und außen ist nicht linear. Nicht logisch, ohne Logik auszuschließen. Nicht funktional zielgerichtet, ohne Funktionalität auszuschließen. Polykausal, wobei bewußte und unbewußte Stränge ein Muster weben, ein Bild von subjektiver, bedeutsamer Realität.

Wir sind in der Lage, doppelt zu sein. In der äußeren Realität wahrnehmend und wirksam, und in der inneren Wirklichkeit wahrnehmend und wirksam. Viele Menschen wissen zunächst nicht, daß es eine wirksame innere Wirklichkeit gibt. Wir bekommen es in der Schule nicht gesagt. Träume schieben sich in unser Bewußtsein als Boten der inneren Wirklichkeit. Oft verworren genug, so daß wir froh sind, morgens wieder in der äußeren Realität Orientierung zu finden. Inzwischen scheint anerkannt, daß die unbewußten psychischen Aktivitäten wie Träumen und die Alltagsdränge für die psychische Gesundheit notwendig sind. Wir sind dabei, diese Seiten von uns nach und nach in ihrer Bedeutung wertzuschätzen. Dies ist eine Leistung der zeitgenössischen pragmatischen Gehirnforschung sowie der Psychotherapie. Indem man innere und äußere Realität so annehmen kann, wie sie ist und weniger verdrängen muß, ist ein guter Fortschritt für innere Freiheit gelungen.

Mit Hilfe des Spiels der Instrumente und der nachfolgenden Integration kannst du nach und nach eine Brücke bauen, die von der äußeren Realität zur inneren Wirklichkeit und wieder zurück führt. Ein Bild dazu: Du siehst zwei Vögel über dem Tal fliegen, am Rand der Berge. Gleichzeitig wird dir bewußt, dass dies die äußere Wirklichkeit ist. Es gibt noch eine an-

dere. Du kannst die andere Wirklichkeit spüren in einem bestimmt-unbestimmten Gefühl.

Im Spiel öffnen sich Tore zur anderen Wirklichkeit. Es ist ein Prozeß der Übung und der Pflege des Kontakts, zur anderen Wirklichkeit eine Brücke zu bauen. Ich habe vor vielen Jahren das Erlebnis einer anderen Wirklichkeit zunächst als massiven Einbruch einer drastischen Erfahrung erlebt, die mich zu überwältigen drohte. Ich habe einsehen müssen, daß es kein phantastisches Gerede ist, von einer anderen Wirklichkeit⁵ zu sprechen. Sie ist wirklich. Wir können – auch in unserer zivilisierten Kultur – den Zugang dazu erhalten.

Klangreisen können innerhalb der Therapie, der Pädagogik, der Kunst stattfinden, können ein Bestandteil von begleiteter oder eigenständiger Selbsterfahrung sein. Sie können darüber hinausgehend dorthin führen, wo diese Begriffe und Settings bedeutungslos werden und fassungslose Sprachlosigkeit angesichts der weiten Dimensionen der Schöpfung sich auftut. Wo Stille ist. Sein. Unmittelbarkeit.

Wir brauchen nichts Besonderes dazu tun. Nur das Tun lassen. Uns vertrauensvoll uns selbst überlassen und uns selbst dabei mit unserer Aufmerksamkeit zu begleiten. Dann wird klar, daß es einen kontinuierlichen Strom des Bewußtseins gibt, und daß die

unterscheidenden Begriffe von Trance und normalem Wachbewußtsein nur ordnende polare Arbeitsbegriffe sind. Sie spiegeln die alte Dichotomie – da ist das eine, dort das andere –, die Zweiheit und Getrenntheit wider.

Der Schlüsselbegriff, der die Getrenntheit von Ich und Welt, von Wachbewußtsein und Trancebewußtsein zu verbinden hilft, heißt Aufmerksamkeit. Das Üben und Sammeln von Aufmerksamkeit führt zum Selbst-Gewahrsein. Das ist nützlich, um unbeeindruckt, lebendig, überallhin zu gleiten, zu erfassen, zu erleben, zu verarbeiten. Immer wieder neu selbst die Balance zu finden.

Und das heißt nicht, aus der äußeren Realität zu flüchten. Es ist Unsinn, daß man sein Ich oder das Ego, wie es die Leute früher oft negativ bewertend nannten, dafür hergeben muß. Daß man den kritischen Verstand aufgeben muß. Es gibt schließlich eine Menge zu tun hier. Es geht darum, sich selbst und damit die Welt näher kennenzulernen, das Terrain des Wissens zu erweitern, so daß jeder seine eigenen Schlüsse daraus ziehen kann.

Das, was wir Ich nennen, wird sich im Dialog mit dem Unbewußten erweitern. Es bekommt einen neuen Angelpunkt, wird fähiger zur inneren und äußeren Relation, von dem aus es sich selbst und die Welt in verschiedene Perspektiven setzen und sehen kann.

Eine Schwierigkeit kann jedoch auftauchen. Das dichte Netz sozialer Restriktionen und Normen, das Wahrnehmen von handlungsleitenden familiären Introspekten, die zu einem Teil von uns selbst geworden sind, und die damit verbundenen Begrenzungen und ihre scheinbaren Sicherheiten treten deutlicher hervor. Daraus kann Unbehagen entstehen. Man kann einige dieser Grenzen erweitern, mag einige dieser Sicherheiten vielleicht verlassen wollen. Dazu braucht es die Stärke der eigenen Welt, in der man selbst sein eigener Mittelpunkt ist, und die eigene Position bewußt, flüssig und aufmerksam im Hier und Jetzt einnimmt.

Wer eine Trommel, eine Rassel oder ein Regenrohr nimmt und damit spielt, wird nicht nur wahrnehmen, wo er eckig, getrieben und neurotisch ist. Im Spiel kann man sich nach und nach sammeln, zu sich kommen, sich selbst mehr körperlich spüren, Verspannungen im Körper können sich lösen. Konflikte, Themen, die vorher problematisch und wichtig waren und den Verstand beschäftigt haben, klären sich.

Die eigene, ganz persönliche Kreativität – Schöpfungskraft – wird wach.

