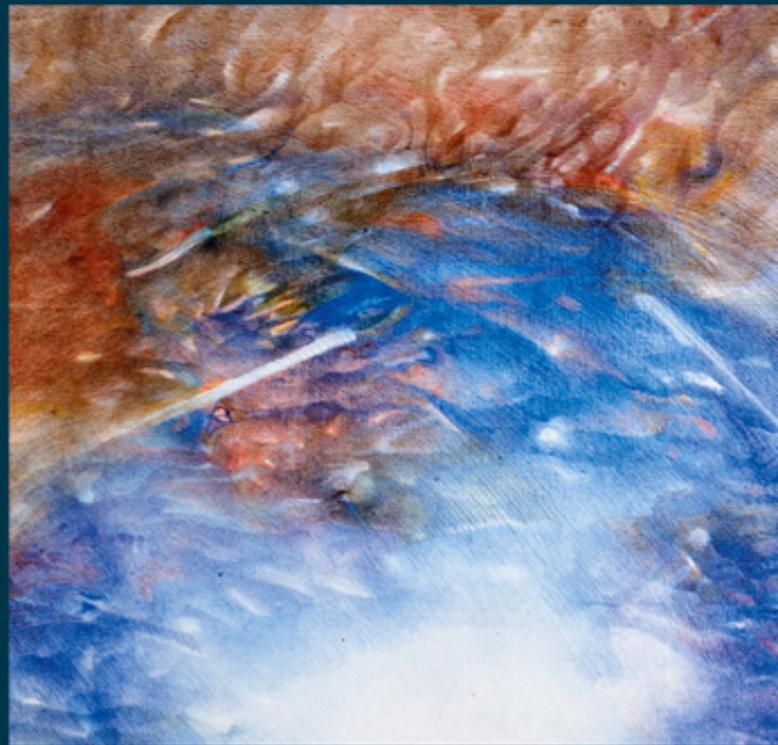


Christian Salvesen

Leben wie Musik



Band 2: Melodie - Herz - Himmel

Mit vielen CD-Tipps aus verschiedenen Musikkulturen

Inhaltsübersicht

Einleitung

TEIL I: DIE MUSIK

Kapitel 1: Das Unsichtbare fühlen

Das Umfassende

Energie-Stimmung

Paradigmenwechsel

Östliche Heil- und Weisheitstraditionen

Puls und Herz

Melodie und Harmonie

Pythagoras

Goldenes Rauschen

Durch Schönheit erwachen

Kapitel 2: Mitströmen

Arthur Schopenhauers Musikphilosophie

Ernst Kurth: Musik als Bewegung

Entwicklung der Bewegung aus dem Thema

Töne statt Gedanken. Eine Meditations-Übung

Melodische Linien in verschiedenen Kulturen

Kapitel 3: Singen macht glücklich

Jeder kann singen

Chakrasingen

Die heilige Silbe OM

Haiku-Singen

Mantren und Lieder

Kapitel 4: Der Mozart-Effekt

Amadeus

Die Hörkuren von Dr. Alfred Tomatis

Was geschieht beim Hören im Ohr und im Gehirn?

Warum Mozart?

Ästhetik und Gesundheit

TEIL II DIE HEILUNG

Kapitel 5: Für die eigene Gesundheit verantwortlich sein

Die Stimmung regeln

Die Kraft der Gegenwart

Kapitel 6: Schmerzen lindern und bewältigen

Schmerz in seinen verschiedenen Aspekten

Chronische Schmerzen

Progressive Muskelentspannung

Musik und Schmerz – einst und jetzt

Eine CD zur Schmerzbewältigung

Kapitel 7: Herzprobleme und Stress lösen

Das Herz als Zentrum

Herz-Kohärenz

Übung für innere Kraft und Frieden

Musik, die Sprache des Herzens

Stress- und Zeitmanagement

Musikmeditationen

Exkurs: Radio des bewussten Hörens

Kapitel 8: Zeit für die Liebe

Liebesleid und Liebesfreud'

Liebeskummer bei Jugendlichen

Rhythmen der Partnerschaft

Sexuelle Probleme

Entrainment: Ein intimer Abend zu zweit

Kapitel 9: Stimmungstiefs erkennen und annehmen

„Don't Give Up!“

Unzufriedenheit im Unterschied zu Depression

Aus dem Takt

Akzeptieren, was jetzt ist

Musiktherapeutische (Selbst-) Behandlung

Kapitel 10: Inneren Frieden finden

Der tiefste Wunsch

Angst ist natürlich

Hingabe und Vertrauen

ANHANG

Literatur

Tonträger

Internet Adressen

Über den Autor

Einleitung

Wenn ich Musik höre, scheinen mich die Klänge schon bald in eine andere Welt zu ziehen. In der Musik sind die lästigen Termine und Probleme vorübergehend verschwunden. Zeit und Raum haben eine andere Qualität. Es fühlt sich an, als würde ich mitströmen in einem Fluss, der mich der Welt mit ihren Sorgen und Problemen enthebt. In diesem Sinne verstand der Philosoph Arthur Schopenhauer das Wesen von Musik:

"Das unaussprechlich Innige aller Musik, vermöge dessen sie als ein so ganz vertrautes und doch ewig fernes Paradies an uns vorüberzieht, so ganz verständlich und doch so unerklärlich ist, beruht darauf, dass sie alle Regungen unseres innersten Wesens wiedergibt, aber ganz ohne die Wirklichkeit und fern von ihrer Qual." ¹

Darin mag einer der Gründe liegen, warum Musik – und vor allem die dafür geeignete Musik – nachweislich entspannt, Stress reduziert, das Immunsystem stärkt und insgesamt seelisch, mental und körperlich aufbaut. Welche Musik auf welche Weise heilend in einem ganzheitlichen Sinne wirkt, das ist ein Hauptthema dieses Buches bzw. der drei zusammengehörenden Bände.

Schopenhauer bringt in seiner Musikphilosophie einen weiteren Gedanken ein, den ich aufgreifen und in eine bestimmte spirituelle Richtung weiterführen möchte. Zu seiner Zeit, im 19. Jahrhundert, war die Musik noch tonal und harmonisch. Meist waren vier Stimmen vorgegeben,

nämlich Sopran, Alt, Tenor und Bass. Dabei war die oberste Melodiestimme in der Regel schneller und beweglicher als der relativ schwerfällige Bass. Diese vier Stimmlagen repräsentieren laut Schopenhauer die vier Ebenen oder Entwicklungsstufen in der Natur: Steine, Pflanzen, Tiere und Menschen. Die Melodie der obersten Stimme entspricht dem Willen und Streben der menschlichen Seele.

Schopenhauer hat die indischen Veden studiert und möglicherweise auch von den sieben Energiezentren (Chakras) gewusst, die im Yoga alle Ebenen des Seins repräsentieren. Etliche CDs der letzten Jahrzehnte bieten Musik, die in Resonanz zu den Energiezentren sein und so eine Reinigung, Lösung von Blockaden oder eben Harmonisierung bewirken sollen. In einigen Produktionen wird ein bestimmter Grundton einem entsprechenden Chakra zugeordnet. In anderen beziehen sich tiefe Töne auf die unteren, höhere auf die oberen Chakren. Komplexer sind solche Zusammenstellungen, wo den Chakren unterschiedliche Arten von Musik entsprechen sollen: Stark rhythmisch, bassbetont für den unteren Energiebereich (Überleben, Sex, Power), melodisch-harmonische Stücke für den Herz- und Kehlkopfbereich und schließlich sphärische Klänge und Obertöne für Stirn- und Scheitelchakra.

Die Dreiteilung in Band 1 = Rhythmus-Körper-Erde, Band 2 = Melodie-Herz-Himmel und Band 3 = Obertöne-Bewusstheit-Kosmos folgt dem Chakra-Modell. Dabei sind die Grenzen fließend. Eine Musik, bei der vor allem der Rhythmus wichtig ist, das Thema des ersten Bandes, kann ja durchaus melodisch sein und dazu noch obertonreiche Instrumente wie die indische Tambura einsetzen.

Dieser zweite Band der Reihe „Leben wie Musik“ widmet sich vornehmlich der Melodie und Harmonie. In Teil I „Die Musik“ gehe ich auf die musikalischen Aspekte ein. In der

europäischen Tonalen Musik, aber auch in der indischen Tradition und anderen Kulturen sind die Töne auf einen Grundton bezogen. Wir können beim Hören spüren, wie sie auf verschiedenen Wegen zu diesem Grundton streben. Das hat Arthur Schopenhauer dazu inspiriert, in diesem Wechsel von Spannung - musikalisch gesprochen „Dissonanz“ - und Entspannung (Konsonanz) den Ausdruck oder die Spiegelung des ganzen menschlichen Lebens zu erleben. Das ist einfach nachvollziehbar und kann tiefe Einsichten vermitteln.

Der Musikwissenschaftler Prof. Dr. Ernst Kurth hat darauf in gewisser Weise seine umfangreiche Energietheorie der Musik aufgebaut. Das hat mich bereits als Student der Musikwissenschaften fasziniert und kommt nun in verständlicher Sprache zum Einsatz - vor allem im zweiten Kapitel.

Ein weiterer Schwerpunkt ist in diesem zweiten Band das Singen. Seit frühester Kindheit habe ich gesungen, oft nur so für mich hin. Später in der Schule, im dörflichen Kirchenchor, als Straßenmusiker mit Gitarre, in Rockgruppen und in Chören, die große Werke wie Bachs Johannespassion aufführten. Ich begann auch selbst kleine Laienchöre zu leiten. Diese Erfahrungen fließen mit ein in meine Darstellung und Anregungen zum Singen und zum Hören gesungener Musik.

Stärker als im ersten Band geht es im zweiten um die Verbindung von Musik und Gefühlen. Durch „Entrainment“ können wir unsere Stimmung durch geeignete Musikstücke gezielt aufhellen, ja sogar eine Heilung erfahren. Auf der Basis der Forschung und der Hörtherapie von Alfred Tomatis wurde der sogenannte „Mozart-Effekt“ entdeckt. Gerade die Musik von Wolfgang Amadeus Mozart vermag unser Gehirn in besonderer Weise anzuregen.

Der zweite Teil „Die Heilung“ ist der praktischen Anwendung von Musik zur Selbstheilung gewidmet.

Die meisten der hier vorgestellten MusikerInnen lassen sich sehr vereinfacht unter dem Dach von „New Age“ und Weltmusik unterbringen. Nach meiner Einschätzung war der Höhepunkt ihrer Musik in den 80er und 90er Jahren. Die CDs sind überwiegend aus dieser Zeit. Ich habe in den 90ern alljährlich Kurzrezensionen für die Kataloge „CD-Visionen“ (Aquarius) verfasst und so über 3.000 CDs kennengelernt. Ich schöpfe u.a. aus diesem Fundus. Die CDs bzw. die Musik darauf ist keinesfalls überholt. Fast alle Titel können heute aus dem Internet heruntergeladen bzw. auf YouTube angehört werden. So kann sich jeder anhand meiner Tipps und Anleitungen das für ihn interessante Stück besorgen, sei es zum Meditieren, Tanzen, für ein Ritual oder als Workshopleiter für bestimmte Übungen wie Innere Reisen.

Ich wünsche Ihnen/Euch viel Freude beim Lesen und vor allem beim Hören.

¹ Arthur Schopenhauer, die Welt als Wille und Vorstellung, Bd. I, S. 285

TEIL 1: DIE MUSIK

Kapitel 1: Das Unsichtbare fühlen

Das Umfassende

Wir fühlen uns unwohl, unsicher, angeschlagen, müde, gereizt, traurig, verliebt, sehnsüchtig, steif, gehemmt, angespannt, berührt, unschlagbar. Es gibt kaum eine Eigenschaft, die wir – zumindest gedanklich und sprachlich – nicht mit dem Begriff Fühlen verbinden könnten. Es scheint, wir können so ziemlich alles fühlen: Die Leere, das Nichts, die Stille, das Universum, das Chaos, die Ordnung. Und da ist etwas dran. Denn was immer wir wahrnehmen, denken und erkennen, wird zugleich auch gefühlt, „erlebt“.

Die Bandbreite der Gefühle ist groß, von „Himmel hoch jauchzend“ bis „zu Tode betrübt“. Die feinen Schattierungen dazwischen so wach und bewusst wie möglich zu erleben ist Aufgabe eines buddhistischen Mönches, sie auch noch packend zu beschreiben Aufgabe des Dichters. Dürfen wir da nicht mitmachen? Natürlich, in jedem Fall! Wir sind ja der- oder diejenige, der/ die fühlt und mit den Gefühlen so gut, sinnvoll, gesund und kreativ wie möglich umgehen möchte.

Manche Gefühle scheinen uns umzuwerfen und zu beherrschen, andere scheinen uns zu entgleiten, fast wie in ein Nichts hinein. Ein Mörder oder Liebhaber lässt sich eher „dingfest“ machen als seine Gefühle. Und doch sind Gefühle so unmittelbar und umfassend wie nichts anderes. Auf ihnen

baut sich unser Selbstverständnis, unsere Beziehung zur Welt, unser ganzes Dasein auf.

In diesem ersten Kapitel steht Gefühl für eine subtile Form der Wahrnehmung und Erkenntnis. Denn was da gefühlt, gespürt, intuitiv aufgefasst wird, entzieht sich unseren gängigen Kategorien. Diese Art von Gefühl zu kultivieren möchte ich als einen Weg der Selbsterkenntnis und der Selbstheilung empfehlen. Wie wir mit Stimmungstiefs, Antriebslosigkeit, Wut oder Verzweiflung umgehen, das ist ein anderes Kapitel. Etliche Weise, Philosophen und Wissenschaftlicher unterscheiden sie als Emotionen von Gefühlen. Doch die Übergänge scheinen fließend.

Energie-Stimmung

Die Party war lahm. Etliche Gäste schauten verstohlen auf die Uhr.

Gastgeber Heiner bemerkte es und wurde immer unruhiger. Er war davon ausgegangen, dass sich die Leute zu dezenter Hintergrundmusik angeregt unterhalten würden. Aber es wollte einfach keine Stimmung aufkommen. Freundin Gaby drückte ihm eine CD in die Hand und sagte: „Leg das auf! Dreh die Musik laut. Wenn das nicht hilft, ist nichts mehr zu machen!“ Es waren die Gipsy Kings. Schon nach wenigen Takten der flotten Flamencorhythmen schlug die Stimmung deutlich um. Nach einigen Minuten begannen die ersten Paare zu tanzen. Die Leute drängten sich vom Buffet zur Tanzfläche. Und wer sich weiter unterhalten wollte, sprach nun lauter, lebhafter, angeregter. „Siehst du, nun ist die Energie plötzlich von Null auf Hundert“ rief Gaby lachend Heiner zu.

Eine Situation, die wohl jeder kennt. Und wir wissen, was Gaby meint. Durch die Musik hat sich die Stimmung geändert, „die Energie ist angestiegen“. Mehr Bewegung im Raum. Ist das womöglich vergleichbar mit der Erhitzung von Wasser, wo sich die Moleküle schneller bewegen? Was hat musikalischer Rhythmus, was hat Tempo, was hat Lautstärke mit Energie zu tun?

Begriffe wie Schwingung und Energie haben sich so selbstverständlich in unserer Umgangssprache breit gemacht, dass eine klare Zuordnung zur Sprache der Physik kaum noch möglich ist. Im Laufe der vergangenen Jahrzehnte hat eine Art Übertragung von der physikalischen auf die psychologische Ebene stattgefunden. Schwingung und Energie wurden zu Begriffen, die eine Stimmung, Gefühle, körperliches Befinden beschreiben. Typisch für diesen Wechsel der Ebenen ist der Zusatz „gut“ oder „schlecht“, der in der Naturwissenschaft völlig unangebracht wäre.

„Gute Schwingungen (Energie, Vibes)“ strahlt jemand oder eben auch eine Gruppe, ein Ort, eine Party aus, wenn man sich da gut, lebendig, angenommen, geheilt und geliebt fühlt. Umgekehrt entsprechend bei der Bewertung „schlecht“. „Ich habe mich mit dem nur zwei Minuten unterhalten und fühlte mich danach wie ausgelaugt. Das ist ein Energie-Vampir!“ Oder: „Dieser Ort hat negative Schwingungen. Hier bekomme ich sofort Kopfschmerzen!“

Vor hundert Jahren hat niemand so gesprochen. Das Merkwürdige ist nun, dass die heutigen Wissenschaftler, die sich mit Schwingungen und Frequenzen, mit Rhythmus im umfassenden Sinn, beschäftigen, zunehmend erklären können, warum wir uns in bestimmten Situationen gut oder schlecht fühlen und diese Redewendungen stimmen. Sie kommen bei ihren Erklärungen ohne Bewertung aus. Und

genau das kann uns enorm helfen, wenn wir Musik zur Selbstheilung nutzen wollen.

„Du solltest diesen spirituellen Meister erleben. Der strahlt so viel Licht und Liebe aus. Eine sehr hohe Energie, reine kosmische Schwingung!“ Derartige Ratschläge kann man in Esoterikkreisen vernehmen, wo es um die „spirituelle Suche“ geht.

Tatsache ist: Bestimmte Menschen und Situationen ziehen uns in ihren Bann, bleiben unvergesslich. Sinuhe, ein Offizier, schrieb vor 4000 Jahren über seine Begegnung mit dem Pharao:

„Ich erkannte Seine Majestät auf dem großen Thron unter einem Baldachin aus Gold, während ich ausgestreckt auf meinem Bauch lag. Ich verlor beinahe die Besinnung vor Ihm, als dieser Gott mich freundlich ansprach. Ich war wie jemand, der das Bewusstsein verloren hat; mein Geist hatte mich verlassen, meine Glieder zitterten. Mein Herz war nicht mehr in meinem Leibe, und so wusste ich nicht mehr, ob ich lebte oder tot war. Da sagte Seine Majestät zu einem der Höflinge: ‚Hebt ihn auf, macht, dass er mit mir sprechen kann!‘ ²

Wirkt da eine besondere Energie, die andere Menschen nicht ausstrahlen? Und wenn ja, was gibt sie uns? Empfinden wir eine eigene Kraft und Macht? Das sind tief reichende Fragen.

Paradigmenwechsel

Im 20. Jahrhundert vollzog sich in Westeuropa und in den USA ein tiefgreifender Wandel unseres Weltbildes. Es

handelt sich um einen Prozess, der noch nicht abgeschlossen ist. Er wirkt sich auf alle Bereiche unseres täglichen Lebens aus. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, diesen „Paradigmenwechsel“ zu beschreiben. Populär wurde die „Wendezeit“ des österreichisch-amerikanischen Physikers Fritjof Capra. Er stellte Anfang der 80er Jahre dar, wie sich die mechanistischen Vorstellungen der Physik des 18. Und 19. Jahrhunderts heute auflösen und durch neue wissenschaftliche Erkenntnisse und Modelle, aber auch durch die Einflüsse asiatischer Philosophien ein anderes, ganzheitliches Weltverständnis entsteht.³

Doch will man es auf einen einfachen Punkt bringen, dann geht es um die Entdeckung und Anerkennung des Unsichtbaren.

Unter den Elektronen-Mikroskop-Augen der Physiker, Chemiker und Biologen verflüchtigen sich die festen Dinge zu fast leeren Räumen, in denen unfassbar kleinste Teilchen umherschwirren. Jeder beliebige Gegenstand wird zu einem Universum, in das der Geist eintauchen kann, unendlich tief wie in das All. Und es gibt keine Grenzen mehr. Alles, was ist, besteht aus Schwingung, besser: schwingt, tanzt. Worin? Sicher nicht in einer kleinen gemütlichen Bar. Wohl eher in einer boden- und endlosen Leere. Womöglich baut sich der Tanz stets neu seinen Raum selbst? Soweit sehr knapp die Weltsicht heutiger Naturwissenschaft. Sie hat uns alle geistig oder besser: theoretisch erreicht. Doch wir sehen weiterhin Menschen, Tiere, Pflanzen, Stühle. Alles völlig normal - außer vielleicht, wenn wir uns in einem „veränderten Bewusstseinszustand“ befinden.

Das ist die „Erfahrung des Unsichtbaren“, der „schamanische Zustand“, sei er durch Trommeln oder durch halluzinogene Pflanzen hervorgerufen. Im Schamanismus wird, wie in allen Religionen, dem Unsichtbaren ein höherer

Stellenwert, eine größere Wirklichkeit zugestanden als dem Sichtbaren. Ursprünglich nicht auf der Grundlage eines Glaubens, sondern aufgrund eigener Erfahrung. Die Erfahrung des Unsichtbaren ist die Botschaft der östlichen Philosophien und Heiltraditionen, die uns Westler zunehmend fasziniert hat. Die „Leere“ (Shunyata) Buddhas⁴ mit der „Leere“ der Physiker zusammen. Doch bei Buddha macht sie Sinn. Ja, sie strahlt und lockt geradezu. Das klingt nach einem unendlichen Raum von Klarheit, Freiheit und Mitgefühl. Wir sollen uns den nicht theoretisch ausmalen und herbeiwünschen. Wir sollen meditieren, stillsitzen, in jedem Moment bewusst sein. Wir können den Raum der Einheit unmittelbar erfahren. Er ist immer hier und jetzt, nur verdeckt durch unsere Gedanken und Gefühle.

Die Kunst hat die Aufgabe, das Unsichtbare sichtbar zu machen, meinte der Maler Paul Klee (1879-1940). Er hat keine Geister gemalt, sondern geometrische Figuren und Muster, Kugelgesichter, Hieroglyphen, Verbindungslinien. Und irgendwie scheinen diese Elemente miteinander zu tanzen. Zwischen Allem gibt es eine Verbindung. Die ist sichtbar und unsichtbar zugleich. Hörbar und unhörbar. Die abstrakte Kunst hat uns darauf eingestellt, nicht an äußeren Formen kleben zu bleiben, sondern auch so etwas Unsichtbares wie die Beziehung zwischen den Dingen, zwischen allen Dingen und Lebewesen zu erleben. Und das gilt ebenso für die Musik, die Dicht- und Tanzkunst, für Theater und Film. Der Markt wird allerdings immer noch beherrscht von Produkten, die das Dingliche, Greifbare anpreisen und das, was dahinter liegt, weiterhin im Hintergrund halten. Denn wir wollen nicht das Bodenlose, sondern Sicherheit.

Östliche Heil- und Weisheitstraditionen

Der geniale Streich dieses Existenzspiels scheint zu sein: Je mehr wir uns an Sicherheit klammern, desto unsicherer werden wir. Je mehr wir uns dagegen für die Unwägbarkeiten des Lebens öffnen, desto sicherer treten wir auf, auch ohne es zu wollen. Ein Gefühl von Getragen-sein unterstützt uns in jedem Moment, gerade dann, wenn wir uns besonders hilflos und verletzlich fühlen.

In diesem Zusammenhang möchte ich einige der Grundbegriffe östlicher Heilmethoden einführen. Nun: Jede Methode will uns eine gewisse Kontrolle geben, über unser Glück, unsere Gesundheit, unseren Frieden. Das Leben selbst kann jederzeit all unsere Strategien zunichtemachen. Viele östliche Methoden beziehen diesen Faktor ein, indem sie den Kräften der Natur den größtmöglichen Spielraum geben.

Die indische Philosophie der Veden, des Yoga und des Buddhismus geht wie die chinesische des Taoismus von einer unsichtbaren, hinter allen Erscheinungen wirkenden Lebenskraft aus. Im indischen Sanskrit heißt sie Prana, in der chinesischen Tradition Chi (Japanisch: Ki). Unzählige Übungen aus dem Yoga oder Qi Gong scheinen uns Kontrolle über diese Lebensenergie zu verheißen. Doch wenn jeder geistige Impuls, jeder Gedanke aus dieser einen Energiequelle kommt, wer beherrscht da wen? Auch wenn es anfangs so scheint, als könnte ein jeder durch genügend Disziplin Prana oder Chi nach seinem Willen lenken: Das ist nur eine Art pädagogisches Zugeständnis.

Wir sind einfach zu sehr an den Gedanken gewöhnt, wir könnten alles machen. In allen östlichen Weisheitstraditionen wird die Meisterschaft darin gesehen, dass da niemand mehr ist, der kontrolliert oder irgendetwas will. Der Meister verschwindet als Akteur. Er wird zum Atmen, zum Tanz der Körperübung, sei es Schwertkampf,

Kungfu, Bogenschießen oder Tuschmalerei. Alles geschieht von selbst - in einem stetigen Fluss, wie Musik. Natürlich ist dann klar, dass das im Leben immer so war, ist und sein wird. Es ist auch jetzt so, beim Lesen dieser Zeilen. Sie werden einfach gelesen. Da ist niemand, der sie liest. Nur ein Gedanke: „Ich lese jetzt!“

Alle Religionen deuten mehr oder weniger gekonnt darauf hin, dass es nur „Einen“ geben kann: Gott oder mich (als Ego, als getrenntes Wesen). Wir können in jedem Moment erkennen, dass wir nicht willentlich und eigenständig atmen, das Herz klopfen und das Blut zirkulieren lassen. Wir wissen es sogar. Aber wir denken. Ich denke. Und ich denke, ich lenke.

Dass alle Gedanken ungewollt wie das Blut zirkulieren, tja, auch dieser Gedanke fließt vorbei. Wer kurbelt da gerade die Gedankenmaschine an? Ist es der, der auch das Herz klopfen lässt? Rhythmus des Lebens.

Vielleicht genauer und plausibler als die herkömmliche abendländische Religion und Philosophie- oder auch nur aus ungewohnter Perspektive - haben östliche Traditionen wie Yoga, Buddhismus, Taoismus im Westen dazu angeregt, die Wahrnehmung als etwas Unpersönliches zu erkennen. Alles - alle Personen, mich selbst eingeschlossen - erscheint in einem unpersönlichen Raum der Wahrnehmung. Irgendetwas nimmt alles wahr, sogar meinen momentanen Standpunkt der Wahrnehmung, diese Perspektive beim Lesen, jetzt.

Dies ist der Ausgangspunkt östlicher Lehren. Im Zentrum steht der oder besser: das Wahrnehmende. Es ist selbst unsichtbar. Das „Auge Gottes, das sich selbst nicht sehen kann“. Bewusstsein (Atman, Selbst) ist wie eine Art Kino, mit Filmprojektor, Zuschauern, Leinwand und Film. Was ich

gerade sehe, die Schrift, das Buch, einen Teil des Körpers, das ist auf der Leinwand. Der da gerade liest, aus diesem besonderen Blickwinkel etc., das ist ein Zuschauer. Was nimmt den Film und den Zuschauer zusammen wahr?

Was grundsätzlich nicht zum Objekt der Wahrnehmung und des Denkens gemacht werden kann, galt und gilt in östlichen Weisheitstraditionen als „grundloser Grund“, als Quelle aller Erscheinungen. In den Veden wird es Brahman, bei Laotse „TAO“ genannt. Das ist wie ein Punkt, ohne Ausdehnung, noch ohne jede Ortsbestimmung. Doch um den Punkt herum können Kreise gezogen werden. Ein erster Kreis: Was liegt dem unsichtbaren Beobachter, dem „Auge Gottes“ am nächsten? Im Westen lautete bisher die Antwort: Das Wachbewusstsein einer Person. Im Osten wurde der Tiefschlaf bevorzugt. Allerdings mit einem wichtigen Zusatz: Bewusst. Manchmal erleben wir beim Aufwachen einen Zustand, in dem wir nicht wissen, wo wir sind oder wer wir sind. Das sind Bruchteile von Sekunden. Sie geben uns einen Einblick in „unsere wahre Natur“.

Weil in diesem Zustand alle Ereignisse wahrgenommen werden ohne Bezug auf mich, als Person mit einer bestimmten Geschichte, fühlt es sich wie eine unbegrenzte Leere an. Das kann zunächst Angst auslösen. Aber letztlich wirkt es enorm befreiend. In diesem Bewusstseinsraum wird alles nur wahrgenommen, wie es ist. Kein Wille, etwas zu verändern. So werden wir uns vielleicht beim Sterben, im Moment des Todes fühlen.

Es ist eigentlich nur ein „Switch“, wie beim Umschalten eines Schalters: Erleben, wie alles nur geschieht (inklusive Gedanken und Wollen) oder glauben, ich muss jetzt dies, ich tue jetzt das, ich sollte aber jenes, und nun muss ich nur dieses eine...

Vom Tiefschlaf ausgehend können wir auf verschiedene äußere Schichten oder Körper kommen. Dem traumlosen tiefen Schlaf am nächsten ist der Traum. Erinnern Sie sich an einen Traum, wo Sie jemand ganz anderer waren als jetzt. Sie konnten womöglich fliegen. In unseren Träumen haben wir kein so deutlich festgelegtes Bild von uns wie im Wachbewusstsein. Und: Die erstaunlichsten Dinge passieren, meist ohne Widerspruch. Für uns ist Träumen etwas ganz Subjektives, Privates. In manchen alten Kulturen waren und sind Träume nicht so privat. Hatte Jemand im Traum etwa die Frau seines Nachbarn verführt oder vergewaltigt, wurde er dafür bestraft. Er konnte sich freiwillig melden oder damit rechnen, vom Dorfschamanen, der sich anscheinend in die Träume einschleichen konnte, vor den Rat der Ältesten zitiert zu werden.

Im Traum sind wir anscheinend da, haben auch eine Art Körper. In den meisten alten Weisheits- und Heiltraditionen wird diese Ebene als etwas durchaus Reales angesehen. Sie gilt sogar als wirklicher als die unserer äußeren Welt, wo wir uns in eine bestimmte Raum-Zeit-Struktur einordnen. Denn je weniger wir uns definieren, desto näher sind wir der Wahrheit. Das ist unserer westlichen Logik völlig entgegengesetzt. Das Entscheidende bei all dem ist aber nicht, dass wir das nur intellektuell nachvollziehen, sondern dass wir es bewusst erleben.

So zielen alle Yoga- Taiji, Karate- und sonstige Übungen tatsächlich darauf ab, bewusst in den Zustand des Träumens oder sogar des Tiefschlafs zu gelangen - zugleich aber auch, so effektiv wie möglich sich selbst, das Heimatdorf oder den Kaiser zu verteidigen. Es ist eine Art Wach-Trance, kein Opiumrausch.

Alle Sinne, alle Muskeln, alle Nerven höchstgespannt. Kein Gedanke. Der nächste Moment: Nichts. Der Tod ist

gegenwärtig. Aber ohne Gedanken. So auch nicht der Gedanke „Ich“.

„Ich bin der so- und-so, geboren ...“ - das ist die äußerste Schicht. Das ist die Welt, in der wir uns sorgen, ums Überleben kämpfen, uns gegeneinander behaupten, mal mit Keulen, mal mit Kuchen.

Ein Prinzip östlicher Weisheitstraditionen, das uns heute im Westen zunehmend erreicht, lautet: Von innen nach außen. Vom Unsichtbaren zum Sichtbaren, vom Feinsten zum Größten. Im Innersten sind wir unbegreifliche Leere und Fülle in Einem - zeitlos, unerschöpfliche Energie. Nach außen hin blockieren zunehmend dichtere Schwingungen - Emotionen, Gedankenmuster, Körperlichkeit - den reinen natürlichen Fluss. Aus diesem Grundprinzip wurden in Indien und China schon früh komplexere Modelle entwickelt.

Nach der Samkhya-Philosophie (um 500 v. Chr.) entsteht alles aus einem unendlichen Geist (Purusha) und einer ebenso unendlichen Materie oder Ursubstanz (Prakriti). Der Geist durchdringt und belebt die Materie, und zwar unterschiedlich stark. So entstehen drei Grundqualitäten (Gunas): Sattva (fein, geistig, schön, ausgleichend), Rajas (feurig, drängend, energisch) und Tamas (schwer, dumpf, hemmend). Alles, was ist, besteht aus diesen Qualitäten, in jeweils unterschiedlichen Proportionen. Ein Stein ist fast ausschließlich „tamasisch“, ein weiser Guru überwiegend „sattvisch“. Aus dem Zusammenwirken von Purusha (männlich) und Prakriti (weiblich) entstehen die Instrumente des Bewusstseins, Erfahrungen zu sammeln: Verstand, Ichgefühl, und die fünf Sinne. Als erster Sinn gilt das Hören, zugeordnet dem feinsten der fünf Elemente, Äther (oder Raum). Diese Philosophie liegt dem wohl wichtigsten Klassiker des Ayurveda, der Charaka-Samhita, zugrunde