

Im Folgenden können Sie den ausgewählten Artikel lesen.

Wenn Sie zur Klangraum Webseite zurückkehren möchten, dann schließen Sie einfach das aktuelle Browserfenster!

Berührt von tibetischen Klangschalen



Eine Selbsterfahrungsreise

von Dagmar Fröhlich

»Aus den Erfahrungen, die den Sinn des eigenen Lebens ins Bewusstsein rücken, erwächst der Wunsch, diese an andere weiterzugeben« – von dieser Einsicht ist die Körpertherapeutin und Meditationsmusikerin Dagmar Fröhlich erfüllt. Durch Konzerte, »Einzel-Klangreisen«, Seminare und Vorträge versucht sie verlorene Klangwelten wieder zugänglich zu machen, denn Klänge berühren uns, und sie können aus der Isolation hinausführen und uns heilen

Hinter mir liegen lange Phasen des Rückzugs, die mir die Musik als eine Quelle und einen Ausdruck meiner Lebensfreude zurückschenkten. Ich trat aus der Welt, um ausschließlich in Klangwelten einzutauchen: Klang, Stille und Bewusstheit konnten sich nun entfalten und halfen mir zu wachsen und zu reifen. Ich folgte einer inneren Stimme, dem Wunsch und der Ahnung, dass es gut ist, Musik, Kunst und Transformationsprozesse zu verbinden, ohne in einem therapeutischen Setting zu arbeiten. Ich wollte zurück zu dem Urgrund, zu den Wurzeln, dorthin, wo es noch keine Trennung gab. Ich wusste nicht, wie und wohin mich dieser Weg führen würde. Ich folgte bloß den immer wiederkehrenden Impulsen, dem, was die Klänge in mir berührten, den Räumen, die sie in mir öffneten. Es war eine innere Einkehr: eine Kunst zu sein, die alles in sich trägt und die gleichzeitig gebären und loslassen kann.

Der Urgrund – ein Klangraum

Das Betreten eines Klangraums ist wie das Betreten eines Urgrundes, der alle Rhythmen in sich trägt, der alle Zyklen von Werden und Vergehen kennt. Wie die Klänge kommen und gehen, die Wolken am Himmel vorüberziehen, die Meereswellen ihren Klang dem Leben schenken, und der Atemstrom des Lebens alle Menschen verbindet, so eröffnet sich dem Hörer das Geheimnis der eigenen Lebens.

Oftmals spüren wir in solchen Augenblicken den Verlust und die Verdrängung dieser archetypischen, weiblichen Urkraft, denn unsere Zeit ist eine schnelllebige Zeit, in der das Funktionalitätsprinzip *»schnell, schnell, Augen zu und durch«* den Anpassungsdruck an den einzelnen Menschen immer mehr verstärkt. Psychosomatische Beschwerden und andere Zivilisationskrankheiten steigen auf als die Schattenseiten von

Gewinnstreben, Konkurrenz- und Leistungsdruck, von Beziehungslosigkeit, Ängsten und dem Verlust innerer Werte.

Die Fremdheit des Eigenen

Der Mensch hat verlernt, in seinen inneren multidimensionalen Kunsthallen zu wandeln. Deshalb weisen alle spirituellen Lehrer auf die Kostbarkeit des menschlichen Lebens hin: auf das perfekt angelegte Zusammenspiel der Organe, der Körperfunktionen, der eigenen Körper-Rhythmen, unserer inneren Musik (wie das Strömen des Blutes, die Herz-, Puls- und Atembewegung) und auf die Frage: Wie ist es, einen gesunden Körper, einen schwachen Körper, einen entspannten oder verspannten Körper, einen müden oder einen wachen Körper, einen erhitzten oder fröstelnden Körper einfach wahrzunehmen? Dies bedeutet, dass die Wahrnehmung immer wieder nach innen gerichtet wird: Das innere Kunstwerk wird betrachtet, gefühlt, berührt, seinem Klang wird gelauscht und gefolgt. Das fordert Vertrauen, Autonomie und Authentizität.

Harmonie im Innen und Außen

Alle Länder mit einer spirituellen Tradition spielen Obertonmusik. Obertöne sind die direkte Verbindung zum Kosmos, die Klänge tragen hinaus in eine ungeahnte Weite.

Auch das alte westliche Wissen von der Harmonie der Sphären, von Pythagoras bis Johann Kepler, besagt: Alles in der Natur und im Universum ist auf harmonischen Schwingungen aufgebaut, selbst die Seele hat sich diesen Archetypus bewahrt. Der Ursprung von allen Klängen ist auf den Harmonien der Schwingungen aufgebaut, sie werden durch das Wirkprinzip der Resonanz verstärkt. Gleiches zieht Gleiches an, Gleiches wird durch Gleiches verstärkt.

Die Klänge leben, gehen durch und durch und holen den Menschen dort ab, wo er gerade berührbar ist.

Klang und Körper

Die Klangschaalen sind ein natürliches Regulativ und resonieren mit unserem innersten Grundbedürfnis, in Harmonie zu sein. Sie schwingen mit dem Wesensteil in uns, der vollkommen ist und heil, unabhängig von gesellschaftlichen und persönlichen Konditionierungen. Die Körperpsychotherapie geht davon aus, dass all unsere frühen traumatischen Erlebnisse und Konditionierungen im Körper gespeichert sind. Sie sind als Blockaden der Vitalkraft: Verhärtungen, Verspannungen, Muskelpanzerungen wahrnehmbar.

Bei den aus Asien stammende Heilmethoden setzt man mit der Heilung oft im Vorfeld an, die Gesundheitsvorsorge beginnt im feinstofflichen Bereich der Aura. Die Klänge reinigen, stärken und laden den Körper erneut mit kosmischer Energie und Lebenskraft auf, lange bevor sich negative Gedankformen im Körper manifestieren können.

Durch Klänge bekommt man ein besseres Körpergefühl, achtet mehr auf die Signale des Körpers und lernt zu unterscheiden, wie sich angespannte und entspannte Körperbereiche anfühlen. Meine Erfahrungen der letzten drei Jahre haben mir gezeigt, wie tief sich Menschen mit Hilfe von Klängen entspannen können und wie sich bei ihnen dadurch Schlafstörungen, emotionaler Stress und andere psychovegetative Störungen lösen. Wie von alleine berühren die Klänge genau die Körperbereiche, denen es gut tut, erneut mit Energie bereichert zu werden.

Die Klangreise als Experiment mit sich selbst

In allen meinen Einzel-Klangreisen war der Zugang zur transpersonalen Ebene präsent und berührte pränatale Bereiche: Ich sah ein Baby, das an der Brust seiner Mutter genährt und gehalten wurde. Danach erschien dieses Baby als Embryo, im Fruchtwasser der Gebärmutter sich wiegend und sanft schaukelnd, über die Nabelschnur mit seiner Mutter verbunden. Gleichzeitig war der Embryo symbolisch über die Nabelschnur in die Weite des Universums eingebunden, geschützt und getragen. Plötzlich wusste ich: Das bin ich! Das Bild war ein sehr starkes inneres Heilbild, ich konnte mich innerhalb der Klangreise und in den Tagen danach noch einmal mit meinem nichtgewollt-Sein versöhnen – eine Lebensrückblende, in der mir noch einmal auf einer anderen Ebene gespiegelt wurde, wie wichtig es für meine Persönlichkeitsentwicklung war, viele herausfordernde Lebenssituationen durchlebt zu haben, um letztendlich Stärke, Mitgefühl und Vertrauen ins Leben zu gewinnen.

Auffallend bei allen Klangreisen ist, dass sich die Perspektive ändert – man ist Beobachter und Beteiligter in einer Person –, und es eröffnen sich neue Denk- und Fühlweisen. Aus den Erfahrungen, die den Sinn des eigenen Lebens ins Bewusstsein rücken, erwächst der Wunsch, diese an andere weiterzugeben. ■

Die Einzel-Klangreise

Auf der Einzel-Klangreise kommt der Einzelne eine Stunde lang in den Genuss von obertonreichen Klängen. Bei speziellen, ganzheitlichen Themen- und Fragestellungen werden nach einem Vorgespräch die Klangschaalen in einer eigens von Dagmar Fröhlich entwickelten jeweils variablen Reihenfolge aufgestellt. Unterschiedliche Klangfolgen, Anschlagetechniken und ganz individuelle Melodien oder gezielte Meditationsanleitungen unterstützen und begleiten den einzelnen Menschen auf der Suche nach »Lösungen«, die er nur in sich selbst finden kann. Die Klangschaalen werden dabei nicht auf den Körper aufgestellt. Das Erlebte kann dann in ein prozessorientiertes Gespräch integriert werden.