

Gesang verleiht der Seele Flügel

„Die Musik drückt das aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist.“ (Victor Hugo)

Gesang ist ein wunderbares Mittel, um unseren tiefsten Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Es gibt verschiedene Traditionen und Bräuche bei Völkern und sozialen Gruppen, seelisches Erleben und Empfinden durch Gesang und Lieder mitzuteilen. Angefangen bei den weltweit verbreiteten Wiegenliedern, mit denen wir unsere Babys beruhigen und in den Schlaf wiegen, bis zu Klagegesängen über den Tod von Angehörigen.

Wir finden Traditionen wie die Flamenco- oder Fadomusik, in deren Liedern uns von Sehnsucht, Liebe und Schmerz erzählt wird, bis zum Blues der Nachfahren afrikanischer Sklaven in Nordamerika, die von den harten Bedingungen des Lebens, von Diskriminierung und Schmerz, aber auch von Liebe und Sex singen. In jeder Volksgruppe findet sich ein reichhaltiger Schatz an Volksliedern, die untrennbar mit den Erfahrungen und der Geschichte dieser Volksgruppe verbunden sind.

So finden wir hier neben den grundlegenden Themen wie Liebe, Trauer und Freude auch Lieder, die vom Verlust oder der Sehnsucht nach der Heimat erzählen. Oder Lieder, die typische Landschaften und ihre Besonderheiten besingen.

Das gemeinsame Singen in der Gemeinschaft einer Gruppe ermöglicht den einzelnen Mitgliedern durch ihre Wunschlieder sich mit-zu-teilen oder

anders gesagt, die von ihnen persönlich erfahrenen Erlebnisse mit den anderen in der Gruppe zu teilen. Gemeinsames Singen von Liedern hilft uns dabei Erlebnisse mitzuteilen, die uns so tief berühren, daß sie nur mühsam in Worte zu fassen sind. Das Singen kann dabei helfen, daß die verdrängten Gefühle wieder ins Fließen kommen können – ein wichtiger Schritt aus einer Depression heraus.



Nach meiner Erfahrung ist es gerade bei älteren Menschen noch durchaus selbstverständlich, daß seelische Rührung beim gemeinsamen Singen gezeigt werden darf. Es ist keine Seltenheit, wenn Augen bei manchen Liedern, die persönliche Erinnerungen wecken, feucht werden oder daß ein strahlendes Lächeln auf einem Gesicht erscheint, wenn Erinnerungen

an besonders schöne und bewegende Erlebnisse der Jugendzeit geweckt werden.



Wie sieht es nun aber bei der jüngeren Generation aus? Was gibt es in unseren hochmodernen, westlichen Leistungsgesellschaften noch für einen Bezug zum Singen? Wenn wir den Umsatz der Musikindustrie betrachten, dann wird schnell klar, daß Musik und Gesang nach wie vor für den Umgang mit Emotionen und die

Bewältigung seelischer Erlebnisse eine große Rolle spielen. Auch in den Tophits, in Schlagern, Folksongs, Lovesongs – und praktisch durch alle Stilarten der modernen Musik – ziehen sich immer wieder zentrale Themen, die uns in Atem halten. Nummer Eins ist dabei unumstritten die Liebe in all ihren Spielarten. Aber natürlich gibt es auch Songs für jede weitere Gefühlstönung, die von Eifersucht, Einsamkeit, Wut, Enttäuschung, bis zu Trauer oder sogar Suizidgedanken reichen.

Eine Besonderheit unserer Konsumgesellschaft besteht darin, daß Musik als Ware leicht erreichbar ist und so für jede Stimmung und jede Verfassung die passende Musik gefunden werden kann. Viele Jugendliche aber auch Erwachsene wählen sich Musik, um eine eigene emotionale Stimmung zu verstärken (z.B. Trauer) oder um sich in eine andere Stimmung durch Musik zu versetzen. Hier wird sozusagen eine individuelle „Musiktherapie“ von jedermann selbst betrieben.



Auch in modernen Gesellschaften gibt es noch „Rituale“, um mit besonderen Situationen fertig zu werden. Das Lied „Tears in Heaven“ von Eric Clapton ist eines der meist gespielten und gesungenen Lieder bei Beerdigungen – besonders bei jungen Menschen. Eric Clapton selbst schrieb dieses

Lied nach dem tragischen Tod seines damals 4-jährigen Sohnes Conor und hat darin eine besondere Mischung aus Trauer, Schmerz, aber auch Trost eingefangen, die Menschen auf der ganzen Welt berührt. Musik erfüllt also in unseren modernen Industriegesellschaften nach wie vor eine positive Wirkung im Zusammenhang mit dem Ausdruck und der Regulierung von Emotionen.

Wolfgang Bossinger, *Die heilende Kraft des Singens*, ISBN 3-8334-1547-9

KINESOLOGIE ist ein ganzheitlicher Ansatz zur Balance von Körper, Geist und Seele.



Kinesiologie - Barbara Görgner

Aschauer Str. 16 – 83233 Bernau – Tel. 08051 / 7744
Mitglied der "Deutschen Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie (DGAK)" – E-mail: info@barbara-goergner.de

Gabriele Held

Kundalini - Yogalehrerin (3HO) - Ernährungsberaterin

Kundalini Yoga aktiviert die Lebenskraft in uns und ist auf innere Heilung, geistiges Wachstum und Lebensfreude ausgerichtet.

Gezielte Übungsreihen und Meditationen lösen Spannungen und Blockaden.

Kundalini-Yoga
Dynamik - Atem - Meditation

Mörikestraße 15
83059 Kolbermoor

Tel./ Fax: 08031/909559
GabyHeld@t-online.de



Satsang
mit
Samarpan



„Wir gehen nirgendwo hin
und wir lernen nichts.
Hier entdecken wir
Niemand.
Das ist das Beste!
Dafür gibt es keine
Qualifikation.
Jeder ist willkommen!“

Satsang in München:

9. – 16. 3. 2006, 19:30 Uhr

Haus International (Nahe Nordbad)
Elisabethstraße 87, Eingang Kathi-Kobus-Straße

Einlass ab 18:30 Uhr. Bitte bis 19:15 Uhr eintreffen

Keine Anmeldung erforderlich!

Info: Raji (08141) 53 06 66

Aktuelle Informationen unter www.samarpan.de