

Karl Adamek

Sing´ dich frei

Über die heilende Kraft der eigenen Stimme

In: Balance - Die regionale Zeitschrift für Gesundheit Herft 4 Jg. 2000

Jeder kann´s, kaum einer traut sich: einfach singen. Wenn´s um´s Singen geht, um diese einzigartige Sprache unserer Seele, spüren die meisten hierzulande einen Mangel oder sind sogar weitgehend stumm geworden. Doch zugleich würden sie auch so gerne. Aber sie finden noch nicht wieder den Weg dorthin. Wie ein verlorengegangenes Paradies liegt es vielen aber noch als Erinnerung im Herzen verborgen. Vielleicht taucht diese Erinnerung sehnsuchtsvoll aus unseren Tiefenschichten auf, wenn wir in südlichen Ländern Menschen beim Sonnenuntergang am Hafen sitzen sehen und gemeinsam singen hören. Einige singen für ihr Leben gerne, finden aber selten Gelegenheit, dies in einer Weise mit anderen zu teilen, die ihnen Freude macht.

Würden auch Sie gerne öfter aus Leib und Seele singen, Ihren Gefühlen im kreativen Selbstausdruck freien Lauf lassen? Kennen Sie das Erlebnis, eine längere Zeit selbstversunken zu singen, auf Ihre Stimme zu lauschen und nach einiger Zeit in eine glückliche und inspirierte Stimmung einzutauchen, in der Ihnen alles wie von selbst von der Hand geht? Haben Sie schon einmal erlebt, daß Sie sich großen Schmerz von der Seele singen konnten und danach glücklich fühlten? Sehnen auch Sie sich immer wieder danach, diese beglückenden und heilenden Erfahrungen regelmäßig mit anderen teilen zu können?

Dann sollten Sie die Arbeit der Musiktherapeutin Carina Eckes und des Musikpsychologen Karl Adamek kennenlernen. Wir haben als Redaktion von balance diese Arbeit für Sie geprüft und sind nachhaltig begeistert und tief berührt. Wenn Sie Freude am Singen und an liebevoller kreativer Selbstentfaltung haben, dann lohnt sich der Weg. Ganz gleich ob Sie viel oder wenig Vorerfahrungen mit dem Singen haben: in den Seminaren mit dem Titel "Lauschendes Singen" können Sie erleben, wie leicht Sie neue Dimensionen des Singens für sich entdecken bzw. erst einmal überhaupt wieder Zugang zu Ihrem Singen bekommen können. Zu einem Singen, das Sie als eine wunderbare Quelle Ihrer lebenslangen Selbstentfaltung und Selbstheilung freilegen können. Die Stimme ist das Musikinstrument der Seele. Sie kann jedes Gefühl ausdrücken und hörbar machen, was (nicht) "stimmt". Vielleicht wissen Sie ja noch gar nicht, welches sängerische Potential in Ihnen bis heute noch geruht hat.

Wir wunderten uns, welche musikalische Qualität und Kraft von Laien erzeugt werden kann, von denen die meisten sagen, sie könnten eigentlich gar nicht singen. Das ist in den Seminaren von Carina Eckes und Karl Adamek möglich, weil hier vor allem die archaischen Formen der Musik gesungen werden, und da konnte sich jeder einklingen. Und diese Formen sind - und das ist das schöne - sowohl für Laien als auch für Profis spannend. Denn sie lassen unbegrenzten Raum für Improvisation und kreative Selbstentfaltung, besonders wenn singen und tanzen eins wurden.

Die meisten TeilnehmerInnen konnten während des Seminars auf Anhieb erleben, wie die vitale Kraft von rhythmischen afrikanischen Gesängen den Mut, die Tatkraft und die Entschlußfähigkeit stärkt und die extatische Sinnlichkeit unseres Körpers wiederbelebt. Die verschiedensten diffusen Lebensängste schneiden uns oft von unserer eigenen Lebenskraft ab. Wenn wir singen, werden physiologische Prozesse in Gang gebracht, die unweigerlich die Angst auflösen. Deshalb singen fast alle Kinder, wenn sie in den Keller gehen. Sie spüren,

daß die Angst schwindet. Angst macht uns blind und handlungsunfähig. Es ist schon frappierend, wenn Sie zum erstenmal bewußt beobachten, wie durch Singen von Minute zu Minute Ihre Angst sich auflöst und Lebensfreude mit den Schwingungen einströmt. Leider können Sie das nur selbst erleben und Worte sind dafür kein Ersatz. Wir gelangten durch die transzendenten Klänge des Obertonsingens in selten erfahrene meditative Ruhe und inneren Frieden. Es war eindrucksvoll, wie meditative Gruppenimprovisationen mit der Stimme unser Vertrauen stärken konnten, im Fluß des Lebens mit Begeisterung und Lebensfreude schwimmen zu können.

Mantrische Gesänge, die Karl Adamek speziell hierfür komponierte, führten die Gruppe auch in andere Seelenräume und zu alten, nicht geheilten Verletzungen. Singend konnten wir unsere Bereitschaft, uns selbst und anderen zu verzeihen, stärken und damit energetisch den inneren Weg für Neues freimachen. Und immer wieder sangen wir die sogenannten "Come-together-songs" aus den verschiedenen Kulturen und spürten, was es heißen kann, in einer Gemeinschaft tiefe Verbundenheit zu erleben.

In der Regel geht mit diesem Prozeß auch erlösend einher, daß alte Wunden dabei beginnen zu heilen. "Es gibt leider kaum jemanden in unserer Gesellschaft, der nicht durch alte seelische Verwundungen in seiner Entwicklung eingeschränkt ist. Wenn wir auf diese Weise singen können wir erleben", so Adamek, "wie aus der Wunde das Wunder wird. Man kann auch sagen, wir haben alle viel Mist in unserem Lebensgarten. Wenn wir ihn auf eine Stelle werfen, verbrennt er den Boden. Wenn wir ihn gleichmäßig verteilen, wird er Dünger. Dann ist es sogar gut, wenn man viel Mist hat.

Viele Teilnehmer kamen in Kontakt mit tiefsitzender Trauer und fanden in der Gruppe einen geborgenen Kreis, sich durch den Schmerz hindurch zu singen. Das Schöne an dieser Arbeit ist, daß sich die seelischen Verknötungen beim Singen energetisch lösen. Es war nicht nötig, daß über das, was den einen oder anderen bewegte, gesprochen werden mußte. Niemand mußte etwas sagen, aber man durfte es natürlich auch, wenn es einem am Herzen lag. Diese Freiheit war ein Geschenk und machte unglaubliche Prozesse möglich. Von Stunde zu Stunde wurden die TeilnehmerInnen strahlender, man hätte vorher-nachher-Fotos machen sollen.

Da es den meisten in ihrem Leben mehr oder weniger die Stimme verschlagen hat, ist die musikalische Arbeit von Carina Eckes und Karl Adamek organisch durchflochten von Energiearbeit zur Belebung der authentischen Stimme und von Arbeit mit dem Körper und dem Atem. Spielerische Übungen beispielsweise aus dem Atemyoga, Shiatsu und dem NLP können neue Räume öffnen und die neuen Erfahrungen verankern.

In den Traditionen aller Völker kann man beeindruckende Beispiele finden, wie durch Singen die Persönlichkeit entfaltet und Selbstheilungsprozesse in Gang gesetzt werden können. Das entspricht auch neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Von diesem Wissen fließt viel in die hier vorgestellte Arbeit ein. Um so bedenklicher, daß das Selber-Singen in den letzten Jahrzehnten immer mehr aus unserem Lebensalltag verschwindet.

Yehudi Menuhin erinnerte als Schirmherr der Aktionsgemeinschaft *Il canto del mondo* an die Bedeutung des Singens (www.il-canto-del-mondo.de). *Il canto del mondo* wurde von Karl Adamek gegründet und setzt sich auf allen Ebenen für die Förderung des Singens und für eine 'Erneuerte Alltagskultur des Singens' ein. Yehudi Menuhin: "Das Singen ist die eigentliche Muttersprache aller Menschen: denn sie ist die natürlichste und einfachste Weise, in der wir ungeteilt *da* sind und uns ganz mitteilen können - mit all unseren Erfahrungen und

Hoffnungen...Dieser einmalige Sprachschatz darf uns nicht verloren gehen, was aber tatsächlich zur Zeit geschieht."

Singen ist die natürliche Klangsprache, die über alle verschiedenen Wortsprachen hinweg Menschen dieser Erde miteinander verbinden kann. Ist es nicht das selbstverständlichste, daß jeder sie sprechen lernen kann? Auch wenn wir selbst vielleicht noch wie so viele andere auch diese Sprache bis jetzt nur radebrechen?

Yehudi Menuhin weiter: "Wenn wir Menschen uns selbst als Klangkörper, als Musikinstrument in der Sinfonie der Schöpfung begreifen und uns singend immer wieder auf's Neue befrieden lernen, dann können wohlmöglich - mit unserer eigenen Gesundheit durch die Musik einhergehend - auch die durch uns verursachten Verwundungen der Erde heilen."

Von diesem Atem und dieser weiten Perspektive ist die Arbeit von Carina Eckes und Karl Adamek getragen.. Wir konnten hier in die unterschiedlichsten Klangräume eintauchen und ihre verschiedenartigen Wirkungen am eigenen Leib erleben. Alles schwingt. Jede Zelle, jedes Atom in unserem Körper ist Schwingung. Mit dem Singen bringen wir unseren ganzen Organismus in Vibration, erzeugen ein Feld der Eigenresonanz und harmonisieren uns energetisch. Wir werden resonant mit uns selbst und den anderen.

Singen ist deshalb so unersetzbar für unser Leben und die Entfaltung unserer Persönlichkeit, weil wir uns durch nichts anderes derart in Eigenresonanz bringen können. Es läßt sich wissenschaftlich begründet feststellen: Die Qualität unserer Fähigkeit zur Eigenresonanz bestimmt die Qualität unserer geistigen und körperlichen Gesundheit, unserer Lebensqualität. Durch Singen können wir auf unersetzbare Weise unsere Eigenresonanzfähigkeit entfalten. Yehudi Menuhin: "So kann Singen zugleich Bewegung ins Eigenste sein, gar eine sanfte Revolution der Befriedung auslösen, und vielleicht uns Menschen zunehmend aus lebensfeindlichen persönlichen und gesellschaftlichen Strukturen herauslösen helfen."