

5. 11. 2018 Die folgenden Worte mögen den tieferen Sinn der Arbeit von Il canto del mondo – Internationales Netzwerk zur Förderung der Alltagskulturen des Singens e.V. [www.il-canto-del-mondo.de](http://www.il-canto-del-mondo.de) sowie der Arbeit mit dem Heilsamen Singen [www.karladamek.de](http://www.karladamek.de) [www.heilsames-singen.de](http://www.heilsames-singen.de) verständlicher machen. Er darf auf beliebige Weise unkommerziell geteilt werden. Das Copyright liegt beim Canto Verlag Hattingen. Klingende Grüße Karl Adamek

Karl Adamek

## **Singen und Sprache – Die Flügel des Menschen**

Möge dieser Text als Kompass dienen

Wenn wir wieder selber singen  
jenseits von richtig oder falsch  
einfach so, wie es gerade kommt  
- ganz klingender Atem -

Wenn wir so wie wir gerade sind  
unser Singen ungeschminkt entfalten  
die unmittelbare  
Sprache des Fühlens und der Seele  
in diesem Augenblick und  
von Augenblick zu Augenblick

Wenn wir dabei lauschen  
hinein in verschlüsselte Botschaften  
die im atmenden Klang  
unserer Stimme spürbar schwingen  
wenn wir uns tief in den Resonanzen  
aus unserem Inneren immer wieder  
neu erspüren

Uns ohne Urteil liebevoll und spielerisch  
gewähren lassen als Klang  
immer wieder staunend  
in die Tiefe des Klangraumes fühlen  
der wir sind  
als immer sprudelnde Quelle  
der Erkenntnis

Ob wir dabei nun alleine  
oder gemeinsam mit anderen  
singen oder ganz grundlegend einfach  
im reinen Klang tönen

Uns dabei mit allem, was gerade ist  
zu Klang werden lassen  
uns selbst und den Anderen  
dabei erhören  
im Einklang der Verbundenheit

Aus uns hinaus in die Welt  
uns verbinden als Eigenklang

Wenn wir wieder selber singen  
jenseits von richtig oder falsch  
einfach so, wie es gerade kommt  
- ganz klingender Atem -

Dann kann dieser Weg  
der Achtsamkeit  
auf den schwingenden Klang  
unsere Seelenwünsche  
Atemzug um Atemzug  
heilsam vertiefen ins Wesentliche  
uns so durch die Sinne  
zum Sinn führen

Kann unsere Lebensenergien wecken  
uns immer wieder aus den Unterwelten  
lebensfeindlicher Gefühlswallungen  
wie Gier, Neid und Hass  
in ein liebevolles Leben befreien

Kann alle sehnenen Kräfte  
in uns wachrufen  
um Mitgefühl zum Maßstab  
unserer einen Welt zu erheben  
das Vergeben zu verankern  
um der gemeinsamen Zukunft willen  
als eine der obersten Lebenshaltungen

Wenn wir wieder selber singen  
jenseits von richtig oder falsch  
einfach so, wie es gerade kommt  
- ganz klingender Atem -

Dann kann uns dieser Weg des Singens  
und der tragenden inneren Melodien  
mit der Endlichkeit  
unseres Lebens versöhnen  
an die Schönheit des Lebens  
trotz alledem rückbinden

Singen gehört  
zur Natur des Menschen  
wie der Wind zu Wolken und Meer

Mit der Natur in uns  
und um uns herum  
in Frieden leben zu lernen  
ist das Gebot unserer Zeit

In allen Zeiten und überall

wo Angst uns lähmt  
oder gar geschürt wird  
damit sie uns zur Fessel werde  
den Hals zuschnürt  
damit wir nicht die Stimme erheben  
in all diesen Zeiten und überall  
mögen wir immer wieder neu entdecken:

Sobald wir beginnen so frei zu singen  
wandeln wir Angst in Vertrauen  
Trennung in Verbundenheit  
Verwirrung in Klarheit und Entschiedenheit  
Wut in Mut und Gestaltungswillen  
Verzweiflung in Hoffnung und Zuversicht  
Schuld in Verzeihen und Verantwortung  
Trauer in Freude, Weitsicht und Tiefe  
Lähmung in Tatkraft und Ausdauer

Und wir wandeln bei all dem zugleich  
unsere Unvollkommenheit zur Schönheit  
des Vergänglichen im Verklingenden

Körperliche Schmerzen werden gelindert  
seelische Schmerzen finden Trost  
die Selbstheilungskräfte erstarken  
wir singen uns in Balance  
lernen die Bedeutung der Weisheit  
die da sagt  
Ich bin nicht dankbar weil ich glücklich bin  
sondern ich bin glücklich weil ich dankbar bin

In Wahrheit singen  
wirkt als Gesundheitserreger  
als ansteckende Begeisterung

Die Botenstoffe des Gehirns werden  
auf Hochtouren gebracht  
die Heilmittel unserer inneren Hausapotheke  
stehen uns singend jederzeit zur Verfügung  
und so manche Pille wird dadurch überflüssig

Welch´ ungehobene Schätze  
liegen im Singen noch verborgen  
wie auch in der Sprache  
ohne die wir nicht Denken könnten

Singen ist unsere Sprache des Fühlens  
Unsere Klang-Sprache

Zum Denken brauchen wir

eine Wort-Sprache

Wenn wir so frei singen  
ist unser Fühlen nicht mehr sprachlos  
den möglichen Abgründen des Denkens  
ausgeliefert

Wir singen was wir nicht sagen können

Wenn wir so frei singen  
können wir unser Denken  
an das fühlende Herz rückbinden  
Fühlen und Denken  
werden zu Flügeln des Geistes

Auf dass wir nicht der Kälte ausgeliefert sind  
wenn das Denken herzlos in die Irre rennt  
ohne Beziehung zum Leben

Wie unendlich viel können wir noch lernen

Wie weit können wir noch unser Leben entfalten

Wie sicher sind wir vor der Gefahr  
diese wunderbaren Potenziale  
wie schon so oft in der Menschheitsgeschichte  
zu missbrauchen

Maskiert wird das Singen zum Gröhlen  
oder zum Kampf um Leistung und Vorrang  
wie schnell dann auch zur verführerischen Lüge  
und das Denken wird zunehmend zur Überlistung  
der Schwächeren dienstbar gemacht

Berauben wir uns so nicht selbst  
unserer eigenen Würde

Wir können entscheiden und  
unsere Entscheidung ist entscheidend

Singen ist die eigentliche  
Muttersprache des Menschen  
gab uns der große Musiker  
Yehudi Menuhin mit auf den Weg

Mögen wir diese Sprache  
neu entfalten und so sprechen lernen  
dass wir mit unserem Singen  
unsere Unterwelt der negativen Gefühle  
die im Tiefsten immer

aus Angst geboren werden  
oft aufgrund erlittener Schmerzen  
immer wieder aufs Neue  
wandeln lernen  
im goldenen Dreischritt  
Erkennen – Anerkennen – Wandeln

Wandeln lernen  
in Vertrauen als Haltung  
wo alle Angst schmilzt

Mögen wir diese Sprache  
neu entfalten und so sprechen lernen  
auf dass unsere Unterwelt nicht unsere Taten vergifte

So wie dem sagenhaften Orpheus  
- dem alten griechischen Mythos -  
die Unterwelt nichts anhaben konnte

Solange er sang war er geschützt

Beflügelt durch sein Singen  
kann der Mensch seinen Geist befreien  
vom giftigen Einfluss negativer Gefühle  
kann so Herz und Hirn vereinen

Dem empathischen Herzen dient das Hirn

So singend in begeisterter Vernunft  
wird der Mensch doppelt beflügelt  
dreht sich nicht nur im Kreis  
flatternd mit einem Flügel  
auf dem abgründigen Boden  
wo er blind nur fühlt oder  
herzlos nur denkt

Ja, er kann nun beide Flügel  
erheben und hinweg fliegen  
über diese anders sehr viel schwerer  
zu überwindenden Abgründe

Und an welchem Platz er auch immer steht  
nur doppelt beflügelt kann er fliegen  
nur aus der Höhe des fliegenden Geistes  
kann er zum beherzten Weitblick gelangen  
der alles und alle einbezieht  
kann er wirkliche Lösungen finden

Warum sollte er andere Flügel suchen  
oder weiß jemand bessere Flügel

für diesen heute  
überlebensnotwendigen Flug

Wahrscheinlich hat der Mensch  
gerade deshalb nicht nur den Verstand  
sondern zugleich auch das Singen  
als existenzielle Möglichkeit  
vom Leben bekommen  
um so seinen Geist  
auf diese spielerische Weise  
immer wieder neu vom immer möglichen  
Regiment seiner Unterwelt  
befreien zu können

So erst wird er wirklich fähig  
sein Leben verantwortlich  
enkeltauglich zu gestalten  
ganz Mensch zu werden  
Liebe zu leben zu sich selbst  
und allen Mitgeschöpfen

Mögen wir so frei diese Sprache  
neu entfalten und sprechen lernen  
weil uns Singen als Menschen  
von Herz zu Herz verbinden kann  
über alle kulturellen Grenzen hinweg  
und wir dabei im Tiefsten weiter heilen

Auf dass in uns und um uns herum  
aus unserem mitfühlenden Handeln  
von negativen Gefühlen bereinigt  
die mögliche Neue Welt im Einklang  
mit allen Mitgeschöpfen doch noch werde

### *Widmung*

Diesen Text habe ich meiner Freundin Edith Großpietsch zum 70. Geburtstag gewidmet. Sie hat mich über fast den ganzen erwachsenen Lebensbogen liebevoll als kritischer Geist begleitet. Ohne ihren Rat und ihre Tat hätte ich mich oft nicht mehr bei jedem erneuten Niedergeschlagen - Sein auf meinem Lebensweg vertrauensvoll und konstruktiv aufrichten können.