

## Gebärdemeditation und Vokaltönen

### Gebärdemeditation

In der Gebärde gebiert das Leben selbst einen bestimmten Ausdruck, eine Geste, eine innere Haltung. Zum Beispiel eine offene Umarmung ... oder: Ein Stehen mit den Fingerspitzen locker am Handballen, eine unscheinbare, doch wirkvolle Sammlung mitten im Alltag, wo immer ich warte. ... Oder: Ein weites Öffnen in die Welt hinein ... oder: die Sammlung im Einen vor dem Herzen ... oder: die grosse Hingabe, lang ausgestreckt auf dem Boden ...

In den längeren Kontemplationskursen werden wir vertraut mit einem Ablauf, der etwa 15 Gebärden umfasst.

Der jeweiligen Gebärde überlasse ich mich einige Atemzüge lang. Spüre, horche hinein und lasse mich Augenblick für Augenblick ein wenig mehr darauf ein. Über längere Zeit praktiziert, lösen die Gebärden innere Verspannungen. Sie wecken Mitgefühl und Liebe. Sie verbinden uns auf einer psychisch-spirituellen Ebene mit unseren Mitmenschen, ja mit der gesamten Kreatur. Segnend beistehen oder einem Menschen in Krankheit und Not heilvolle Kraft zukommen lassen, wird erfahrbar, wird Geschenk nach beiden Seiten. Einen Menschen, mit dem ich im Konflikt stehe, in der offenen Umarmung schauen und nahekommen lassen, eine innere Begegnung ermöglichen, wird den Konflikt verändern. Vielleicht nicht sofort. Wir können nichts machen, wir können nicht einen Schalter umlegen und dann ist alles anders. Doch im Mich-einlassen, wieder und wieder, wird mein innerer Mensch irgendwann von seiner sturen Haltung, die ich natürlich nicht will und die doch eingespurt ist, lassen.

*„Der Westen hat in den letzten Jahrhunderten einen Weg über den Intellekt zu den Dingen entwickelt. Er hat die Welt wissenschaftlich, dh von aussen betrachtet und untersucht. Dieser Weg zu den Dingen hat den Weg zum Sein verdunkelt. Der Weg ins Sein aber führt, so eigenartig das in manchen Ohren klingen mag, über den Körper. Wer die spirituellen Wege betrachtet, stellt fest, dass auf dem Weg unser Körper unser Freund ist: Atmen, Sitzen, Schreiten, Tanzen, Laute, Körperhaltungen. Unser tiefstes Wesen ist sehr viel stärker in unserem Körper beheimatet, als wir lange gemeint haben. Die Einheit von Bewusstsein und Materie wird sichtbar und erlebbar im Körper. Er ist der Resonanzboden des Bewusstseins. Ohne Instrument kann keine Musik erklingen. Es mag sich eigenartig anhören, aber unser Bewusstsein spielt viel reiner auf dem Instrument Körper, als auf dem Instrument Verstand. Der Verstand schiebt sich mit eigenen Tönen oft störend dazwischen.*

*Der Durchschnittsmensch hat innere Widerstände, religiöses Erleben nach aussen zu bringen und körperlich zu zeigen. Mancher meint, es verletze die Intimität zwischen Gott und Mensch. Wir sind es nicht mehr wie der mittelalterliche Mensch gewöhnt, in unseren Kirchen die Arme hochzustrecken, zu seufzen und uns niederzuwerfen. Und doch ist der Körper unser Partner auf dem spirituellen Weg. Er führt uns in die Gegenwärtigkeit. Gegenwärtigkeit führt uns ins Sein. Wir sind entweder als Mensch ganz gegenwärtig oder wir sind nicht Mensch in ganzer Fülle. Wenn man den viel gerühmten und erhofften neuen Menschen bezeichnen wollte, dann als einen, der die Gabe des Gegenwärtigseins besitzt.“ (aus: Willigis Jäger und Beatrice Grimm, Der Himmel in dir)*

### Vokaltönen

*Der Kirchenmusiker Peter Roth: «Für mich ist Musik a priori spirituell und religiös. Auch wenn ihr ein sogenannt weltlicher Text unterlegt ist, hat Musik immer spirituelle Bedeutung. Das kann ich kurz erläutern: Ein einzelner Ton besteht aus vielen Tönen. Diese sind in Proportionen aufeinander bezogen, was man Obertonreihe nennt. Die Proportionen der Obertonreihe stellen einen Archetyp dar, der im ganzen Universum, vom Aufbau der Zellen bis zum Planetensystem, immer wieder vorkommt. Klang verbindet uns mit einem grösseren Ganzen, wie uns Religion mit einem grösseren Ganzen verbindet. Klang ist uns geschenkt, um religiöse Erfahrungen zu machen. ...*

*Je weniger gesungener Text, desto grösser ist diese Erfahrung. Sie wird effektiver, wenn die Musik sehr einfach wird und viele Wiederholungen hat. Deshalb haben zum Beispiel die Gregorianischen Choräle so grosse Anziehungskraft. In der Jugendkultur kommt diese Einfachheit gleichfalls stark zum Tragen: beim Rap, in der Technomusik. Ich glaube, dass diese Musik letztlich ein spirituelles Bedürfnis befriedigt. Sprache appelliert an den rationalen Teil in uns, Predigten ähneln Lehrveranstaltungen. Musik hingegen gelangt an den intuitiven Teil, der mit der Seele in Beziehung steht. Es entsteht eine Resonanz zwischen Klang und Seele. Die Seele erkennt sich wieder im Klang. Darum ergreift uns Musik. ... Der Naturjodel zum Beispiel ist reine Klangerfahrung. Man singt auf Vokalen, nicht auf Text.»*

In den meisten Kursen wird morgens und abends auf Vokale getönt, ohne einen bestimmten Ton treffen zu müssen. So kann sich auch der sing-unbegabte Mensch wieder dem Klang der eigenen Stimme öffnen. Tönen sammelt und weitet uns bis in die Knochenzellen hinein.