

Lebensenergie

in der Musik

«Lebensenergie: Hippokrates nannte sie *«vis medicatrix natura»* – die heilende Kraft der Natur; bei Paracelsus heisst sie *«archaeus»*; sie ist Prana, Qi, GEIST. Von allen Formen der physikalischen Therapie kann die Musik am wirkungsvollsten diese Lebensenergie aktivieren und die Seele stärken.»

Der eigentliche Sinn der Musik lag von allem Anfang an in der geistigen Erbauung der Hörens und in der Stärkung der Lebensenergie ihrer Zuhörer. Auch als Analgetikum (zur Schmerzlinderung) und Anästhetikum (zur Schmerzbetäubung) wurde sie schon früh eingesetzt.

*Die Menschen
haben den Gesang
als Arzt gegen den Schmerz.
Griechisches Sprichwort*

Dann trennte sich die Medizin von der Musik . . . und bürstete die Seele ein.

Musikstärke 1 bis 5

John Diamonds «Lebensenergie in der Musik» erschien vor 20 Jahren; die deutsche Ausgabe hat es schon auf beachtliche 10 Auf-

lagen gebracht. Der Autor testete Tausende von Musikaufnahmen und ordnete sie aufgrund von objektiv messbaren Resultaten seiner wissenschaftlichen Untersuchungen in 5 Gruppen ein. Diamond hat auch einfache Tests ausgearbeitet, mit denen seine Aussagen (zu Hause und zu zweit) überprüft werden können.

- 1 *Eindeutig untherapeutisch*: Diese Musik aktiviert den Todesinstinkt der Zuhörer; dies tritt auf, wenn man über längere Zeit dem Einfluss gewisser Rockmusik ausgesetzt ist.
- 2 *Untherapeutisch*: Diese Musik erzeugt Stress und beeinträchtigt die Aktivität der Thymusdrüse. (Menschen mit aktiver Thymusdrüse strahlen Liebe, Glauben, Dankbarkeit, Vertrauen und Mut aus.)
- 3 *Nicht therapeutisch und neutral*: Diese Musik hat keinen Einfluss auf die Lebensenergie. Elektronische Musik aus dem

Synthesizer und Muzak (funktionelle Hintergrundmusik, bei der gezielt Tonfrequenzen genutzt werden, die im Unterbewusstsein psychische Prozesse auslösen/Kaufhausmusik) gehören zu dieser Gruppe.

- 4 *Therapeutisch*: Diese Musik stärkt die Lebensenergie der Zuhörer; eine schwache Thymusdrüse wird gestärkt. Fast alle Musik – Klassik und Unterhaltungsmusik – fällt in diese Gruppe, die verschiedene Ebenen von «kaum therapeutisch» bis «sehr therapeutisch» umfasst.

- 5 *Transzendente Musik*: Diese Musik hat die stärkste Energie von allen und kann für jede Art von Heilung eingesetzt werden.

Musik für die Heilung

Viele Musiker und Musikerinnen haben die Freude an der Musik verloren. Vieles kann für diese Unlust an der Musik Ursache sein: Routine, Konkurrenzkampf, Stress, . . . Wenn solche MusikerInnen spielen, sind sie in Gedanken ganz woanders, nur nicht bei der Musik, die sie gerade spielen. Das Resultat lässt sich voraussagen: ihre Musik ist schwach, kraftlos; es springt kein Funke auf die Zuhörer über und sie

fühlen sich nach der Darbietung nicht besser als vorher.

Soll Musik die Energie der ZuhörerInnen stärken, muss man aufmerksamer werden, falsche Motive aufspüren und aufgeben; denn so lange man nur für sich spielt und seine Karriere im Kopf hat, färbt die Musik kaum auf die Umgebung ab. Nur wenn ich Musik spiele mit dem Ziel, dass sich die ZuhörerInnen nachher besser fühlen, erreicht die Musik die dafür notwendige Qualität.

Interessant ist die Beobachtung Diamonds, dass ein «energiereicher» Musiker das Energieniveau der Gruppe, in der er spielt, positiv beeinflussen kann; nicht immer spielen solche «Energiebündel» die erste Geige; mitunter kommt die treibende Kraft

Blech- und Holzbläser halten oft die Ellenbogen zu nahe am Körper. Fehlhaltungen – sie fallen zuerst auf – werden häufig von Vorbildern kopiert. Es kann auch vorkommen, dass Stress auslösende Haltungen ganz bewusst antrainiert werden, etwa um die Körperkraft effektiver einsetzen zu können. Die Wirksamkeit solcher Bewegungen kann denn auch mit den Gesetzen der Physik logisch erklärt werden, etwa: «Die kürzeste und daher effektivste Verbindung zwischen zwei Punkten ist eine Gerade.» Die innere Energie folgt aber anderen Gesetzen und meist ist der leichteste Weg zwischen Anfangs- und Endpunkt ein Bogen, eine Welle, eine Spirale. (JL)



jedoch von einem der «hinteren» Musiker, einem «Sideman». Wie in anderen Bereichen/Berufen auch beobachtet werden kann, wirken sich solche Einflüsse von Einzelnen in kleineren Gruppen stärker auf das Ganze aus.

Die äussere Haltung ist wichtig

Jedes Instrument hat sein eigenes spezifisches Stresspotential; es zwingt MusikerInnen Haltungen einzunehmen, die sich ungünstig auf den Energiefluss im Körper auswirken. FlötistInnen etwa neigen dazu, ihren Kopf beim Spielen zur Seite zu neigen. Beinahe alle FlötistInnen, die Diamond untersuchte, wiesen auch eine Unterfunktion der Schilddrüse auf. Als Diamond beim Testen einen Musiker anhielt, seine Fehlhaltung zu korrigieren, wurde die Musik augenblicklich – messbar – energiereicher.

Der innere Antrieb setzt Masstäbe

Die energiestärkste unter den 25 000 von Diamond getesteten Aufnahmen stammt nicht etwa

von einem berühmten Berufsmusiker, sondern von einer 16-jährigen Patientin. «Katrin war nicht nur geistig und körperlich zurückgeblieben, sondern zeigte auch autistische Züge. Sie spielte leidenschaftlich gern Mundharmonika – stundenlang, jeden Tag. Sie konnte nicht Noten lesen und spielte nie etwas anderes als ihre spontanen Erfindungen. Ihre Musik war an ihre Schwester Susie gerichtet, die sie zärtlich und dankbar liebte. Sie spielte mit einer ungeheuren Begeisterung und Leidenschaft, und es strömte nur so aus ihrem Herzen.»

Fast alle Berufsmusiker, denen Diamond diese Aufnahme vorspielte, waren davon stark beeindruckt. «Man kann den Zauber und die Heilkraft, die sie enthält, förmlich spüren. (...) Und die meisten erinnern sich, dass sie vor langer Zeit genauso spielen wollten und es im Innersten auch jetzt noch möchten.»

Instrument «Stimme»

Auch die Stimme kann als machtvolles «Instrument» wirken und Energie in einem Gespräch oder in einem Vortrag auf die Zuhörer übertragen. Besonders bedeutsam ist die therapeutische Kraft der Stimme bei Personen, die mit ihr arbeiten: Psychiater, Psychologen, Sozialarbeiter, Berater, ...

Dirigentinnen sind energiereicher

Diamond hat nachgewiesen, dass dirigierende Frauen eine grössere therapeutische und stärkende Kraft ausstrahlen als die meisten dirigierenden Männer. Der Frau

gelingt es, dirigierend, den Puls der Musik besser zu übernehmen und zu vermitteln. Der Grund für diesen erstaunlichen Befund liegt nach Diamond im Ursprung der Musik: sie entsteht aus der Kommunikation von Mutter und Kind – mithin im weiblichen Aspekt der Natur.

Didgeridoo

Das Didgeridoo fand in den letzten Jahren im Westen grosse Verbreitung; dieses Instrument der Aborigines (australische Ureinwohner) wird aus einem durch Termiten ausgehöhlten Baumstamm hergestellt. Diamond rät allen seinen Studenten, die Musiker sind, dieses Instrument zu erlernen. Zum einen erlaubt es durch die so genannte Zirkuläratmung – eine kleine Luftreserve in den Backentaschen wird zur Tonbildung eingesetzt, während durch die Nase eingatmet wird – einen Ton minutenlang klingen zu lassen; zum anderen werden die Lippen in besonders hohem Masse zur Tonbildung eingesetzt. Da alle Meridiane in den Lippen enden, werden sie

beim Didgeridoo-Spielen aktiviert: schon nach kurzer Zeit kann im ganzen Körper gespürt werden, wie ihn die Lebensenergie durchströmt.

Ton und Akupunktur-System

Eine der interessantesten Entdeckungen war, dass der Körper über «zwei völlig getrennte Systeme verfügt, um Töne aufzunehmen. Das eine bilden bekanntlich die Ohren. Das andere ist das Akupunktur-System. Es gibt Hunderte von Akupunktur-Punkten am ganzen Körper. Viele von ihnen, darunter vor allem die so genannten ersten Anregungspunkte jedes Meridians, sind offensichtlich auch Rezeptoren für Töne, wenigstens bis etwa 1000 Hertz» Diamond testete mit «negativer Rockmusik» verschiedene Versuchspersonen: auch wenn ihnen die Ohren mit einem Kopfhörer verschlossen wurden, hatte die Musik immer noch eine negative Wirkung. Erst als zusätzlich der erste Erregungspunkt des am stärksten betroffenen Meridians mit einem schallundurchlässigen Pölsterchen bedeckt wurde, war die Person im Test stark. Mit Pölsterchen, aber ohne Ohrschutz, war der negative Einfluss wieder messbar.

Dieser Befund stützte Diamonds frühere Beobachtung, «dass man aus der Musik offensichtlich desto mehr Energie aufnehmen kann, je weniger Kleider man trägt. In einem Konzert, wo man normalerweise alles andere als leicht bekleidet ist und sehr eng beieinander sitzt, kann das Akupunktur-System die Musik nicht

aufnehmen, und die Wirkung ist dementsprechend geringer.»

Gib dem Lärm keine Chance

Der meiste Lärm – summende elektrische Motoren, quietschende Autoreifen, Rasenmäher – beeinträchtigt den Magenmeridian. Folgerichtig kann der Lärm nur unwirksam gemacht werden, wenn zusätzlich zu den verstopften Ohren auch der Erregungspunkt des Magenmeridians (M41) auf dem Fussriss mit einem schallundurchlässigen Pölsterchen abgedeckt wird. Ein entsprechender Filz in der Schuhzunge bringt die erhoffte Wirkung. Unterstützend helfen diätetische Massnahmen, die den Magenmeridian aktivieren.

Jürg Lendenmann

Dr. John Diamond ist Psychiater und Experte für Präventivmedizin. Neben seiner privaten Praxistätigkeit in den USA leistete er wichtige Beiträge zur Entwicklung der Kinesiologie. Er hatte zahlreiche Lehraufträge an Kliniken und Universitäten. Inzwischen forscht er schwerpunktmässig an dem von ihm gegründeten Institute for the Enhancement of Life Energy and Creativity. John Diamond: Lebensenergie in der Musik. 130 Seiten, broschiert, etwa Fr. 24.–. VGS-Bestellnummer: 6811396 über www.vgs.ch oder Tel. 01 456 30 10.

Weitere Infos:

<http://www.diamondcenter.net/index.html>

<http://www.autorsden.com/visit/author.asp?AuthorID=708>

<http://www.wellnesstv.com/story.php?sid=17>

