

Karl Adamek

Meridiansingen als Konzept zur Stärkung der Selbstheilungskräfte im kreativen Spannungsfeld von Wissenschaft und Kunst

In: Bossinger, Wolfgang / Eckle, Raimund: Schwingung und Gesundheit, Traumzeit Verlag 2008

In diesem Beitrag möchte ich eine kleine Übersicht zum empirischen Forschungsstand bezüglich der wichtigsten psychischen und physischen Wirkungen des Singens liefern, anschließend auf die faszinierenden Gesundheitsmodelle der überlieferten chinesischen Heilkunst eingehen und Ihnen das Meridiansingen, eine spezielle Form des Singens zur Erzeugung von psychophysischer Eigenresonanz durch Singen zum Zwecke der Aktivierung der seelischen und körperlichen Selbstheilungskräfte vorzustellen, dass wir aus der Symbiose westlicher und östlicher Klang- und Heilkulturen über zwei Jahrzehnte entwickelt und in der Praxis erprobt haben.

Singende Menschen sind gesünder – grundlegendes und empirische Befunde

Wenn es gute Gründe für die Annahme gibt, dass die Zukunft der Medizin im heilsamen Umgang mit Schwingungen liegt, dann wird die mögliche zukünftige Bedeutung des Singens erahnbar. Denn der Mensch versetzt sich beim Singen selbst in Schwingung und erzeugt Eigenresonanz, und das mit nachgewiesenermaßen starken positiven Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit.

Diese Arbeit findet in einer Zeit statt, in der die meisten Menschen in Deutschland den Zugang zum Singen als Selbstausdruck und damit zu einer für das Menschsein einzigartigen Quelle von Gesundheit durch Schwingung verloren haben. Die Wiederbelebung des Singens im Alltag, und dabei zuerst die Hilfe bei der Überwindung der Angst vor dem Singen, welche die meisten Deutschen als geschichtliches Erbe tragen, ist auch Gesundheitsprävention. Singen wirkt als Gesundheitserreger.

Folgende grundlegende Erkenntnisse waren Ausgangspunkt der Entwicklung des Meridiansingens, die hier kurz zusammengefasst werden:

Durch Singen verwirklicht der Mensch auf ursprünglichste Weise sein musikalisches Wesen. Er braucht, wenn er sein ganzes Potenzial entfalten will, das Singen für sein fühlendes Sein gleichermaßen wie er die Sprache für sein denkendes Sein benötigt. Das Singen ist für die gesunde Menschwerdung und das gesunde Menschsein in seinen psychischen, physischen, sozialen und spirituellen Aspekten unersetzlich, was die folgenden empirischen sozialwissenschaftlichen Befunde zeigen (vgl. Adamek 1996, Adamek u. Blank 2007), die später durch neurobiologische Erkenntnisse bestätigt wurden:

1. Singen ist ein wesentliches Bedürfnis des Menschen und hat unersetzliche Funktionen für seine individuelle, soziale und spirituelle Gesundheit. (Vgl. Adamek u.a. 2007)
2. Menschen, die viel Singen, sind im statistischen Durchschnitt psychisch und physisch gesünder als Menschen die nicht singen. Hier ist ein Ursache-Wirkungs-Zusammenhang nachgewiesen. (Vgl. Adamek 1996) Singen fördert unter anderem das Immunsystem durch vermehrte Ausschüttung von Immunglobulin A. (Vgl. Kreutz u.a. 2004) yyy
3. Singen kann als Bewältigungsstrategie zur Regulation der Emotionen genutzt werden. Singen kann dabei vor allem helfen, negative Gefühle allgemein und die damit einhergehenden Gedanken besonders auch bei Depression, Trauer, Angst und Aggressionen

in positive Gefühle, Gedanken und konstruktive Tatkraft umzuwandeln. (Vgl. Adamek 1996, 197)

4. Menschen die viel Singen, sind im statistischen Durchschnitt lebenszufriedener, ausgeglichener und friedlicher als Menschen, die nicht singen. Hier ist ein Ursache-Wirkungs-Zusammenhang nachgewiesen. (Vgl. Adamek 1996, 191)

5. Bei Menschen, die viel Singen, sind im statistischen Durchschnitt die Sozialfähigkeiten, die sozialen Bindungsfähigkeiten und die Lernfähigkeit besser entwickelt. Das gilt vor allem auch für die Empathiefähigkeit. Sie verhalten sich stärker sozial verantwortlich, hilfsbereiter und mitmenschlicher. (Vgl. Adamek 1996, 192)

6. Auch viel singende Kinder sind im Vergleich zu wenig singenden Kindern in ihrer körperlichen und psychischen Entwicklung allgemein und speziell in ihrer Konzentrationsfähigkeit und Sprachentwicklung besser. Sie werden von Gutachtern eher als regelschulthauglich eingestuft. Wir hätten in Deutschland den Befunden zufolge die PISA-Problematik nicht, wenn alle Kinder von früh an jeden Tag ca. 45 Minuten über den Tag verteilt singen würden, wie das im PISA-Musterland Finnland (noch) normal ist. (Vgl. Adamek u. Blank 2007; Bastian 2000; Weber 2005)

7. Singen ist allem Anschein nach für die Entwicklung des Fühlen-Könnens so wichtig wie die Sprache für die Entwicklung des Denken-Könnens.

8. Singen kann empirisch belegt kurzfristig die psychische und die physische Leistungsfähigkeit fördern. (Vgl. Adamek 196, 173ff u. 180ff)

9. Die hier aufgeführten und mit sozialwissenschaftlichen Methoden gewonnenen Befunde wurden in der Folge durch die Ergebnisse neurobiologischer Untersuchungen untermauert.

10. Singen stellt beispielsweise eine einzigartige Möglichkeit zur relativ schnellen Erreichung von starken Glücksempfindungen über die damit verbundene verstärkte Ausschüttung von Glücksbotschaften im Gehirn dar, und das sowohl beim alleine als auch beim gemeinschaftlichen Singen. (Vgl. Bossinger 2006, 163)

11. Singen fördert verschiedene Hirnfunktionen und aktiviert allen Erkenntnissen zufolge die Funktion der neuronalen Motivationssysteme. (Vgl. Bauer 2006) Allem Anschein nach wird auch die Funktion der Spiegelneuronen durch Singen gefördert, die entscheidend für das Lernen und die Fähigkeit zu Mitgefühl sind. (Vgl. Bauer 2006).

12. Alle diese Potenziale des Singens sind allerdings sowohl individuell als auch gesellschaftlich missbrauchbar, und dies geschah und geschieht, so wie es für jede menschliche Fähigkeit gilt. Dies lässt sich nur auf einem Weg der Kultivierung des Singens lösen, die auch den verantwortlichen Umgang mit seinen Möglichkeiten einschließt.

Singen ordnet die Schwingungsstrukturen des Körpers

Der menschliche Organismus kann auch unter dem Gesichtspunkt seiner Existenz als ein komplexes Schwingungssystem bis hinunter auf die subatomare Ebene begriffen werden. Leben kann auch als ein geordnetes System von Schwingungen beschrieben werden, die nicht beliebig sind, sondern zu einer musikalischen Ordnung streben, d.h. Klangstrukturen entsprechen. Der folgende hypothetische Zusammenhang kann begründet angenommen werden: Die Qualität der Ordnung der verschiedenen Schwingungssysteme im Körper, das heißt ihr Entsprechungsgrad mit musikalischen Ordnungsstrukturen, bestimmt die Gesundheit des Organismus. Durch Singen synchronisiert der Mensch unbewusst die verschiedenen Schwingungssysteme des Körpers und optimiert so die Funktionsfähigkeit des Ganzen. Unter systemtheoretischer Perspektive kann Singen als Autopoiesis oder Selbstschöpfung begriffen werden. (Vgl. Maturana u.a. 1987)

Auch wenn viele Menschen miteinander singen, geschehen Synchronisationsprozesse. Wolfgang Bossinger machte erste erfolgreiche Versuche mit der Herzsynchronisation bei Singenden.

Es ist nachgewiesen, dass hierdurch auch wichtige Sozialfunktionen gefördert werden. Singen als Selbstzweck kann als die komplexeste Handlungsweise des Menschen verstanden werden, sich selbst aktiv und mehr oder weniger bewusst in Form eines rückgekoppelten Regelkreises der Selbstwahrnehmung in Schwingung zu bringen, das Spürbewusstsein zu aktivieren und dabei intuitiv unharmonische Schwingungen im System auszugleichen. Singen ist unter diesem Gesichtspunkt die Erzeugung von Eigenresonanz, welche die größtmögliche Resonanz ist, die bekannt ist und die mit Aufschaukelungseffekten einhergeht. Klang ist eine bestimmte mathematische Ordnung von Schwingungen. Durch Resonanzphänomene kann Klang unter bestimmten Bedingungen ungeordnete Schwingungsstrukturen neu ordnen. Die Qualität der Schwingungssysteme lebendiger Organismen in Richtung von Klangstruktur und die Qualität des Lebendigseins scheinen neuesten Erkenntnissen zufolge zu korrespondieren. Durch selbstbezogenes Singen ordnet der Mensch anscheinend die komplexen Schwingungsstrukturen des Körpers selbstreflexiv durch Klangstrukturen. Die Qualität der Selbstwahrnehmungsfähigkeit bestimmt die Qualität dieses Prozesses. Das ist in seiner positiven Wirkung erfahrbar, jedoch im Vergleich zu den Dimensionen des Erfahrbaren noch weitgehend unerforscht. (Vgl. Adamek 1996, 207ff)

Gesundheit wäre unter diesem Aspekt als ein Prozess der Aufrechterhaltung des Fließgleichgewichtes eines komplexen, selbstregulierenden Schwingungssystems im nahen Umfeld von Klangstrukturordnungen zu beschreiben. Die Betonung liegt hier auf Klang. Nicht jede Schwingung ist nach heutigem Wissen gesund beziehungsweise lebensfördernd, sondern vor allem diejenigen Schwingungen sind es, die in ihren Maßen den Klangstrukturen der Musik entsprechen. Krankheit beginnt bei dieser Betrachtung bei jedweder nachhaltigen Störung des Fließgleichgewichtes im Schwingungssystem. Unter dieser Perspektive wird eine mögliche Bedeutung des Singens allgemein als selbstbestimmte Gesundheitsgestaltung erkennbar. Das Meridiansingen speziell geht auch mit einem immerwährenden spürenden Lauschen in die körperlichen Empfindungen beim Singen einher, besonders in die zum Meridian gehörenden Funktionskreise und Organe. Die Schwingung der Stimme wird bewusst in diese Regionen gelenkt und die Reaktionen werden gespürt. Diese Ausrichtung des Spürbewusstseins wirkt psychisch und organisch belebend.

Singen ist ein einzigartiger und komplexer Vorgang. Der Singende ist dabei zugleich sowohl das sich selbst in Schwingung wahrnehmende Musikinstrument, der Spieler, manchmal auch der Komponist und immer auch noch der Zuhörer des Ganzen. Der Mensch wirkt singend mit seinen selbsterzeugten Klangmustern, die gleich einem "klingenden Hologramm" (vgl. Adamek 1996, 219) eine fließende Klanggestalt seiner selbst mit differenzierten, in den Klangmustern verschlüsselten Botschaften zu seiner psychophysischen Befindlichkeit ist, auf sich selbst wohltuend zurück, indem er ihr lauscht. Er erzeugt so psychophysische Eigenresonanz, das heißt die größtmögliche Resonanz: Singen als Selbstbegegnung ist ein sich auf- und abschaukelnder rückgekoppelter Regelkreis, in welchem der singende Mensch sich psychisch und physisch, das heißt fühlend, denkend und handelnd selbst gestaltet. Singen kann als ein komplexes „Vocal-feedback-system“ zum Zwecke der Emotionsregulation und physischen Aufschaukelung der Vitalkräfte betrachtet werden. Darüber hinaus können die Klangkörper vieler Menschen auch noch beim gemeinsamen Singen zu einer größeren sozialen Ganzheit im Klang verschmelzen, in welchem bestenfalls jeder als Teil aufgehoben ist sowohl im Sinne von „erhoben“ als auch im Sinne von „geborgen“. Singen ist auch positive Erfahrung von Gemeinschaftlichkeit und damit soziale Quelle von Gesundheit. Die Möglichkeit des Singens stellt unter diesen Perspektiven eine durch nichts ersetzbare Seinsdimension des Menschen dar.

Beim Singen kann der Praktizierende heilsame Erfahrungen machen

Singen und vor allem in heilsamen Kontexten und mit heilsamen Texten kann für jeden, der eigenverantwortlich etwas für seine Gesundheit tun möchte, zusammengefasst aus folgenden Gründen wertvoll sein:

Jede negative Befindlichkeit, vor allem, wenn sie psychisch bedingt ist aber zumeist auch, wenn sie physisch in Erscheinung tritt, kann durch das eigene Handeln beim Singen, innerhalb eines gewissen Zeitraumes durch die wandelnde Kraft des authentischen Selbstaustauschs zum Positiven gewandelt werden. Dabei muss das Singen nicht immer für andere schön sein und kann sich auch in einer schluchzenden, klagenden, weinenden oder auch schreienden Ausdrucksform zeigen. Singen allgemein ist relativ leicht erfahrbar als ein Lebenselixier und Gesundheitserreger. Vor allem kann der Praktizierende erleben, wie er auf diese Weise schnell Angst auflösen kann, und das sogar beim sogenannten stillen Singen, das lautlos im Atem fließt. Singen ist eine Form, in die Welt zu treten. Ich bin da. Dieses Erleben der Selbstwirksamkeit wird immer wieder als oftmals noch nie erlebte, alles erfassende Glückserfahrung beschrieben, ein den Kern des eigenen Seins berührendes „Gipfelerlebnis“. Das stärkt das Urvertrauen in das eigene Lebensrecht und die eigene Lebensfähigkeit sowie in der Folge die Bereitschaft zur Selbstverantwortung für das eigene Leben.

Beim Singen kann der Praktizierende seine psychische Befindlichkeit im Klang seiner Stimme wahrnehmen. Singen als Selbstzweck ist eine mächtige Form der Selbstbegegnung und Selbsterkenntnis. Durch die Schaffung einer positiven Befindlichkeit durch das Singen kann der Praktizierende „wie von selbst“ ohne grübelndes Nachdenken auf die Probleme, welche die negativen Befindlichkeiten verursachen, aus einer Perspektive der wachsenden Lebenslust und Lebensfreude schauen und ist zunehmend motiviert, Lösungen zu suchen, zu finden und praktisch umzusetzen. Die Lösungen, die dabei im Bewusstsein erscheinen, sind keine Folge von angestrengtem Nachdenken, sondern sie fallen dem Praktizierenden wie Geistesblitze ein und sind oftmals wie der Schlüssel für ein bisher verschlossenes Tor zu den Möglichkeiten des eigenen Lebens. Dies stärkt das Vertrauen in die eigenen intuitiven Kräfte, die mit wacher Selbstwahrnehmung erlauscht werden wollen.

Durch Singen kann der Praktizierende die eigenen psychischen und physischen Kräfte relativ leicht und auch selbstverantwortlich im eigenen Alltag in Richtung Optimum aufschaukeln oder besser noch aufschwingen. Diese Erfahrung stärkt beim Praktizierenden die Selbstsicherheit und die Gewissheit, auch die Kräfte zu besitzen beziehungsweise singend hervorrufen zu können, die er braucht, um für Probleme Lösungen zu finden und die im Geist erkannten Lösungen auch durch die eigene Tat auf die Erde bringen zu können.

Beim Singen in der Gruppe ist für die Praktizierenden erlebbar, dass sie gerade so, wie sie im Moment sind, mit allen guten und schlechten Gefühlen offenbar sein dürfen. Doch auch noch weit mehr. Das eigene Sein kann im Gesang mit dem singenden Sein der anderen in Freud und Leid im Klang zu einem schönen Ganzen in der Musik verschmelzen. Dabei geht es spürbar und sichtbar von Minute zu Minute allen Beteiligten immer besser, selbst wenn das Erleben beim einen oder anderen vielleicht auch schon einmal durch Abgründe einer vergegenwärtigten negativen Erinnerung führt. Diese einzigartige Möglichkeit der synchronen Kommunikation von Menschen, bei der sie dazu auch noch ihre Befindlichkeiten synergetisieren, stellt eine einzigartige Erfahrungsdimension der sozialen Natur des Menschen dar. Es wird von Praktizierenden immer wieder als ein Erlebnis überpersönlicher Liebe beschrieben, die auf das ganze Leben auszustrahlen beginnt. Dieses positive Erleben von Gemeinschaftlichkeit beim Singen fördert die Liebesfähigkeit der Person sich selbst und anderen gegenüber, ihre sozialen Bindekräfte allgemein und besonders das Sozialvertrauen.

Es baut Sozialängste ab, die vielen für ein gelingendes Leben im Weg stehen. Es fördert die Fähigkeiten, sich durch alle Schwierigkeiten hindurch immer wieder als soziales Wesen konstruktiv auf das Ganze bezogen zu verwirklichen. Es stärkt die Lebensbasis durch die Förderung der Fähigkeit zum sozialen Engagement als natürliche Lebenshaltung. Singen, und insbesondere das weiter unter vorgestellte Meridiansingen kann als ein relativ einfach zu handhabendes Werkzeug zur Gestaltung des Alltags in Richtung gelingendes Leben erfahren werden.

Singen kann dem Praktizierenden die Erfahrung vermitteln, dass hinter dem, was einem bewusst ist und was man willentlich gestaltet, eine unergründliche Lebensquelle fließt, aus der einem unter guten Bedingungen, die man durch Singen herstellen kann, Lebensenergie und Erkenntnis zuströmen können. Die Erfahrung des Zustroms von Lebensenergie vermittelt das Urvertrauen, in ein größeres Ganzes eingewoben und darin getragen zu sein. Das Gleiche gilt für die Erfahrung des Zustroms von Erkenntnis. Hierdurch wird zugleich auch das Vertrauen in die Bedeutung der intuitiven Kräfte gestärkt, welche die Möglichkeiten des Denkens übersteigen und die das Denken nähren.

In Verbindung mit dem Erleben des Durchschreitens von Ängsten, mit den Glückserfahrungen beim Singen und den oft auftauchenden intuitiven Aha-Erlebnissen öffnet Singen auch die Sinne hin zur Erfahrung der spirituellen menschlichen Natur. Dies hilft, die einseitige Anhaftung an die materielle Seite des Lebens zu relativieren und die eigene Natur als geistiges Wesen besser in die Materie verkörpern zu können. Diese Stärkung des Spürbewusstseins für die Dreieinheit von Körper, Geist und Seele beim Singen ist ein heilsamer Prozess. Singen in Gemeinschaft kann als erfahrbare Einheit im Menschsein jenseits von Glauben, Weltanschauung und kultureller Zugehörigkeit erlebt werden und somit transreligiöse Erfahrungen des spirituellen Seins ermöglichen, die alle Menschen vom Kern her verbinden.

Der besondere praktische Wert des heilsamen Singens liegt auch darin, dass man es prinzipiell fast mit beliebig vielen Menschen unabhängig von Alter, Geschlecht, Sozialstatus usw. praktizieren kann. Die Erfahrung von Gruppensynchronisation und Gruppensynergie beim Singen ist heilsam und eine einzigartige positive und alle Sinne einbeziehende Sozialerfahrung der Qualität „Geborgenheit in der menschlichen Gemeinschaft“. Das ist eine wichtige Quelle für gelingende Individuation als Lebensaufgabe eines jeden Menschen, die aber bei den meisten Menschen in unserem Lande nur sehr spärlich fließt. Die Nachhaltigkeit jeglicher psychotherapeutischer Arbeit hängt auch mit derartigen Erfahrungen eng zusammen, wie sie das heilsame Singen ermöglicht.

Der Angstabbau beim Singen fördert jegliche Art von Lernprozessen. Denn Angst geht immer auch einher mit einer dem Grad der Angst entsprechenden, mehr oder weniger umfassenden mentalen, motorischen und vegetativen Lähmung. Heilsame Prozesse werden hier als komplexe bewusste oder unbewusste Lernprozesse verstanden. Angst ist die schlechteste Voraussetzung für Lernen. Auch das Singen selbst geht annähernd automatisch mit angstlösenden physiologischen Prozessen einher. Dies geschieht sowohl durch den vertieften Atem beim Singen, mit dem bewusst gearbeitet wird, als auch durch neurophysiologische Prozesse, die durch das Singen ausgelöst werden. (Vgl. Adamek u. Blank 2007) Man könnte bildlich sagen: Wenn das Leben als ein Kreislaufsystem von Flüssen beschrieben würde, dann könnten krankhafte, pathogene Strukturen als vereiste Flüsse dargestellt werden, als Lebenswasser, das in einer zu niedrigen Schwingung schwingt und so zu Eis erstarrt. Singen zeigt sich unter dieser Perspektive als ein Aufschaukeln der Schwingung, was Erwärmung bedeutet. Das Eis kann tauen und die Lebensflüsse kommen wieder ins Fließen. Diese

Beschreibung kommt den immer wieder berichteten Erfahrungen bei diesen Prozessen sehr nahe. Allein schon die angstlösenden Effekte machen das heilsame Singen zu einer wertvollen Ergänzung besonders auch von sprachbezogenen therapeutischen Angeboten und zu einer wichtigen Form der Alltagsbewältigung. (Vgl. Adamek u. Blank 2007)

Es kann dem Praktizierenden beim heilsamen Singen plötzlich etwas Relevantes zu den Themen, um die es geht, einleuchten, weil man auf altbekanntes Problematisches aus der eigenen Biografie, das durch die inhaltlichen Einführungen und das Singen wachgerufen wird, jetzt aus einer anderen Perspektive schauen und aus einem positiven Gefühlszustand die Probleme neu wahrnehmen kann. Das ist die beste Voraussetzung für eine angemessene eigenverantwortliche Verarbeitung von Unerledigtem. Langanhaltendes, selbstbezogenes Singen kann deshalb relativ leicht zu kleineren oder größeren Gipfelerlebnissen und damit zu vertieften Lernerfahrungen führen. Durch die lange, ständig singende Wiederholung der Meridianmantren prägen sie sich darüber hinaus tiefer ein, als die meisten alltäglichen Erfahrungen. Sie laufen später oft automatisch bewusst oder unbewusst im Atem weiter, tauchen im Alltag wie zufällig wieder im Bewusstsein auf und bringen so auch immer wieder spontan zum Singen. Das ist eine Besonderheit von Musik allgemein und speziell vom mantrischen Singen.

Von der chinesischen Heilkunst zum Meridiansingen

Das MeridianSingen als Kernstück der Sintala-Methode wurde vor allem inspiriert durch die kreative Begegnung von ethnischem, psychologischem, musiktherapeutischem und psychosomatischem Wissen der westlichen Kultur auf der einen Seite und dem Wissen der überlieferten chinesischen Heilkunst sowie seinen geistigen Wurzeln, dem Taoismus, dem Konfuzianismus und dem Buddhismus auf der anderen Seite. Es entstand als eine künstlerische Verarbeitung verschiedener Wissensimpulse und kann so auch ausschließlich aus der Wissenschaft abgeleitete Heilverfahren durch die systematische Einbeziehung der Intuition und der Musik zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte kreativ ergänzen. Das spannende Werk des deutschen Pioniers der überlieferten Chinesischen Heilkunst Hans Höting, das er zu den überlieferten sogenannten „Sechs heilenden Lauten“ schrieb, die den Meridianen zugeordnet sind und die Gesundheit fördern, gab durch die Kargheit und den Mangel an Schönheit und sinnlicher Komplexität, die diesen heilsamen Lauten eigen war, einen wichtigen Anstoß. (Vgl. Höting 1997) Es entstand der Wunsch, in vergleichbarer Zuordnung schöne, singbare Musik zu schaffen, bei der man aufgrund ihrer Schönheit Freude empfindet und dadurch ein natürliches Verlangen entsteht, sie zu praktizieren. Bei dieser Zielstellung gingen wir von der Erfahrung aus, dass Schönheit und Sinnenfreude die besten Voraussetzungen schafft, dass Gesundheitspraktiken auch tatsächlich einen selbstverständlichen Platz im Alltag der Menschen finden.

Wir sind uns bewusst, dass Vieles verloren ging, was in der überlieferten Chinesischen Heilkunst grundlegend war und ausschließlich von Meister zu Schüler weitergegeben werden konnte, weil es um die Schulung der Geisteshaltung und der heilerischen Intuition ging. Bei der Begegnung mit der überlieferten Chinesischen Heilkunst finden sich zahlreiche wertvolle Hinweise über die Zusammenhänge von psychischen Themen und physischer Gesundheit. Vieles ist mit psychosomatischen Erkenntnissen der westlichen Wissenschaft durchaus kompatibel.

Die von uns herausdestillierten Zuordnungen der psychischen Themen zu den Meridianen sind in dieser Spezifik nicht direkt in den Quellen zu finden. Sie sind aus diesen Quellen

inspiriert worden, werden aber in den verschiedenen Linien der überlieferten chinesischen Heilkunst unterschiedlich, jedoch in gleicher Tendenz beschrieben. (Vgl. Maciocia 1994, Sonnenschmidt 1995, Fruehauf 1999, Müller 2001, Jarret 2000, Köster 2001, Müller 2001, Chia 1987, Eckard 2005, Beinfield 2005)

Krankheit wird in der chinesischen Tradition auch als ein Stau von Lebensenergie in den Energiebahnen erkannt. Die gestaute Energie muss bei der Behandlung wieder in den Fluss gebracht werden. Auch die Gefühlsebene ist ein Bereich, der im Fluss sein darf. Auch die Gefühle müssen sich beim gesunden Menschen ständig wandeln können. Es kommt vor, dass auch hier der gesunde Fluss ins Stocken kommt. Ein Festsitzen in bestimmten Gefühlen kann den Lebensvollzug stören und so pathogen wirken. Durch Singen kann der Mensch seinen ins Stocken geratenen Gefühlsfluss wieder ins Fließen bringen.

Die Idee und der praktische Beginn, heilsame Gesänge zu den psychischen Themen der Meridiane zu schaffen und damit die psychische und physische Gesundheit positiv zu beeinflussen, liegt fast zwanzig Jahre zurück. Seither ist sie an der alltäglichen Praxis der singenden Arbeit mit Menschen gereift. Dank gilt den Tausenden Patienten und Seminarteilnehmern während dieser Zeit, welche die Ausreifung des Konzeptes überhaupt erst begründet und möglich gemacht haben. In der überlieferten Chinesischen Heilkunst liegt ein über Jahrtausende bewährtes Wissen, das zum Staunen einlädt. Diese Heilkunst unterscheidet kurz gesagt zwölf als Meridiane bezeichnete Energiebahnen bzw. Energiesysteme des Körpers, die im wesentlichen den Körperorganen und dem Modell der Wandlungsphasen zugeordnet sind. Manches, was dabei vor Jahren noch als Unsinn galt, weil es mit den damaligen Geräten noch nicht gemessen werden konnte, wird heute schrittweise auch durch Messungen bestätigt. Die Komplexität der Verfahren aufgrund ihrer Verwobenheit mit der Intuition entziehen sich weitgehend den begrenzten Möglichkeiten der wissenschaftlichen Messung und Erklärung. Am Ende sind dennoch erstaunliche Heilerfolge dieser speziellen Therapien zu verzeichnen.

Über die Stimulation bestimmter Meridianpunkte, zum Beispiel durch die Akupunktur, kann der Organismus regulierend beeinflusst werden. Gesundheit wird als Ausgeglichenheit der Energieflüsse verstanden. Es gibt zwischen Zuviel und Zuwenig die gesunde Mitte. Auch Singen konnte als eine zur Mitte hin ausgleichende Maßnahme empirisch nachgewiesen werden. (Vgl. Adamek 1996: 207ff)

Die überlieferte Chinesische Heilkunst kann unseres Erachtens eine Quelle der Inspiration besonders für die Psychosomatische Medizin sein. Im Besonderen auch deshalb, weil sie wirkungsvolle Konzepte der Prävention im Sinne eines gesunden Alltagsverhaltens entwickelt hat. Es ist zu vermuten, dass aus der ernsthaften Begegnung beider weiterhin ein immenser Entwicklungsschub für unser Gesundheitswesen erwachsen wird.

Des weiteren war für die Entwicklung des Meridiansingens inspirierend, dass die paarig zusammengehörenden zwölf Meridiane zwölf verschiedenen psychischen Themenbereichen zugeordnet werden. Bestimmte psychische Probleme werden vereinfacht gesagt als eine wesentliche Ursache für eine bestimmte körperliche Krankheit verstanden.

Wir fanden bei der Begegnung mit dem Qi Gong, das als integraler Bestandteil der überlieferten Chinesischen Heilkunst zu betrachten ist, die Auffassung, dass die Vorstellungskraft, die Ji genannt wird, die Lebensenergie, die Qi genannt wird, bewegt. Das heißt auch, dass schlechte Vorstellungen Krankheit verursachen können und gute Vorstellungen Gesundheit. (Vgl. Höting 1994)

Beim Meridiansingen und seiner wiederholenden mantrischen Form werden durch die Verankerung positiver Vorstellungsinhalte über die Texte beim Singenden neuronale Neubahnungen zwischen Fühlen und Denken initiiert, die gesundheitlich positiv wirksam sind. (Vgl. Hüther 2004).

Des Weiteren wurde das Wissen über den Ausgleich der Energieflüsse in den einzelnen Meridianen durch gezielte Übungen basierend auf den Lehren des Qi Gong zu einem neuen Bewegungssystem weiterentwickelt, bei dessen Ausübung man auch gleichzeitig singen kann. Das alte Wissen, das uns vor zwanzig Jahren zu der Idee von heilsamen Liedern zu den Meridianen inspiriert hat, wird heute von den neuesten neurobiologischen Erkenntnissen über den Einfluss des weitgefasst verstandenen Denkens auf die Gesundheit bestätigt. In der neuen Fachrichtung der Psychoneuroimmunologie widmet man sich unter anderem auch diesen Zusammenhängen.

Was ist Meridiansingen?

Die Sintala-Methode mit dem Meridiansingen als eine zentrale Arbeitsform kann als eine spezielle Art und Weise der künstlerischen Aneignung und gesundheitsfördernden Gestaltung der eigenen psychischen und physischen Wirklichkeit durch Singen bezeichnet werden, die viele konkrete Ausprägungen hat und in der die weitgehend verschollenen Erfahrungen und Techniken vieler heilsamer Singtraditionen aus der Menschheitsgeschichte für die Bedürfnisse der Gegenwart schrittweise künstlerisch fruchtbar gemacht werden. Bei den verschiedenen Arbeitsformen der Sintala-Methode ist es allgemein wesentlich, das Gesunde, die Lebensfreude zu wecken und auf diesem Wege die Vitalität und die Selbstheilungskräfte zu stärken. Bei psychischen oder physischen Gesundheitsproblemen, die durch verletzte Gefühle, negative Glaubenshaltungen, negative Erinnerungen usw. im Denken hervorgerufen wurden, können den Erfahrungen zufolge auf diesem Wege wirkungsvolle Selbstheilungsimpulse gesetzt werden. Aber auch rein physiologische Krankheitsprozesse können so positiv beeinflusst werden.

Beim Meridiansingen werden einstrophige mantrische Gesänge mit deutschen Texten zu den aus der chinesischen Heilkunst überlieferten Themen der als Meridiane bezeichneten Energiebahnen des Körpers zum Zwecke der Stärkung der psychischen und physischen Selbstheilungskräfte gesungen.

Es werden zwölf Meridiane unterschieden, die paarig in sechs Funktionskreisen zusammengehören. Die psychischen Themen, mit denen die Meridiane verbunden sind, umfassen alle zusammen das Lebenswichtige. Zu jedem Meridian wurde darüber hinaus ein vom Qi Gong inspiriertes tänzerisch-meditatives Bewegungsmantra von der Qi Gong Lehrerin Heike Kersting kreiert, das die leibliche Verankerung der Erfahrungen und Erkenntnisse beim Singen fördert. Wir nennen diese neue Form Sintala Qi Gong.

Durch diese Bewegungen werden die Wirkungen des gleichzeitigen Singens noch deutlich verstärkt und zusätzlich durch spezielle Streckungen und Dehnungsmuster die Meridiane tonisiert. Das Sintala Qi Gong ist derart angelegt, dass es von ungeübten Laien auf Anhieb wonnevoll praktiziert und mit Freude ein Leben lang verfeinert werden kann. Das Entfaltungsprinzip "durch die Sinne zum Sinn" ist bei dieser Methode zentral. So wird bei der Arbeit mit jedem Meridian zugleich die Erfahrung einer spezifischen zugehörigen Farbe, eines Geruches und eines Geschmackes vermittelt. Alle Sinne werden einbezogen.

Es geht beim heilsamen Singen um die generelle Stärkung des Gesunden im Menschen und nicht um die Bekämpfung des Kranken. Durch die Stärkung des Gesunden und die damit einhergehende Aktivierung der Selbstheilungskräfte kann sich das Kranke tendenziell durch die heilsamen Selbstorganisationsprozesse in Psyche und Physis auflösen.

Singen kann so ein Weg sein, psychische und physische Energieblockaden, die als gestaute Lebensflüsse krankhafte Prozesse verursachen, aufzulösen und die darin festgehaltene Energie wieder für die Lebensprozesse frei fließen zu machen. Hierbei wird davon ausgegangen, dass Krankheit auch als ungebrauchte Energie betrachtet werden kann, die dann Schaden anrichtet.

Die Schulung der Selbstwahrnehmungsfähigkeit für alles, was die Schwingungen aller möglichen eigenen Lautäußerungen vom Stöhnen über das Tönen und über Stimmklangimprovisationen bis hin zum Singen im eigenen Körper auslösen können, gehört fundamental zur Sintala-Methode (SingenTanzenLauschen). Die durch die überlieferte Chinesische Heilkunst inspirierten Gerüche, Geschmacksempfindungen und Farben, die zugleich eingesetzt werden, intensivieren die Erfahrung und unterstützen ihre nachhaltige Verankerung.

Meridiansingen ist eine rituelle Form der Selbstbegegnung durch Singen, Tanzen und Lauschen. Die rituelle Form gibt einen sicheren Rahmen, eine Struktur, die darauf angelegt ist, dem Praktizierenden Sicherheit und zugleich große Freiräume der Selbstwahrnehmung und Selbsterkundung zu eröffnen. Die Sicherheit, die durch die Struktur der rituellen Form gegeben wird, baut Angst ab, die vor allem aus dem psychischen Material der Unsicherheit besteht.

Der Singende gestaltet dabei sowohl sein Fühlen als auch sein Denken in positive und konstruktive Richtung und handelt dabei zu gleicher Zeit noch körperlich aktiv. Gefühle wirken sich sowohl auf das Denken aus als auch umgekehrt. Das Denken beeinflusst auch die Gefühle. Hier besteht ein rückgekoppelter Regelkreis, der sich sowohl aufwärts, hin zum gut fühlen und denken, als auch abwärts, hin zum schlecht fühlen und denken bewegen kann. Denken und Fühlen bestimmen sowohl die psychische und physische Gesundheit des Menschen als auch sein Handeln. Diese Heilungsprozesse sind auch neuronale Neubahnungsprozesse zwischen Fühlen und Denken.

Wir regen so das Denken auf künstlerische, das heißt intuitive Weise nicht nur durch den Text des Meridianmantras in komplexer Weise positiv an, sondern auch durch eine jeweils zu den psychischen Themen des jeweiligen Meridians gesprochene Einführungskontemplation. Hierdurch werden sowohl Gedanken, Erinnerungen, negative Glaubenshaltungen usw. aber zugleich auch die zu ihnen gehörigen Gefühle aktiviert. Der Text des Meridianmantras gibt dem Denken beim Singen auf künstlerische Weise eine Struktur zu den angesprochenen Themenbereichen. Das Fühlen wird beim Singen durch die Freisetzung einer Vielzahl von Botenstoffen und auch besonders von Glücksbotenstoffen tendenziell immer in Richtung positiv neu gestimmt. Das verändert schrittweise die Perspektive auf die im Zusammenhang des Meridianthemas angesprochenen Inhalte. Denn das Denken wird seinerseits ebenfalls von diesen Botenstoffen verbessert oder "erleuchtet". Es kann dem Praktizierenden dabei plötzlich etwas Relevantes zu den Themen, um die es geht, einleuchten, weil man auf altbekanntes Problematisches aus der eigenen Biografie, das durch die inhaltlichen Einführungen und das Singen wachgerufen wird, jetzt aus einer anderen Perspektive schauen und aus einem positiven Gefühlszustand die Probleme neu wahrnehmen kann. Das ist die beste Voraussetzung für eine angemessene eigenverantwortliche Verarbeitung von Unerledigtem. Langanhaltendes, selbstbezogenes Singen kann deshalb relativ leicht zu kleineren oder größeren Gipfelerlebnissen und damit zu vertieften Lernerfahrungen führen. Durch die lange, ständig singende Wiederholung der Meridianmantren prägen sie sich darüber hinaus tiefer ein, als die meisten alltäglichen Erfahrungen. Sie laufen später oft automatisch bewusst oder unbewusst im Atem weiter, tauchen im Alltag wie zufällig wieder im Bewusstsein auf und bringen so auch immer wieder spontan zum Singen. Das ist eine Besonderheit von Musik allgemein und speziell vom mantrischen Singen.

Der Kunstname Sintala steht für die konzeptionelle Verbindung von Singen, Tanzen und Lauschen zum Zwecke der Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Es geht dabei um Singen als Sein, als Selbsta Ausdruck, als Selbstzweck. Zu Beginn steht immer ein spielerisches Anwärmen der Stimme durch Urlaute wie Stöhnen, Lachen, Juchzen, Jallern, Kichern, Rufen, Schreien. Das sind die Wurzeln des Singens. Alles soll dabei so geschehen, dass es angenehm

ist und mit Leib und Seele als authentischer Gefühlsausdruck geschieht. So arbeitet das Zwerchfell aufgrund der emotionalen Beteiligung jenseits der bewussten Steuerung wie von selbst auf die richtige Art und Weise. Auch Weinen ist eine der Wurzeln des Singens und kann beim Singen manchmal wie von selbst scheinbar ohne bewussten Grund aus der Tiefe aufsteigen. Wir laden die Teilnehmer ein, falls ihnen Tränen kommen, zum einen immer tief durchzuatmen und weinend weiterzusingen und durchaus auch unverschämt zu klagen, ganz gleich, wie es sich auch immer anhören mag. Zum anderen weisen wir darauf hin, dabei möglichst die Augen geöffnet zu halten und mit sanfter Achtsamkeit gewahr zu bleiben, dass die Tränen wie ein heilsames Echo aus der Vergangenheit ins Jetzt fließen und dass die Ursache für den in die Wahrnehmung drängenden Schmerz selbstverständlich längst vorbei ist. Wir geben ihnen folgendes wirksame Bild zur leichteren Akzeptanz des Weinens mit auf den Weg: "Deine Tränen waren gefrorene Lebensflüsse, die durch die Wärme des Singens jetzt auftauen und in die vertrockneten Gebiete deiner Seele fließen, auf dass schon morgen dort frisches Grün sprießt." Dieses Bild ehrt die Tränen und sie können in Würde solange singend geweint werden, bis eine neue Klarheit und Kraft eintritt.

Beim heilsamen Singen singt jeder um seiner selbst willen, also nicht als Darbietung oder unter Leistungsaspekten, sei es alleine oder gemeinsam mit anderen. Es wird möglichst lange und aus Körper, Geist und Seele gesungen. Beim wiederholenden, mantrischen Singen kann man mit zunehmend erwachender Wahrnehmung erleben, wie sich das eigene Befinden und damit das eigene Singen als auch der Klang der Stimme ununterbrochen positiv verändert und die ständige Wiederholung nur scheinbar Wiederholung ist. Denn tatsächlich geschieht subtil ständig Neues und man beginnt die immerwährende Wandlung mehr und mehr wahrzunehmen.

Bei der Entwicklung dieses gesamten Konzeptes wurde das Wissen um die Heilkraft des Singens mit den Erkenntnissen der überlieferten Chinesischen Heilkunst verschmolzen. Meridiansingen eröffnet die besonderen Möglichkeiten einer Heilkunst und ist nicht als ein neues therapeutisches Verfahren mit Anamnese- und Diagnoseverfahren anzusehen, denen eine entsprechende Therapie folgt. Es ist ein unspezifisches Heilverfahren und kann durch Verbesserung der Randbedingungen die verschiedenen Heilverfahren ergänzen, eine Methode der Prävention darstellen und gelingendes Leben im Alltag unterstützen. Die Möglichkeiten des Meridiansingens wurden schon von zahlreichen Psychologen, Ärzten und den Heiligenfeld Kliniken für eine große Anzahl von Menschen fruchtbar gemacht und es dient schon vielen als Lebenshilfe im Alltag.

Literatur

- Adamek, K. (1996) : Singen als Lebenshilfe. Zu Empirie und Theorie von Alltagsbewältigung. Plädoyer für eine "Erneuerte Kultur des Singens". Waxmann, Münster
- Adamek, K. / Blank, T. (2007): Singen von Kindheit an. Zu Theorie, Empirie und Praxis von Identität, Gesundheit und gesellschaftlicher Entwicklung. Waxmann, Münster
- Adler, R. H. u.a. (Hrsg.) (2003): Uexküll. Psychosomatische Medizin. Modelle ärztlichen Denkens und Handelns. 6. Auflage. München, Jena
- Bastian, H.-G. (2000): Musik(erziehung) und ihre Wirkung. Eine Langzeitstudie an Berliner Grundschulen. Unter Mitarbeit von Kormann, A.; Hafen, R. und Koch, M.; Mainz
- Bauer, J. (2006): Prinzip Menschlichkeit. Warum wir von Natur aus kooperieren. Hamburg
- Beck, G. (1990): Klangmuster in der Therapie: Mikrostruktur akustisch orientierter Therapieprozesse und ihre Darstellung in Mustern von Musik und Sprache. Münster
- Beinfeld, H. / Korngold, E. (2005): Traditionelle Chinesische Medizin. Grundlagen - Typenlehre - Therapie. München
- Bossinger, W. (2006): Die heilende Kraft des Singens. Traumzeit-Verlag, Battweiler
- Chia, M. (1987): Toa Yoga des Heilens. Interlaken
- Eckhard, A. (2005): Das Tao der Akupunktur und Akupressur. Die Psychosomatik der Punkte. 3. Auflage. Heidelberg

- Fruehauf, H. (1999): Chinese Medicine in crisis. Journal of Chinese Medicine. No 61
- Gabriel, P. Liimatainen, M.-R. (2000): Mental health in the workplace. International Labour Office Geneva
www.ilo.org/public/english/employment/skills/disability/download/execsums.pdf,
 abgerufen am 30.1.2007.
- Höting, H. (1994): Die Heilkraft der Gedanken. Baunach
- Höting, H. (1997): Die sechs heilenden Laute. Baunach
- Hüther, G. (2004): Bedienungsanleitung für das menschliche Gehirn. Göttingen.
- Jarret, J.S. (2000): Nourishing Destiny. The Inner Tradition of Chines Medicine. Stockbridge, Massachusetts.
- Köster, W. (2001): Spiegelungen zwischen Körper und Seele. Heidelberg
- Kreutz, G.; Bongard, S.; Rohrman, S.; Hodapp, V.; Grebe, D. (2004): Effects of choir singing or listening on secretory immunoglobulin A, cortisol and emotional state. In: Journal of Behavioral Medicine 27 (6), S. 623–635.
- Kubny, M. (1995): Qi-Lebenskraftkonzepte in China. Definition, Theorien und Grundlagen. Heidelberg 1995.
- Lauterwasser, A.(2002): Wasser-Klang-Bilder. Die schöpferische Musik des Weltalls. Aarau
- Lauterwasser, A.(2005): Wasser Musik. Geheimnis und Schönheit im Zusammenspiel von Wasser- und Klangwelten. Baden
- Maciocia, G.(1994): The Practice of Chinese Medicine. Edinburgh, London
- Maturana, H.R./Varela, F.J. (1987): Der Baum der Erkenntnis. Die biologischen Wurzeln des menschlichen Erkennens. Bern-München-Wien
- Menuhin Y. (1999): Zur Bedeutung des Singens. (Verfasst als Schirmherr von Il canto del mondo - Internationales Netzwerk zur Förderung der Alltagskultur des Singens.) Zu finden unter: www.il-canto-del-mondo.de
- Müller, J. V. (2001) Den Geist verwurzeln. Die Namen der Akupunkturpunkte als Bindestriche der Psycho-Somatik. München
- Olvedi, U. (1994): Yi Qi Gong. Das Stille Qi Gong nach Meister Zhi-Chang Li. Meditative Energiearbeit - Vitalisierung und Harmonisierung der Lebenskräfte nach taoistischer und buddhistischer Tradition. Bern, München, Wien
- Sonnenschmidt, R. (1995): Kreativität ohne Stress im Musikerberuf. Kirchzarten
- Weber, E. W. (2005): Die Mitte im Kreis der Intelligenzen ist die Musik. Norderstedt.