

Karl Adamek

## **Singen als Lebenselixier oder wie aus Wunden Wunder werden - Zu meinem Leben als ein Singender**

Erschienen in dem Buch: Alwine Deege (Hg.): Singe bis deine Seele singt. Die Nacht der spirituellen Lieder. Inspirierendes, Wissenswertes, Berührendes über die heilsame Kraft des Singens und eine neue Spiritualität. Santiago Verlag 2009 S. 69-81

Der bundesweite Erfolg der „Nächte der spirituellen Lieder“ ist für mich ein erfreuliches Frühlingszeichen: schon unter dem Eis des Alten hat - fast unbemerkt von den Menschen auf den lauten Marktplätzen der Mode - etwas Neues zu keimen begonnen, das für unsere Zukunft von größerer Bedeutung ist, als die Meisten schon sehen können. Überall im Kleinen wächst eine vielschichtige notwendige Erneuerung der Alltagskulturen des Singens heran.

Das freut mich. Denn die Arbeit für ein neues, gemeinsames Singen hat mein Leben geprägt. Von den biografischen Wurzeln alles Folgenden werde ich noch mehr berichten, denn an ihm lässt sich viel von unserer deutschen Geschichte bezüglich des Singens tiefer verstehen und für unsere Gegenwart und Zukunft fruchtbar machen. Das Spannendste war für mich die Entdeckung, dass Singen für die Entfaltung der Lebens- und Selbstheilungskräfte des Einzelnen und der Gemeinschaft unersetzlich ist. Doch die Mehrheit wusste noch nichts davon und dem Singen wurde allgemein so gut wie keine Beachtung geschenkt. Besonders freue ich mich also, weil sich hier nach fast einem halben Jahrhundert des schleichenden Verfalls unserer Alltagskultur des gemeinsamen Singens in Deutschland immer mehr Menschen über alle religiösen, weltanschaulichen oder anderen Unterschiede hinweg freiverbunden auf den Weg machen, um diesen wesentlichen Lebensausdruck jenseits von Leistungsgesichtspunkten in seinen allgemein lebensförderlichen Potenzialen neu zu entdecken, in seinen vielfältigen nährenden Seinserfahrungen auf dem Weg der spirituellen Suche nach einem sinnerfüllten Leben in Harmonie mit sich selbst, den Mitmenschen und der Natur.

### **Zukunftsfähig durch Singen**

Nach meinem nun schon über 55igjährigen Leben voll von intensiver Singpraxis und Forschung über das Singen des Menschen kann ich sagen: Die volle Entfaltung unserer Singfähigkeit hat mit unserer Zukunftsfähigkeit als Menschen zu tun, mit unserer Fähigkeit zu Mitgefühl, Freundlichkeit, Empathie, Selbstverantwortung und Selbstgenügsamkeit, also entscheidenden Voraussetzungen für ein friedliches Zusammenleben. Für die Schaffung eines lebensnotwendigen Gleichklanges von Körper, Geist und Seele braucht der Mensch allen neuen Erkenntnissen zufolge existenziell das Singen. Ohne die Entfaltung seiner Singfähigkeit kann der Mensch nicht sein volles Potenzial zu physischer, psychischer und sozialer Gesundheit entfalten. Davon habe ich mich mit meinem Singen und Forschen zutiefst überzeugen können. Entsprechend müsste jeder Mensch ein Recht auf die Entfaltung seiner Singfähigkeit haben. Singen ist grundsätzlich so wichtig für Menschsein wie Sprechen, nur in einer subtileren Dimension seines Seins. Dies hat viel mit seiner Glücksfähigkeit und seinem ganzen Lebensgefühl zu tun. Das belegen meine Ergebnisse in 30 Jahren wissenschaftlicher Erforschung des Singens. Wir haben also noch lange nicht unser Potenzial als Menschen ausgeschöpft. Da gibt es noch ungenutzte Ressourcen in uns selbst. Diese Perspektive macht mir Hoffnung. Der Mensch wird nicht allein durch die Entfaltung seiner Sprache und die damit verbundene Denkfähigkeit zum Menschen. Sondern gleichermaßen und grundlegend durch die Entfaltung seines Singens als Selbstaussdruck, als Selbst- und Gemeinschaftsgestaltung. Denn mit der Entfaltung des Singens entfaltet der Mensch zugleich nachweislich seine Fühlfähigkeit, deren höchste Stufe seine Liebesfähigkeit und seine Fähigkeit zu Mitgefühl ist. Singen ist unsere Sprache des Fühlens, der Dimensionen des Herzens, die bis hinein in unser spirituelles Wesen reicht. Ohne die Entfaltung dieser Fähigkeit bleiben wichtige Potenziale

verkümmert, ohne die wir keine glückliche Zukunft nachhaltig gestalten können. Der Mangel an Empathiefähigkeit und die emotionale Verarmung unserer Kinder weltweit zum Beispiel wird in der UNO als eines der größten Probleme der Menschheit gesehen, das in den nächsten 15 Jahren auf uns zukommt.

### **Fühle warm und denke kühl**

Wenn wir auf der einen Seite die technischen Hochleistungen betrachten und auf der anderen Seite die soziale Lage in der Welt, können wir mit gutem Grund sagen: Uns mangelt es heute nicht am kühlen Denken, sondern am warmen Fühlen. Mit dem zunehmenden Auseinanderklaffen von Fühlen und Denken in der Moderne gefährdet der Mensch seine Existenz. Dieser Prozess muss und kann aufgehalten werden. Zukunftstauglich ist, wo das Herz entscheidet und der Kopf analysiert, plant, vorschlägt und ausführt. „Der Kopf ist ein wunderbarer Diener, aber ein schrecklicher Herrscher“ lehrt uns schon eine taoistische Weisheit. Das haben wir in der Moderne vergessen. Wenn der Mensch seine Fühlfähigkeit nicht entfaltet, wird er kaum überleben können. So phantastisch sich das folgende anhört, genau das kann man heute aus den wissenschaftlichen Fakten schließen: Singen und Sprechen sind wie zwei Flügel des menschlichen Ausdrucks, die er beide gleichermaßen entwickeln muss, damit er sicher in die Zukunft fliegen kann und nicht in Selbstzerstörung endet.

Aber wie kläglich verkümmert ist das Singen, unsere Sprache des Fühlens, im Vergleich zu unseren Sprachen des Denkens und zu den ungeahnten Möglichkeiten, die im Singen des Menschen liegen. Ein allgemein verkümmertes Selbstgefühl als auch ein verkümmertes Sozialgefühl und eine allgemein verkümmerte Empathiefähigkeit sind meines Erachtens hier ursächlich begründet. Global schaukelt es sich zu Selbstzerstörungsspiralen auf. Wie heißt es so schön in einem Aphorismus von Werner Sprenger: „Erst wenn es nicht mehr anders geht, dann geht es anders.“ In langen Gesprächen mit Rudolf Bahro über die Logik der Rettung lernte ich, dass des Menschen Möglichkeiten zur Selbstrettung vor allem auf dem Wege seiner Selbstkultivierung erwachsen. Denn seine entscheidenden Probleme sind in seinem eigenen verletzten Inneren verursacht, dem er sich noch nicht fruchtbar stellen kann. Wenn wir als Menschen allgemein so minderentwickelt sprechen würden, wie wir singen, dann wären wir wahrscheinlich noch in der Steinzeit. Bezüglich unseres Fühlen-Könnens scheinen wir in weiten Bereichen noch in dunkler Vorzeit festzustecken. Das Singen ist zurückgeblieben und das müssen wir in Zukunft ändern, da liegt eine große Zukunftschance durch Kulturwandel. In der weltweiten Entfaltung der Alltagskulturen des Singens liegt meines Erachtens die realistische Möglichkeit, dass wir aus der herrschenden Angstkultur einen Ausweg hin zu einer Vertrauenskultur finden. Denn Singen löst vor allem Angst auf, die wesentliche Ursache menschlicher Zerstörungsdynamiken. Eine sozialverträgliche Angstbewältigung, wie sie Singen ermöglicht, ist meines Erachtens der Generalschlüssel zu einer friedlichen Zukunft.

Das Keimen einer vielfältigen neuen sozialen Bewegung hin zum einfachen Singen als Selbstaussdruck jenseits von Leistung ist für mich angesichts der durchaus bedenklichen Weltlage mehr als ein Hoffnungsschimmer auf eine friedliche Welt trotz alledem. Habe ich mich über Jahrzehnte mit meinem Lebensthema „Singen“ in der Forschung, in der vielfältigen sozialen Praxis und in den Medien wie ein Rufer in der Wüste gefühlt, so merke ich seit einiger Zeit, dass mit meinen reiferen Jahren einhergehend viel von der Saat, die ich in all den Jahren säen durfte, überall in vielfältigen Formen aufzugehen scheint und sich immer mehr Menschen des gemeinsamen Singens annehmen. Das erlebe ich mit tiefer Dankbarkeit als ein großes Glück nach fast einem ganzen Lebensbogen des Ringens um Gehör für dieses Thema. Denn das, was hier erst einmal in so weltumspannenden Worten daherkommt, lebt in seinen Wurzeln in jeder Zelle meines Körpers und hat mich bewogen, trotz aller Widrigkeiten und gegen die Mode mein ganzes Leben von Beginn an dem einfachen Singen auf allen mir möglichen Ebenen zu widmen.

### **Der Zauberstab meiner Kindheit**

Seit frühester Kindheit war für mich das Einfach-aus-Herz-und-Seele-Singen ein unersetzlicher Lebensquell. Singen, das war mein Zauberstab gegen alle Traurigkeit der Nachkriegszeit, die mich als Kind umgab. Singen war in der Familie in den Alltag eingewobener Lebensausdruck und Rettungsanker. Ich erlebte das

gemeinsame Singen als den wichtigsten Lebensquell der Familie. Als einen Ort, an dem immer wieder neue Freude geboren werden konnte. Das war dann in allen Zellen spürbar. Man musste nur beginnen. Und es zog uns Kinder magisch dahin. Ob vor dem Einschlafen, beim Geschirrabtrocknen oder bei jeder Autofahrt: singen war bei uns zuhause allgegenwärtig. Wir wandelten singend immer wieder auf's Neue die schwere und beängstigende Stimmung, die sich von allen Seiten um uns zu legen drohte, in eine helle, geborgene, lebensfrohe Atmosphäre. Während ich sonst oft eine eigenartige Angespanntheit, Fremdheit und Verlorenheit bei meinen Eltern fühlte, kuschelten wir singend vor allem innerlich aber auch manchmal körperlich ganz nah zusammen. Ich erinnere mich, wie beim gemeinsamen Singen in der Familie immer nach einiger Zeit aus meinen Eltern durch alles Triste, Graue und für uns irgendwie Unnahbare hindurch eine Grundfreundlichkeit zu strahlen begann und sich alle Angst und Bedrückung bei uns Kindern wie von Zauberhand auflöste. Ich fühlte mich dann immer sicher und geborgen und aus einer Art Erstarrung neu belebt. Vor allem fühlte ich eigentlich täglich eine Gewissheit: Alles wird immer wieder gut und ich kann dazu etwas tun. Ich muss nur den Anfang setzen und singen. Dann löst sich jede Lähmung auf und neue Lebensgeister erwachen. Das war für mich wie ein tiefes Geheimnis, an dem wir teilhatten und das uns die Welt mit einem spannenden Zauber erfüllte, den es zu entdecken gilt. Daran zurück zu denken weckt noch heute meine Lebenskräfte. Die Allgegenwärtigkeit des Singens in unserer Familie erlebte ich als eine für mich ständig verfügbare Quelle der Ermutigung. Ich erinnere mich an unzählige Situationen, wo es mir half, immer wieder aufzustehen und zuversichtlich trotz alledem ins Leben zu gehen. Singen war bei uns zuhause eine Art und Weise, wie wir uns intuitiv jenseits der Worte mitteilten und tröstlich Familiengemeinschaft erschaffen und erleben konnten. Das war jenseits des Singens sehr viel schwerer oder auch gar nicht möglich. Singen war in meiner Erinnerung zuerst sogar noch wichtiger als Sprechen. Denn so vieles konnte in der Nachkriegszeit nicht in die Worte finden. Wir waren noch zu klein, um vieles, was wir allerdings fühlten, auch verstehen zu können. Als ob die Luft aus einem klebrigen Etwas besteht, das mir alle Poren zusetzt, so kam es mir alles vor. „Ich singe, was ich nicht sagen kann“ sagt der Volksmund. Das gemeinsame Singen war immer wie eine Befreiung davon und eine Verheißung. Singen zog mich immer schon magisch an. So sangen wir alle in der Familie auch unentwegt alleine irgendwelche Melodien vor uns hin. Für mich waren sie wie Geländer, an denen ich mich durch die unsicheren Gebiete in meiner Seele entlanghangeln konnte, bis ich wieder festen Boden spürte. Ich brauchte nur lang genug aus meinem ganzen Sein heraus zu singen. Dann fühlte ich mich wieder gut. Von überall her schien mir damals immer wieder Angst, eine unfassbare allgemeine Verunsicherung, wie von außen durch die Haut in meinen Körper einzubrechen. Aber ich weiß, wie ich dann froh war, dass ich das Singen hatte, meinen Zauberstab, mit dem ich alle bösen Geister verjagen konnte. „Drückt's dich wo, sing dich froh“ las ich später in einem Liederbuch. „Singen ist doppelt beten“ wird Martin Luther zugeschrieben. Es gab indianische Kulturen, in denen der einzige Reichtum, den ein Mensch haben konnte, in den Liedern bestand, die er singen konnte. Frei nach Jean Paul würde ich sagen: „Mit einer Kindheit voll Singen kann man ein halbes Leben die Kälte der Welt aushalten.“ Als Kind kam es mir so vor, dass es mich gleichermaßen unverletzbar macht wie Siegfried, von dem uns unser Vater immer wieder auf's Neue in seiner unvergleichlich humorvollen und verzaubernden Art Geschichten erzählte, und von Hiob und vor allem von Odysseus. Und wie er freiweg stundenlang erzählen konnte. Da hingen wir an seinen Lippen. Heute weiß ich: Das Singen hat unsere Seelen geschützt. Im Laufe meines Lebens konnte ich immer wieder neu am eigenen Leib erleben, wie durch Singen bei mir und bei anderen aus seelischen Wunden Wunder der Erkenntnis, des geistigen und allgemein gesundheitlichen Wachstums wurden. Zugleich erfuhr ich, wie Singen die verantwortungsbereite Gestaltung des Lebens fördert und die Kraft gibt, immer wieder zu verzeihen und zu staunen. Singende Wirklichkeitsgestaltung wurde mein Lebensweg. Welcher wertvolle und gefährdete Menschheitsschatz mir mit dieser unbewussten Einweihung in die Essens des Singens durch meine Eltern und das folgende Leben von Kindheit an zuteil wurde, begann ich früh zu ahnen.

### **Der geerbte Schatz meiner Eltern**

Die Erinnerungen an das tägliche Geschichtenerzählen und gemeinsame Singen in der Kindheit, vor allem auch an das Singen in der Natur, können mich noch heute mit einem Gefühl der Zuversicht erfüllen. Zugleich erzeugen diese Erinnerungen auch ein melancholisches Gefühl des Verlustes. Wie viele Kinder in Deutschland erleben das heute noch? Das Singen der Eltern für ihre Kinder, das Singen im Alltag der Familien

und Freunde überhaupt ist weitestgehend verstummt. Welch ein Schatz, den unsere Eltern uns da mitgegeben haben. Meine Mutter und mein Vater hatten bei ihren alltäglichen Verrichtungen eigentlich immer in ich-vergessener Weise ein Lied auf den Lippen. Und das Singen war immer irgendwie Alltagsbewältigung. So höre ich noch heute, wenn ich an meine Kindheit und an meine Mutter denke, in meinem Inneren ihr Singen der folgenden Zeilen bei der Hausarbeit: „Sei zufrieden, sei zufrieden, mit dir selbst und was du hast. Jeder Mensch hat seine Sorgen, jeder Mensch hat seine Last.“ Sie sang das manchmal in schier endlosen Schleifen der Wiederholung und es schien mir als Kind das absolut Passende zum Kartoffelschälen oder Nähen und Stricken. Das gemeinsame Singen ist in meiner Erinnerung die schönste Gemeinschaftserfahrung in der Familie. Es steht wie ein Stern über der Kindheit der grauen fünfziger Jahre. Wenn mein Vater, der tagsüber als Tierarzt in Krefeld am Niederrhein seine Kräfte einsetzte, abends nach Hause kam und dann noch erschöpft und müde zur Gitarre griff und mit uns sang, wandelte sich die depressive Stimmung der Nachkriegstage und das Herz wurde leicht. Ich konnten beinahe täglich erleben, wie wir schlechte Stimmung und Niedergedrücktheit immer wieder einfach wegsingen und wandeln konnten und ich dabei nicht nur ein Wachsen von Freude und Lebensmut spürte, sondern manchmal auch ein wundersames Gefühl heilsamer Verbundenheit mit der Welt, so stark, dass ich mir in dem Augenblick sicher war, dass es einen gütigen Gott im Himmel gibt, der so etwas Wunderbares möglich macht. Derartige Erfahrungen sind wohl die Wurzel für die Worte in dem Mantra für den Herzmeridian, die ich später fand: „Wunden werden dann Wunder - irgendwann“. Und dafür, dass mein ganzes Leben sich um das Singen des Menschen drehte. Dafür, dass Lehrgänge zum Heilsamen Singen für Laien und Menschen aus helfenden und heilenden Berufen seit mehr als 25 Jahren zu meinem freischaffenden Brotberuf wurden, womit ich auch die materielle Basis für meine vielen Sozialprojekte zum Singen und meine umfangreichen grundlegenden Forschungen zur Bedeutung des Singens für die psychische, physische, und soziale Gesundheit des Menschen schaffen konnte, die damals noch niemanden interessierten und die entsprechend auch niemand fördern wollte. Aber wir waren ja mit Hiob und Odysseus erzogen worden, und beide geben nicht auf und finden einen Weg. Das Singen gab mir immer wieder die nötige Kraft. Ich höre noch das verschmitzte und ausgelassene Lachen meines Vaters, wenn er seine humoresken Berliner Lieder anstimmte. Er hatte im Krieg seine ganze Familie verloren und stand ohne etwas, völlig auf sich allein gestellt da. Der Familienbesitz in Berlin war ausgebombt. Er schaffte einen Neuanfang. Den Herzinfarkt, den er bekam, als ich sieben Jahre war, überlebte er. Man gab ihm noch drei Jahre. Doch tatsächlich wurde er 85 Jahre alt. Heute bin ich überzeugt, dass ihn sein Singen immer wieder seelisch und körperlich heilte. Ich erinnere mich, dass ich ihn oft, wenn er gedankenversunken etwas werkelte, endlose Melodieschleifen mit den zwei Wörtern „Grüne Wälder“ singen hörte. Als ich ihn damals einmal erstaunt fragte, ob es nicht langweilig sei, immer dasselbe zu singen, sagte er: „Nein. Überhaupt nicht. Das tut meinem Herzen gut. Ich gehe dann innerlich durch grüne, sonnendurchflutete Wälder und das ist sehr schön.“ Er hatte sich intuitiv sein persönliches Mantra gemacht und sich und sein Herz damit offensichtlich nachhaltig geheilt. Vor allem spüre ich noch heute, wenn ich mich daran erinnere, den hoffnungsfrohen Raum, den mir dieses tiefe Ur- und Selbstvertrauen meines Vaters und sein klares Spürbewusstsein, das sich mir in solchen Dingen mitteilte. Und wie er so eigenverantwortlich seine für mich kaum zu ermessenden seelischen Schmerzen wandelte. Heute weiß ich: das war individuell gelebte Spiritualität, besonders wenn ich mich an seine Worte erinnere: „Der Wald ist meine Kirche.“ All das hat mein tiefes Interesse geweckt, den Zauber zu entschlüsseln, der im Singen des Menschen steckt. Dass in der Traditionellen Chinesischen Medizin Herzpatienten erfolgreich empfohlen wird, sich die Farbe Grün vorzustellen, war meinem Vater nicht bekannt und ich erfuhr es erst sehr viel später und staunte. Mein Vater hatte es unmittelbar gefühlt, wie es seinem Herzen gut tat, zu singen und sich dabei grüne Wälder vorzustellen. Er führte oft die alte Volksweisheit im Munde: „Wer schon des Morgens dreimal schmunzelt, des Mittags nicht die Stirne runzelt, und abends singt, dass laut es schallt, wird hundertzwanzig Jahre alt.“ Im Jahre 1910 wurde mein Vater in der Vorkriegszeit des 1. Weltkrieges geboren, von Krieg und Hunger in der Kindheit und später von der Wandervogelbewegung und der Weimarer Republik in der Jugend und im frühen Erwachsenenalter geprägt. Bei den Wandervögeln, einer um 1900 entstandenen Jugendbewegung, einer Art früher grüner Bewegung, war gemeinsames Singen im Mittelpunkt des Gemeinschaftslebens. Aber nicht gröhrend oder lärmend sondern so, dass man das Knistern des Feuers noch hören kann, um das man am Abend nach den langen Wanderungen saß. So lehrte uns unser Vater das Singen. Und sein Wissen stand in einer Traditionslinie. Sein Vater war evangelischer Theologe, Rektor eines

Mädchengymnasiums in Berlin und im Gründungskreis der Wandervogelbewegung. Er hatte selbst Liederbücher herausgegeben. Meine Mutter kam von einem Bauernhof in Kleve am Niederrhein und teilte mit meinem Vater die Leidenschaft des einfachen Singens aus purer Lebenslust. In diesem singfreundlichen Klima lernte ich zuerst unzählig viele Lieder, dann das Spiel verschiedener Flöten, der Oboe und schließlich der Gitarre. Die Gitarre war mir am liebsten, denn ich konnte sie auf den Wanderungen in der Jugendgruppe und später auf den Tramp touren durch Europa mitnehmen und so meine geerbte Freude am gemeinsamen Singen weitertragen.

### **Der versunkene Schatz**

Die Erfahrungen mit der Heilkraft des Singens, die meine Kindheit erhellten, wurden seit Anfang der 60iger Jahre in meiner Schulzeit zutiefst irritiert. Wir erfuhren außerhalb der Schule neben den erschütternden Berichten über die Naziherrschaft, den Staatsterror, die Konzentrationslager, den Krieg, dass die Nazis das Singen zur allgegenwärtigen Manipulation der Gefühle missbraucht hatten. Dass gemeinsames Singen dazu beigetragen hatte, dass die Menschen euphorisch und in einem blinden Massentaumel nationalsozialistischen Ideologien folgten. In der Nachkriegszeit wurde deshalb das gemeinsame Singen zunehmend kritisch betrachtet und in den wachsenden demokratischen Bewegungen und vor allem in der 68iger Bewegung, der ich mich in all ihrer Komplexität als Schüler mit Herz und Seele verbunden fühlte, an den Pranger gestellt. Hier entstand für mich ein schmerzhafter Widerspruch zwischen meinem in der Kindheit wurzelnden erfahrungsgefüllten Fühlen und meinem historisch begründeten rationalen Verständnis in Bezug auf das gemeinsame Singen. Diese Spannung zwischen meiner eigenen Erfahrung und der sozialen Wirklichkeit sollte zur Triebkraft meines Lebens werden. In dieser Zeit setzte sich in der Jugend mehrheitlich die Einschätzung durch, dass der aufgeklärte Mensch ausschließlich der Rationalität folgen sollte und gemeinsames Singen eine gefährliche Gefühlsduselei sei, die letztlich auf den Müllhaufen der Geschichte gehöre. Um mich herum war in der Folge das gemeinsame Singen von Jahr zu Jahr zunehmend verpönt und verschwand immer mehr aus Kindergarten, Schule, Familie und Freundeskreis. Es wurde schließlich sogar aus den Richtlinien für die Lehrerausbildung und selbst für die Ausbildung von Erzieherinnen gestrichen, mit der Wirkung einer über 40igjährigen weitestgehenden pädagogischen Singabstinenz bis heute. Eine Zeit der tendenziellen Singabstinenz ergriff damals die Menschen allgemein in Deutschland. Das wirkte sich sogar bis in die Kirchen hinein aus, wo das einstige erhebende Singen der Gemeinde über die Jahre bis heute zumeist immer dünner und kläglicher wurde. Heute werden kaum noch Kinder in den Schlaf gesungen, weil die jungen Eltern es nicht mehr können. Auch nicht viel mehr als 10% der Erzieherinnen sind heute noch in der Lage, Kinder zum Singen zu begeistern, weil sie es selbst nicht mehr lernen konnten.

### **Ortung des versunkenen Schatzes**

In mir wuchs damals die Ahnung, dass hier ein zwar nachvollziehbarer, aber folgendschwerer Irrtum vorliegt. Das wollte ich schließlich auch mit wissenschaftlichen Mitteln prüfen. Es war auch ein Gefühl der Treue meinen besten Kindheitserfahrungen gegenüber, dass ich das gemeinsame Singen zu meinem Lebensthema wählte. Eben auch praktisch. In der Studentenzeit hatte ich auf allen Demonstrationen meine Gitarre dabei und wir verteilten Liederzettel zum gemeinsamen Singen. Das LiederBilderLeseBuch „Lieder der Arbeiterbewegung“, das ich Ende der 1970iger Jahre verfasste, erreichte eine Auflage von mehreren hunderttausend Exemplaren. Mit meinen eigenen umfangreichen empirischen Forschungsergebnissen überzeugte ich mich selbst zunehmend davon, dass dieses Thema wirklich wichtig ist und an den Kern des Menschseins reicht. Das hielten Anfangs die meisten im Umfeld der Hochschule und darüber hinaus für absolute Spinnerei. Mein Für-mich-selbst-Singen half mir, das auszuhalten und immer wieder umzuwandeln. Viele Jahre der Vertiefung in die Meditationspraxis des ZEN, das jahrelange Erlernen der Kunst des Obertonsingens bei Michael Vetter und im Obertonchor Düsseldorf erweiterten meine musikalischen Erfahrungsdimensionen entscheidend. Interkulturelle Singprojekte in sozialen Brennpunkten wie mit der Stadt Dortmund unter dem Motto „Menschen der Kulturen begegnen sich beim Singen“ Mitte der 80iger Jahre zeigten mir, was alles möglich ist. Vielfältige Erfahrungen mit dem Singen zum Beispiel in der Geburtsvorbereitung, in der Sterbebegleitung, in der Begleitung von Komapatienten, in Suchtkliniken oder in der Arbeit mit Depressiven öffneten mir weitere Perspektiven auf die Existenzialität des Singens. Aus all dem

entstanden meine Lehrgänge „Lauschendes Singen - Heilsames Singen“, die ich seit 20 Jahren gemeinsam mit der Musiktherapeutin und Sängerin Carina Eckes leite und durch die über die Jahrzehnte schon viele tausend Menschen einen praktischen Zugang zum Heilsamen Singen bekamen, der oft ihr Leben von Grund auf hin zur Lebensfreude und Selbstverantwortung wandelte. Viele von ihnen gingen mit uns einen längeren Weg und integrierten später die von uns entwickelten Heilungslieder und anderen Methoden des Heilsamen Singens in ihren Beruf als Pädagogen, Therapeuten, Ärzte. Manches davon wird heute auch in Kliniken erfolgreich eingesetzt. Viel und wenig zugleich im Vergleich zum diesbezüglichen Mangel in der ganzen Gesellschaft. Aber seit 1996 begann sich durch die Veröffentlichung meiner wissenschaftlichen Befunde, mit denen erstmalig umfassend empirisch belegt war, wie grundlegend wichtig das Singen für den Menschen ist sowie durch die zuerst noch zähe Verbreitung dieses Wissens über die Medien die beschriebene folgenschwere Entwicklung langsam umzukehren. Die wissenschaftlichen Argumente lösten nach der Zeit der verständlichen Ablehnung des gemeinsamen Singens nach seinem nationalen Missbrauch eine zunehmende Popularisierung des Singens im Alltag wegen der Effekte für die Gesundheit, das Lernen der Kinder, den Abbau von Aggressionen, die Aufbau von Lebensfreude und vieler weiterer positiver Wirkungen aus. Ab 1996 liefen die Informationen über die gesundheitlichen Effekte des Singens durch die Medien und ich konnte von „Die Welt“ über „Bild“ und „Spiegel“ bis zum „Readers Digest“ schließlich auch das Fernsehen dafür gewinnen, über dieses Thema zu berichten, so dass das Thema Singen und Gesundheit in aller Munde kam und wir es heute schon als Allgemeinwissen sogar in den Verbandszeitschriften der Krankenkassen und in der Bäckerblume finden.

### **Bergung des versunkenen Schatzes**

Heute können wir also schon Früchte ernten. Vieles hat sich in den letzten Jahren getan. Es sind zahlreiche praktische Initiativen für das einfache Singen vor allem auch in Kindergarten und Schule entstanden, auch wenn das im Vergleich zu allen Kindern und Schülern erst wie ein Tropfen auf den heißen Stein erscheinen mag. Aber das Bewusstsein für die Bedeutung des Singens beginnt zu wachsen. Immer mehr Menschen engagieren sich für das Singen und der erfreuliche Erfolg der „Nächte der spirituellen Lieder“ ist ein Zeugnis davon, dass in Bezug auf das gemeinsame Singen schon eine neue Zeit begonnen hat. Das Wissen um die große Bedeutung des Singens für das Menschsein können wir in den geistigen Traditionen fast aller Völker finden. In ihren Weisheitslehren wird nicht nur die dem Singen innewohnende Heilkraft gerühmt, sondern darüber hinaus wird der Gesang als einzigartige Möglichkeit für die geistige, seelische und körperliche Entwicklung gepriesen. Die Rückbindung an diese Wurzeln im Wesentlichen ist für einen glücklichen Weg in die Zukunft notwendig. Wenn wir die Lieder anderer spiritueller Kulturen in den „Nächten der spirituellen Lieder“ singen, so ist das meiner Ansicht nach auf der einen Seite eine Verneigung vor diesen und ein Zeichen einer neuen Toleranz und Herzensoffenheit, deren Fehlen durch die Jahrhunderte Mord und Todschatz gebracht hat. Ob dies von denen, deren klingende Heiligtümer das sind, auch so empfunden wird, wenn wir ihre Lieder singen, ohne ihren Glauben zu teilen, frage ich mich zuweilen. Ein wichtiges Tasten nach neuen Möglichkeiten? Auf alle Fälle wird hier gerade wegen der Schönheit vieler spiritueller Lieder aus aller Welt auch der noch bestehende Mangel an Eigenem deutlich, woraus sich hoffentlich ein großer Impuls zu Neuschöpfungen auch in unserer eigenen Sprache entwickeln wird. Singen kann ein wunderbarer Weg sein, die inneren Ressourcen freizulegen, inneren Reichtum zu entfalten und damit in Zeiten des notwendigen materiellen Verzichts - unter anderem auch angesichts des Klimawandels - die entsprechenden geistigen Haltungen für einen nachhaltigen Lebensstil zu entwickeln. Aber noch viel mehr und viel hoffnungsvoller, wie ich auf der Basis aller heutigen wissenschaftlichen Erkenntnissen jetzt als Hypothese vom evolutionären `Quantensprung` des Menschen durch Singen behaupte: Die weltweite Entfaltung des Singens zur Universalsprache des Fühlens komplementär zu den Wortsprachen als Werkzeug des Denkens kann den überlebensnotwendigen `Quantensprung` der Menschheit hin zu Empathie, Mitgefühl und der daraus erwachsenden Fähigkeit zur individuellen wie sozialen Verantwortung begründen. Mit der Kultivierung des Singens als Werkzeug der Selbstbegegnung und -gestaltung kann der Mensch seine Glücksfähigkeit entfalten, indem er seine existenzbedingte Angst konstruktiv bewältigen lernt.

Seit der Gründung von Il canto del mondo - Internationales Netzwerk zur Förderung der Alltagskultur des Singens e.V. im Jahre 1999 ist viel geschehen. Wenn der weltberühmte klassische Geiger und gemeinsam mit Ravi Shankar vielleicht auch Vorreiter der Weltmusik Lord Yehudi Menuhin, der mir begeistert seine Schirmherrschaft für das Netzwerk zusagte, vielleicht vom Himmel aus sieht, wie viel sich seither entwickelt hat, dann sagt er möglicherweise schmunzelnd „weiter so“ und deutet auf einen wunderbaren visionären Text zur möglichen Bedeutung des Singens, der aus unseren Gesprächen hervorging und den er dem Netzwerk kurz vor seinem Tod mit auf den Weg gab:

*„Singen birgt nun unvergleichlich das noch schlummernde Potenzial in sich, wirklich eine Universalsprache aller Menschen werden zu können: Im Singen offenbart sich der gesamte Sinn- und Sinnenreichtum der Menschen und Völker... 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.“*