



Auf den Klang des Herzens hören

Heilungsrituale mit Klang, Bewegung und Naturerfahrung

Wenn wir Heimat in unserem Körper finden und im fühlenden Kontakt mit unserem Herzen sind, erleben wir eine tiefe Freude und Verbundenheit mit uns selbst und mit dem, was uns umgibt. Diese Verbindung wiederherzustellen ist Ansatz meiner Praxisarbeit. Ein Weg dahin führt über den Körper, die Bewegung, den Klang und die Stimme. Ein weiterer Weg ist der Kontakt zur Natur und die Arbeit mit Ritualen. Dieses Nähren unserer Seele stärkt und berührt uns in der Tiefe. Es offenbart die Vielfalt und Fülle unserer Ressourcen. So entfaltet sich das Potential für Ganzwerdung und Heilung.

AUTORIN

Birgit Keller

Heilpraktikerin,
Lachesis-Mitfrau
Körper-, Tanz- &
Klangtherapeutin
Raum für
Berührung*Klang*Bewegung
Johannes-Löffler-Str. 7
97074 Würzburg
Tel. +49 (0)931. 454 690 05
klangbewegt@web.de
www.klangbewegt.de

„RITUALE SIND DA, UM DEM
UNIVERSUM ZU DANKEN, UM DIE SEELE MIT
DEM GÖTTLICHEN IN DER NATUR ZU
VERBINDEN, UM SICH IN EINKLANG MIT DER
KOSMISCHEN ORDNUNG
(UND UNSEREM WAHREN SELBST)
ZU BRINGEN!“

Wolf-Dieter Storl

Einen Raum öffnen

Eine Möglichkeit, ein Heilungsritual zu beginnen, ist der „Ein-Klang“ mit einem „Klangwesen“ (Instrument) oder das Singen von Heilungs- und Herzensliedern. Der Klang und die Stimme helfen, um bei sich anzukommen, still zu werden, den Körper zu spüren, im Kontakt mit dem Atem zu sein, in Resonanz zu sein mit dem, was gerade ist. So begann auch der Workshop anlässlich der Lachesis-Tagung im Juni 2021 auf Schloss Bettenburg. Der „Raum“ wird durch diese Einstimmung geöffnet. Es entsteht eine Art Schutzraum, in dem wir auf die Stimme unseres Herzens lauschen dürfen, unseren Herzschlag spüren, zur Ruhe kommen. Ein Raum, in dem wir einfach so sein dürfen, wie wir sind und in dem Heilung geschehen darf.

Dieses Öffnen des Raums ist in gewisser Weise der Anfang eines Rituals, mit dem wir den Kontakt zu einer „anderen“ Welt, einer geistigen Welt, herstellen und diese Kräfte (bewusst) einladen, damit sie uns bei unserer inneren „Reise“ unterstützen. Das Ritual bildet durch seine Struktur einen Rahmen, in dem wir Halt und Orientierung finden können. So entsteht das nötige Vertrauen, um sich einzulassen und tiefer loszulassen. Es trägt

dazu bei, das „Heilige“ in den Alltag zu holen und dient als Brücke zwischen der materiellen Welt, in der wir leben, und der unsichtbaren geistigen Welt.

Kraftquelle Natur

Eine weitere Form des Rituals ist das Einladen der Elemente: Erde, Wasser, Feuer, Luft. Wir öffnen uns für die Intelligenz der Elemente, damit diese in unserem Herzen lesen können. Indem wir sie mit in unsere Arbeit einbeziehen, haben wir für unsere Prozesse noch weitere Unterstützung auf einer feinstofflichen Ebene. Wir drücken unsere Verbundenheit mit der Natur aus und zeigen unsere Wertschätzung.

Die Natur bietet viele Themen, gerade auch in Bezug auf die Jahreskreisfesten. Wir können uns fragen, in welcher Jahreszeit wir uns gerade befinden und was sie uns jetzt schenkt. Was klingt an und wie resoniert es in meinem Inneren? Ist der Samen eben erst gelegt, treibt er bereits aus oder kann schon geerntet werden? Und wie steht es mit meinem inneren Samen?

Die Natur mit den Jahreszyklen ist eine große Lehrmeisterin in Bereichen von Loslassen, Sterben und Wiedergeburt. Sie schenkt uns einen fruchtbaren „Blumenstrauß“ an Möglichkeiten – eine Quelle der Inspiration, aus der wir schöpfen können.

„HEILUNGSTANZRITUALE LADEN DAZU EIN,
ÜBER SICH SELBST HINAUSZUWACHSEN UND
IN KONTAKT MIT TRANSPERSONALEN KRÄFTEN
ZU TRETEN.“

Gabriele Fischer

Die Herz-Tanz-Reise

Der Zugang zu unserem Körper und der Tanz sind wunderbare Ressourcen, aus denen wir schöpfen können. Besonders die achtsame Zuwendung zu unserem Herzen eröffnet neue und vielschichtige Räume. Ihm wenden wir uns auf einer tieferen Ebene zu, indem wir im Tanz der Stimme unseres Herzens folgen und erlauben, diese auszudrücken. Ein möglicher Weg dahin ist die Verlangsamung und das Ankommen im Hier und Jetzt. Dies kann durch die Wahrnehmung des Körpers und des Atems geschehen. Wir kommen mehr in der Stille und Tiefe unseres Seins an und können dem Klang des Herzens lauschen: Gibt es da eine Bewegung oder einen Impuls? Wie kann ich dem folgen? Was will mein Herz ausdrücken? Wie will es tönen? Was ist stimmig?

Dabei geht es weniger ums Machen, als ums Geschehenlassen – SEIN dürfen –, dem eigenen Rhythmus nachgehen. Ganz sanft und zart, aber auch kraftvoll und lebendig. Die Töne bekommen Unterstützung durch verschiedene Instrumente, die dabei helfen, sich weiter zu öffnen und der Bewegung zu folgen, die sich frei entfalten darf; im Sitzen, Liegen oder Stehen. Für meine Arbeit verwende ich kaum mehr elektronische Musik, sondern setze live verschiedene Instrumente/Klangwesen ein, mit denen ich die Dynamik steuern und auf den jeweiligen Impuls der Gruppe eingehen kann. In diesem Prozess des „Herz-Tanzes“ kann eine unglaubliche Tiefe und Öffnung entstehen – ein Zugang zu einer anderen Zeit und Welt.

Spürbare Heilungskräfte durch Tanzrituale

Um auf eine tänzerisch-schamanische Weise in Kontakt mit unseren alten Wunden und Verletzungen zu kommen, kann ein Heilungstanzritual angeleitet werden. Dabei gehen wir über die Form des Trancetanzes in Beziehung mit der Energie der Orixas, afro-brasilianische Gottheiten aus der Tradition des Candomblé. Diese Gottheiten sind verknüpft mit verschiedenen Archetypen, zum Beispiel der Narr (Exu), der Krieger (Ogun), die Urmutter (Nana), die Göttin der Fülle und der Schönheit (Oxum) und anderen. Es gibt einen Orixa namens Omulu, der unter anderem für die Heilung steht. Sein Ausdruck ist: „Zeige deine Wunden“. Er reißt sich die Kleider vom Leib vor Schmerz und Trauer und klagt laut über den Verlust. Darüber findet eine Art Katharsis statt. Diese Form des Tanzrituals unterstützt die Teilnehmenden, noch tiefer in diesen Schmerz einzusteigen, ihn lautstark mit Wehklagen auszudrücken und diese Klage in Bewegung und Stimme umzusetzen.

So werden viel Kraft und Lebendigkeit freigesetzt, auch viel Leichtigkeit, Schönheit und Heilung. Es darf alles da sein, wodurch die Dynamik zwischen den unterschiedlichsten Gefühlsaspekten (Tiefe, Trauer, Mitgefühl, Leichtigkeit, Freude) bis hin zu einer tiefen Verbundenheit und dem Annehmen dessen, was ist, wechseln kann.

Ganz in dem Sinne von: *„Alles, was ist, darf sein und alles was sein darf kann sich wandeln!“*

Die Klangspektren der Instrumente

Die Arbeit mit Klang ist Seelennahrung. Klang ist ganz vielschichtig: Er geht schwingend in Resonanz, lässt etwas an-klingen, nach-hallen. Klang öffnet und spricht mit uns. Er fließt dahin, wo Blockaden sind und klopft dort leise und sanft an. Klang erreicht uns auf einer nonverbalen Ebene. Er nimmt uns mit auf eine Reise und zeigt uns einen neuen Weg.

Er trifft uns auf körperlicher und auch auf seelischer, beziehungsweise geistiger Ebene: Er berührt uns, erhebt uns, macht uns traurig oder freudig, bringt etwas ins Bewusstsein.

Und so wirken die verschiedenen Klangspektren der Instrumente auf unterschiedlichste Weise und gehen mit uns in Beziehung.



In meiner Praxisarbeit setze ich verschiedene Klang-Qualitäten wie Monochord, Trommel oder Gong ein. Jedes Instrument hat einen eigenen Charakter, eine eigene Sprache, und das jeweilige Klangspektrum entspricht einem Archetypus. Die Wirkung erfolgt einerseits über den obertonreichen, monochromen Klangteppich,



andererseits über die unterschiedlichen Spielweisen und Rhythmen. Die Klangarchetypen stehen mit psychologischen Themenfeldern aus unserer Entwicklungsgeschichte in Verbindung. Beispielsweise klingen beim Monochord frühkindliche und auch schon vorgeburtliche Themen an. Die Schwingung des Klanges geht somit auf einer nonverbalen Ebene mit bestimmten seelischen „Schwingungen“ (Erlebensqualitäten) des Menschen in Resonanz. Diese oft schwer greifbaren Themen aus der frühen Kindheit können auf eine sanfte Weise ins Bewusstsein kommen und über die Resonanz und haltgebende Wirkung des Klanges zur Heilung kommen. Auch bei Krankheit oder Trauer



findet der Klang mit seiner feinen Art einen Weg in unser Herz und wirkt wie Balsam auf unsere Seele.

Die Klangqualität der **Trommel** imitiert den Herzschlag, gibt aber auch Rhythmus vor und lässt Dynamik entstehen. Sie wirkt kraftvoll und trancefördernd. Sie bringt uns

in Kontakt mit Mutter Erde. Bei den Schamanen dient sie als „Reitpferd“, um in die „Anderswelt“ zu reisen.

Die **Shrutibox** ist ein traditionell indisches Instrument mit einem Bordklang. Sie öffnet wunderbar die Stimme, so dass herrliche Gesänge entstehen können und in der Gemeinschaft der „Gruppengeist“ ertönt. Dieses Klangspektrum wirkt auf der Beziehungsebene, schenkt Verbundenheit und gibt ein Heimatgefühl.

Der Klang der **Tambura** wirkt sehr harmonisch, haltgebend und tragend. Die Tambura ist ein speziell für den therapeutischen Gebrauch entwickeltes Saiteninstrument, ähnlich dem Monochord.

Die Anderswelt

Wie bereits beschrieben, gehen wir bei den Ritualen in Kontakt mit einer anderen, geistigen Welt. Die Verbindung mit der „Anderswelt“ kann durch viele Techniken erfolgen, unter anderem auch durch Tanz und durch Klänge, im Speziellen durch Klangtrancen. Das Zauberwort ist Loslassen, um sich in einen entspannten Zustand zu begeben: Körper, Seele und Geist lassen los – Loslassen von Gedanken, von Anspannungen. Es folgt ein Sich-hineinbegeben in einen Raum der Leere. Die Klänge führen dann in eine andere Welt, in der sich das Gefühl für Zeit und Raum auflöst.

Wir befinden uns in einem traumähnlichen veränderten Bewusstseinszustand – einer Trance, in der vieles möglich ist. Vielleicht bekommen wir auch Antworten aus dieser Anderswelt oder haben Kontakt mit einem Helferwesen oder Krafttier. Wir können unseren Kraftplatz oder einen sicheren Ort aufsuchen und um Unterstützung für unsere Heilung bitten. Es können sich aber auch Türen zum Verborgenen öffnen, oder wir bekommen Einblicke in noch Angstbesetztes und Unerlöstes. Es ist ein Anklöpfen an unser Unterbewusstsein, an Räume, die bislang noch verschlossen waren und die uns Zugang schenken zu einem tiefen inneren Wissen und zu unserer inneren Quelle. Durch den veränderten Bewusstseinszustand kann es eine mystische Erfahrung werden, die uns in Kontakt mit der Einfachheit und Schönheit des SEINS bringt.

Schwellengang

Auch ein Schwellengang ist eine Form des Rituals und kann den Kontakt zur Natur und zu sich selbst vertiefen. Dabei gehen wir alleine in die Natur in Form eines intuitiven achtsamen Spaziergangs. Ein Schwellengang ist eine Naturübung mit dem Sinn, sich selbst zu erforschen und Antworten auf Fragen zu bekommen. Alles, was wir erle-

ben, ist wichtig. Es geht darum, sich führen zu lassen und aufmerksam wahrzunehmen, was um uns herum ist und geschieht. Die Natur wird zum Spiegel: Die innere Seelenlandschaft spiegelt sich in der äußeren Landschaft und umgekehrt.

Die Umsetzung ist relativ einfach: Wir treten bewusst über eine Schwelle hinüber in diesen anderen Raum – in die „Anderswelt“. Die Schwelle kann dabei ein realer Übergang sein, wie zum Beispiel ein Bach, ein Stock, ein gezogener Strich, oder wir stellen uns eine imaginative Schwelle vor. Dann empfiehlt es sich, alle Vorhaben loszulassen, einfach loszulaufen und der Intuition zu folgen. Du musst nicht weit gehen und darfst dich auch einfach hinlegen. Achte darauf, wem oder was du begegnest und was dich anzieht: eine Pflanze, ein Tier, ein Stein ... Geh dort hin und schenke diesem Wesen deine Aufmerksamkeit. Nimm über deine Sinne wahr. Wie fühlst du dich an diesem Ort? Was riechst und hörst du? Setze dich an diesen Platz, zu dieser Pflanze und beobachte sie ein wenig. Geh in Kontakt mit diesem Wesen; so kommst du auch in Kontakt mit deinem Wesen. Erlaube dir einfach zu sein.

Anschließend gibt es einen Erfahrungsaustausch in der Runde. Es ist immer wieder spürbar, wie kraftvoll und nährend ein Medizingang erlebt wird und dass die Natur wie Balsam auf der Seele wirkt.

„DIE MAGIE DER ZEREMONIARBEIT IST DAS, WAS HINTER DER EIGENTLICHEN HANDLUNG GESCHIEHT ...

DER RAUM HINTER DEM TROMMELN, DEN WORTEN, DEM TANZEN UND ALL DEN PHYSISCHEN AKTIVITÄTEN IN DER ZEREMONIE IST DIE TIEFE STILLE DER LEERE. IN DIESEM RAUM KOMMUNIZIERT DEINE SEELE MIT DEN GÖTTLICHEN KRÄFTEN UND DEN WERDENDEN MÄCHTEN, SIE VERBINDET SICH MIT IHNEN, UM DIE INTENTION DEINER ZEREMONIE ZU MANIFESTIEREN ... DIE HEILUNG GESCHIEHT IM GEHEILIGTEN RAUM DER LEERE.“

Sandra Ingerman

Der Tanz der Elemente

Zum Abschluss des Heilungsrituals in der Gruppe kann noch einmal mit den Kräften der Natur Kontakt aufgenommen und durch die verschiedenen Elemente getanzt werden. Wir gehen in Beziehung mit dem Element Luft: leicht, spielerisch und bewegt in der Leichtigkeit des Seins. Das wärmende, hitzige Feuer kann als Wandlungs-



kraft, die uns von Altem und Überflüssigem löst, erlebt werden. Der Kontakt mit der tragenden Kraft von Mutter Erde nährt uns und schenkt uns viel Schönes. Das Element Wasser, Symbol unserer Gefühlswelt, kann uns reinigen und läutern.

Das Nachspüren geschieht dann in einem Bad der Klänge, um all das Erlebte noch einmal wirken und sacken zu lassen, damit es sich verankert. Das gibt allen die Möglichkeit, still zu werden und noch einmal auf das Herz zu lauschen. Was will es mir nun sagen? Wie schlägt es jetzt? Was ist passiert?

Damit schließt sich der Kreis – das Ritual fand auch beim Workshop auf Schloss Bettenburg so sein Ende. Wir bedankten uns bei den Kräften, die uns unterstützt haben, den Helferwesen, bei der Kraft der Elemente, Mutter Erde und Vater Himmel, der Kraft der Mitte und beenden diesen Tag voller Dankbarkeit und aufgefüllt mit diesen wundervollen, berührenden und heilsamen Erfahrungen. ©

Quellen:

- Bader, Marlis: Naturrituale zur Lebensbegleitung. AT Verlag, Aarau und München 2014
 Fischer, Gabriele: Die Schleusen öffnen. Verlag Heilende Kräfte im Tanz*, Inzmühlen 2001
 Ingerman, Sandra: Erwecke das Heilige. Ansata Verlag, München 2019
 Storl, Wolf Dieter: Einsichten und Weitblicke. AT Verlag, Aarau und München 2020

Copyright

Fotos©Bärbel Schmid Graphikdesign