

Langsam wird ein Klang hörbar. Ein heller Ton, der scheinbar aus dem Nichts hervorkommt. Plötzlich ist er klar und deutlich im Raum. Raumfüllend. Zieht alle Aufmerksamkeit auf sich. Und verklingt, wieder langsam. Zwei Minuten sind vergangen, um es in unseren geübten Maßeinheiten auszudrücken. Ein Ton, ein Klang - zeitlos.

Eine Klangschale nimmt uns mit auf eine faszinierende Reise. Nach innen, nach außen! Die Ohren lauschen einem Ton im Außen. Und gleichzeitig wird spürbar: Es ist auch ein Ton im Innen. Ein Ton der aus einer anderen Welt zu sein scheint und hier, in einem Moment der Zeitlosigkeit, meine Seele anspricht.

In dieser Zeitlosigkeit liegt ein besonderer Friede. Ein Friede, der aus der Stille kommt und dort auch wieder hinget. Und, das ist das Entscheidende, uns dahin mitnimmt, wo wir sonst in unserem Alltag nur allzu schwer alleine hinfinden. Dieser Klang lässt uns das Alleinsein nicht als Einsamkeit erleben. Wir erleben eine Verbundenheit mit etwas, das über unser Wissen hinausgeht. Endlich nicht wissen müssen! Endlich Sein können! Für einen Moment, der sich wie eine Ewigkeit anfühlt. In sich etwas erahnen, was lange auf Grund des täglichen Laufs so sehr beschützt werden musste, dass es fast in Vergessenheit geriet.

In Worte zu fassen, was durch Musik, durch Klänge - wie z.B. in Konzerten unserer Formation „Klangweilen“ - vermittelt wird, kann neugierig machen, jedoch die Erfahrung selbst nicht ersetzen.

Viel Wissen hat sich über die Jahrtausende über Musik gesammelt. Für mich steht an oberster Stelle, dass Musik tröstet. Wir erleben Musik heutzutage schon so selbstverständlich, dass wieder erwähnt werden muss, wie sehr wir sie tatsächlich brauchen, wie gut sie für uns ist. Je nach Stimmungslage wählen wir an einem unserer Abspielgeräte für Musik jene aus, die genau unsere Stimmungslage aufgreift. Sei es Freude oder Trauer, Sehnsucht oder Hoffnung, Leidenschaft oder das Bedürfnis nach Geborgenheit, für all diese (und mehr) Gefühle gibt es passende ja sogar die zu uns passende Musik. Manchmal vertiefen wir mit ihr

ein Gefühl und manchmal spornen wir uns mit ihr an. Sie entlastet uns. Auf geheimnisvolle Weise umgeht sie unseren Verstand und spricht direkt unsere Seele an. Und diese entscheidet: wohltuend (oder nicht). Tut sie nicht wohl, sind wir fast augenblicklich motiviert etwas zu verändern, eine andere Musik zu wählen. Wir suchen den Ton, der in uns etwas zum Schwingen bringt. Eine Resonanz. So wie in Begegnungen mit anderen Menschen.

Neben dem Hörsinn werden auch der Tastsinn, der Sehsinn und der Bewegungssinn angesprochen. Manchmal spüren wir wie ein Klang uns den Rücken stärkt. Wir sind neugierig und wollen wissen, wie das Musikinstrument, das diesen Ton hervorgebracht hat, aussieht, wie es sich anfühlt. Und manche Musik lädt zum Bewegen ein, zum Mitmachen, zum Tanzen. Das Konzerterlebnis oder auch das Musizieren zu Hause vermitteln diese Sinnlichkeit am intensivsten.

Es gibt Musik, die uns nach außen lockt. Und es gibt Musik, die uns zu uns selbst führt. Beide Pole sind für unsere Gesunderhaltung wichtig. Verschiebt sich dieses Gleichgewicht, droht der Mensch krank zu werden. Je nach Konstitution kann ein Ungleichgewicht mehr oder weniger lang überbrückt werden. Dann brauchen wir wieder den anderen Pol.

Hier kann uns Musik eine gute Hilfe sein die innere Balance wieder herzustellen. Sich Zeit zu nehmen, um sich zu regenerieren, sich zu überdenken und sich zu distanzieren ist gute Vorbeugung vor Burn-Out. Musik und Klänge können hier sehr unterstützend und förderlich sein. Sei sie selbst gemacht oder aktiv gehört.

Musik regt uns an uns zu konzentrieren, sie weckt unsere Phantasie, unsere Kreativität. Sie gibt uns ein Gefühl dafür, was Harmonie sein kann, und sie lehrt uns achtsam mit uns umzugehen, indem wir unseren Rhythmus (wieder)finden. Sie verbindet uns mit anderen, mit Menschen, mit der Natur, mit Gott. Und sie begleitet unsere Gefühle, damit diese eine Orientierung haben, wie tief sie gehen sollen, oder wann sie mal ausbrechen dürfen.

Michael Pflieger - Musiktherapeut. Mitglied der Formation „Klangweilen“, die in ihren Konzerten oben beschriebenes erfahr- und erfüllbar macht.