südwest

Jonathan Goldman

7 Geheimnisse der Klangheilung

Die therapeutische Wirkung von Klang auf Körper, Geist und Seele

Inhalt

Klang begegnet uns überall. Besonders die Natur hält wunderbare Klänge – etwa im Rauschen des Meeres – für uns bereit.

4 Vorwort

8 Klänge als heilende Kraft

13 Geheimnis 1: Alles schwingt

14 Schallwellen und Frequenz

17 Resonanz – natürliche Schwingung

20 Kymatik – die Lehre von Schwingungen

22 Schwingungsprinzip Entrainment

23 Elektrisch aktiv – das Gehirn

23 »Sonic Entrainment«

26 Was ist Heilung?

27 Geräusche, Töne, Musik – und Klang

29 Übung 1 – konzentriertes Hören

31 Geheimnis 2: Die Macht der Absicht

32 Frequenz + Absicht = Heilung

33 Kinesiologie – eine Messmethode

37 Masaru Emoto – Wasserexperimente

38 Stimmgebung + Visualisierung = Manifestation

39 Klang + Glaube = Wirkung

41 Übung 2 – eine Absicht vermitteln

43 Geheimnis 3: Einzigartige schwingende Wesen

44 Musik und Psyche

45 Zeit und Umstände

47 Magische Frequenzen

53 Die Schumann-Resonanz

55 Übung 3 – Musik hören

57 Geheimnis 4: Schweigen ist Gold

58 Subtile Energie

60 Die Bedeutung der Stille

61 Die Macht des Schalls

62 Lautstärke – Amplitude

64 Klang und Schwangerschaft

Klang – hier in Form von tibetischen Klangschalen – wird schon seit Tausenden von Jahren als Mittel zur Heilung eingesetzt.

65 Meine sehr laute Stimme

65 Ein ausgewogenes Verhältnis

66 Weitere Lärmeffekte

67 Übung 4 – zur Stille zurückfinden

69 Geheimnis 5: Die Stimme – das stärkste Heilmittel

70 Das Instrument Stimme – Tönen

72 Entrainment und Entertainment

74 Chakras – Energiezentren im Körper

74 Vokale als Mantras

77 Übung 5 – Tönen

81 Geheimnis 6: Eine Tonleiter – viele Töne

82 Behandlungsmethoden

93 Übung 6 – der CD lauschen

95 Geheimnis 7: Klang kann die Welt verändern

95 Die Balance der Welt aufrechterhalten

98 Heilende Klänge für die Erde

100 Die Kraft des Klangs

103 Übung 7 – Liebe aussenden

105 Nachwort

110 Adressen und Literatur

111 Register

112 Über dieses Buch

Ob Vogelgezwitscher oder menschlicher Gesang: Die Stimme ist eines der mächtigsten Instrumente der Klangheilung.

Vorwort

Früher war ich ein wandelndes Lexikon der Klangheilung, doch im Laufe der Jahre habe ich den größeren Teil dieses Tatsachenwissens wieder vergessen. Je mehr persönliche Erfahrungen ich im Bereich der Klangheilung erwarb, desto unwichtiger wurden für mich all die zuvor gesammelten Sachinformationen. Dies gilt für mich auch heute noch: Die wahre Lehre ist der Klang selbst.
In *7 Geheimnisse der Klangheilung* fasse ich zusammen, was ich in mehr als 25 Jahren über Klangheilung gelernt, erforscht, gelehrt und erfahren habe. Dieses Buch ist dem Klang und den fantastischen Veränderungen gewidmet, die er in mir auslöste. Es soll Ihnen helfen, seine wahre Heilkraft zu verstehen.

Ich widme dieses Buch Sarah Benson, der »Göttlichen Mutter des Klangheilens«. Sie lehrte mich den wahren Klang des Heilens – Liebe.

Die Medizin der Zukunft

Der Hellseher Edgar Cayce sagte einst voraus, dass die Medizin der Zukunft durch den Klang bestimmt sein würde. Diese Zukunft rückt ständig näher. Mehr und mehr werden Informationen – und Fehlinformationen – über den Klang und seine heilenden Fähigkeiten bekannt. Durch die *7 Geheimnisse der Klangheilung* möchte ich Ihnen ein Grundverständnis für die unzähligen verschiedenen Formen dieser Behandlungsmethode mit auf den Weg geben.
Nachdem ich 1982 die »Sound Healers Association« gegründet hatte, erwarb ich an der Lesley University in Cambridge, Massachusetts, den akademischen Grad eines »Master of Arts« im Fachgebiet »Independent Study of the Uses of Sound and Music for Healing«. Die »Sound Healers Association« widmete sich der Erforschung der Klangheilung und wollte deren Ergebnisse einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich machen. Jeden Monat hielten hier u. a. Ärzte und andere Wissenschaftler, Musiker und spirituelle Meister kostenlose Vorlesungen vor einem interessierten Publikum. Diese Lehrer waren die wahren Pioniere im Bereich der Klangheilung – auch wenn einige Namen heute vielleicht vergessen sind. Sie lieferten den Grundstock aller Informationen, Techniken, Übungen und Kenntnisse, die ich heute an Sie weitergeben kann.

Mein Weg zum Klang

Angespornt durch die Lektionen meiner Lehrer, absolvierte ich letzten Endes das Masterprogramm an der Lesley University. Das Studium brachte mich dazu, mein erstes Buch zu schreiben, zudem verlieh es mir das nötige Selbstvertrauen für meine erste eigene Vorlesung. Während dieser Zeit des Studierens, Schreibens und schließlich Lehrens hörte ich nie auf, Musik zur Therapie, Meditation und Entspannung zu spielen und zu schreiben.

Warum Klangheilung? Meine Geschichte beginnt in einer Nacht im Jahr 1980, als ich in einer Strandbar in Marshfield, Massachusetts, in einer Rock'n'Roll-Band spielte. Ich hatte mir nach einem Auftritt der Beatles in der Ed Sullivan Show selbst das Gitarrespielen beigebracht und danach in verschiedenen Bands gespielt. Doch in dieser Nacht im Jahr 1980 hatte ich während des Auftritts eine klare Erkenntnis: Nicht nur der Alkohol und die anderen von den Gästen konsumierten Rauschmittel schufen eine ungute Atmosphäre, sondern auch die von uns gespielte Musik. »Was wäre, wenn man Musik dazu benutzte, dass sich die Menschen besser fühlten?« schoss es mir durch den Kopf. Ganz und gar packte mich die Idee, Klang heilend einzusetzen, jedoch erst ein paar Wochen später. Doch veränderte die Frage, ob und wie Klang und bestimmte Musik zum Wohlbefinden der Menschen genutzt werden konnte, mein Leben von Grund auf.

»Was wäre, wenn man Musik dazu benutzte, dass sich die Menschen besser fühlten?« Diese Frage stand am Anfang eines Weges: des Weges zum Klang, des Weges zum Heilen durch Klang.

Klang als Therapie

Bald darauf begann ich, alle verfügbaren Informationen über den Klang als heilendes und transformierendes Therapiemittel zu sammeln. Da es in den frühen 1980er Jahren noch kein Internet gab, waren spezifische Informationen – und Fehlinformationen – nur schwer erhältlich. Wenn ich jedoch auf meinen Reisen in eine Stadt kam, in der es einen esoterischen Buchladen gab, fand ich ihn auch.

Durch die Gründung der »Sound Healers Association« erhielt ich Zugang zu noch tiefer verborgenen Informationen über Klang. Als recht guter Autodidakt – ich bringe mir gern selbst Dinge bei – lernte ich viel auf eigene Faust; ich ließ mich aber auch in den verschiedensten Bereichen unterrichten: sei es über die physikalischen Grundlagen des Klangs bis hin zum Singen von Obertönen. Zudem teilten die wunderbaren Gäste

der von mir organisierten Treffen ihren Wissensschatz nur zu gerne mit anderen. Bei meinem Eintritt in die und Ausbildung in der Welt des Klangs bekam ich von einigen der besten Lehrer der Welt Unterstützung, etwa von Dr. Randall McClellan, Kay Gardner, Don Campbell, Dr. Peter Guy Manners, Sarah Benson, Steven Halpern, Dr. John Beaulieu und vielen anderen, die zu zahlreich sind, um an dieser Stelle alle aufgeführt werden zu können.

Um die Geheimnisse des Klangs ganz zu ergründen, müsste man ein wahrhaft universell Gelehrter sein. Denn Klang erstreckt sich auf alle Bereiche des Lebens.

Das Reich der Klänge

Ich erinnere mich an meine erste Vorlesung über Klangheilung, die ich Mitte der 1980er Jahre hielt. Damals erzählte ich meinen Zuhörern, was es erfordere, um das Reich der Klänge wirklich erfassen zu können.
Um die Kraft der Klänge und der Musik voll und ganz erforschen, erkunden, verstehen und als therapeutisches Mittel einsetzen zu können, müsste man Folgendes sein:

- Arzt – um den Körper zu verstehen
- Physiker – um die Energiesysteme zu verstehen
- Psychologe – um den Verhaltensprozess zu verstehen
- Psychoakustiker – um die Wirkung von Klängen im Gehirn zu verstehen
- Audiologe – um die Vorgänge im Ohr und des Gehörs zu verstehen
- Akupunkteur – um die östliche Medizin zu verstehen
- Ethnomusikwissenschaftler – um die Geschichte und Ursprünge der Musik in den verschiedenen Kulturen zu verstehen
- Mathematiker – um die Mathematik der Musik zu verstehen
- Philosoph – um die Konzepte hinter dem Schreiben und Verwenden von Musik zu verstehen
- Linguist – um die verschiedenen Aspekte der Sprache zu verstehen
- Neurologe – um die Prozesse des Nervensystems und des Gehirns zu verstehen
- Elektroingenieur – um den Bau der Instrumente zu verstehen
- Zauberer – um den Einsatz von Gesängen und Zauberformeln zu verstehen
- Ein auf allen esoterischen und spirituellen Gebieten ausgebildeter Experte
- Ein in allen Traditionen ausgebildeter Heiler, der u. a. über Chakras, Bioenergie und ätherische Felder Bescheid weiß

- Schamane – um verschiedene Bewusstseinszustände herbeizuführen und zu durchreisen
- Musiker – um auf vielen Instrumenten vom Blatt spielen und improvisieren zu können
- Sänger – um sich in allen Gesangs- und Tontechniken ausdrücken zu können

Rückblickend weiß ich, dass in dieser Auflistung noch sehr viele Berufe fehlen. Doch auch so war es an jenem Abend für mich und alle anderen im Publikum klar, dass wirklich niemand eine solch breite Ausbildung absolvieren könnte.

Es ist – jedenfalls in diesem Leben – unmöglich, ein rundum versierter Klangheiler zu werden. Die Welt der Klangheilung ist wie ein großer Kuchen, von dem wir alle nur ein oder zwei Stücke ergattern können. Niemand kann alles haben.

Die Welt der Klangheilung eröffnen

20 Jahre später ist die Welt des Klangheilens im allgemeinen Bewusstsein angekommen. Artikel in Zeitschriften, Bücher und Fernsehbeiträge vermitteln Wissen über die heilende und transformierende Kraft des Klangs. Für die Leser und Zuschauer ist es deshalb besonders wichtig, die richtigen Informationen über Klang von den falschen unterscheiden zu lernen. Sie halten nun dieses Buch in Händen, das Ihnen prägnant und leicht verständlich die Klangheilung näherbringen will. Meiner Meinung nach ist es immer noch unmöglich, dass ein Mensch in allen Zweigen der Klangheilung ausgebildet ist. Dennoch spricht nichts dagegen, dass sich jeder bestimmte Kenntnisse und Einsichten zu diesem Thema aneignen kann. Darüber hinaus ist es für jeden außerordentlich lohnend, sich in diese Form der Heilung zu vertiefen, lernt er doch auf diese Weise, mithilfe von Klang Stress abzubauen, Schmerzen zu lindern und besser zu schlafen.
Die sieben Kapitel dieses Buches führen Sie in die Grundprinzipien der Klangheilung ein. Zudem werden praktische Übungen vorgestellt, mit deren Hilfe Sie die Klangheilung selbst erfahren können. Ich möchte für Sie die »7 Geheimnisse der Klangheilung« lüften und Ihnen mit diesem Wissen die Welt der Klangheilung eröffnen. So werden Sie die Informationen, Übungen, Kenntnisse und Techniken nutzen können, um ein gesünderes und glücklicheres Leben zu führen. Das ist mein höchstes Ziel – und ich vertraue darauf, dass es sich allen Lesern dieses Buches offenbaren wird. Ich danke Ihnen, dass Sie mich auf dieser wunderbaren Reise in die Welt des Heilens und der Transformation durch Klang begleiten. Kommen Sie an Bord. Wir werden gleich auf den Klangwellen reiten!

Jonathan Goldman

Klänge als heilende Kraft

7 Geheimnisse der Klangheilung bietet einen wichtigen Wissensgrundstock für alle, die sich für die Klangheilung interessieren. Auf den folgenden Seiten beschreibe ich die derzeit gebräuchlichen Behandlungsmethoden so genau, dass Sie diese selbst für sich positiv anwenden können. In diesem Buch lernen Sie das breite Spektrum der Erfahrungen kennen, die heute in dem sich stetig vergrößernden Feld der Klangheilung möglich sind. Zudem stelle ich Ihnen Techniken und Übungen vor, die mithilfe von Klängen Wohlbefinden schaffen und eine psychische Selbsttransformation auslösen. Führen Sie die hier vorgestellten Übungen beispielsweise zu Hause aus, oder lauschen Sie der beiliegenden CD – Sie werden auf diese Weise Klangheilung spontan am eigenen Leibe verspüren.

Die Welt der Klangheilung wird immer größer. Mittlerweile herrscht eine verwirrende Vielfalt an Informationen, in der es sich zurechtzufinden gilt. Dieses Buch soll Ihnen dabei helfen.

Medizinische Anwendung

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen die verschiedenen Aspekte und Anwendungen des Klangs in Heilbehandlungen vorstellen. Und dies aus einem ganz einfachen Grund: Die Welt des Klangheilens wird ständig größer. Mittlerweile finden sich auch in gängigen Zeitschriften Artikel über Klanganwendungen, die zur Heilung von körperlichen Beschwerden oder bei psychischen Behandlungen eingesetzt werden. Diskussionen über Klangheilung hört man aber auch in Radiosendungen oder in anderen Medien. Dennoch bleibt die grundlegende Frage: Wie funktioniert Klangheilung? Wie kann Klang zur körperlichen Heilung und psychischen Transformation eingesetzt werden? *7 Geheimnisse der Klangheilung* präsentiert Ihnen Antworten auf diese Fragen in sieben klar gegliederten, zusammenhängenden Kapiteln, die jeweils ein spezifisches Geheimnis der Klangtherapie lüften.

In vielen Bereichen der Schul- und Alternativmedizin wird Schall routinemäßig genutzt. So ist es etwa für Frauenärzte übliche Praxis, werdende Mütter mithilfe von Ultraschall zu untersuchen. Ultraschall wird aber auch bei der Behandlung von Nierensteinen eingesetzt und zudem

genutzt, um die Heilung von Knochenbrüchen zu beschleunigen. Derzeit wird er experimentell bei der Behandlung von Krebspatienten getestet. Einige Wissenschaftler fanden in den Strukturen unseres genetischen Codes Analogien zur Musik. Sie erforschen, ob Schall durch unsere DNS Heilvorgänge auslösen kann. Darüber hinaus werden Klänge allgemein in der traditionellen allopathischen sowie in der komplementären Medizin eingesetzt, um Schmerzen zu lindern und Stress abzubauen.

Klang begleitet uns überall

Fühlen Sie sich erschöpft, ängstlich oder haben Sie Einschlafschwierigkeiten? In diesem Fall empfiehlt Ihnen Ihr medizinischer Therapeut vielleicht eine besonders entspannende CD, um Ihre Beschwerden zu lindern. Hat Ihr Kind Probleme in der Schule? Ein Experte für Lernschwächen kennt eventuell ein hochentwickeltes System aus stimulierenden Klängen, das Kindern geholfen hat, die Lernprobleme haben. Suchen Sie einen Physiotherapeuten oder Chiropraktiker wegen körperlicher Beschwerden auf? Möglicherweise werden Sie dort mit einem Gerät behandelt, das Frequenzen in Ihren Körper überträgt, damit Muskeln und Sehnen heilen oder die Wirbel ausgerichtet werden.
Beim Masseur wird Ihre Behandlung wahrscheinlich von zutiefst beruhigender Musik begleitet, die im Hintergrund spielt. Wenn Sie zu einem ganzheitlichen Psychotherapeuten gehen, wird er vielleicht versuchen, mithilfe von Musik eine Tiefenentspannung zu erzielen oder durch bestimmte Klänge die beiden Hälften Ihres Gehirns auszugleichen und die Aktivität Ihrer Hirnwellen zu dämpfen.

Vielfach wird Klang bereits zur Behandlung sowohl von physischen als auch von psychischen Beschwerden eingesetzt. Doch das Feld der Anwendungsmöglichkeiten ist noch viel größer. Sie können Klang auch selbst, zu Hause, anwenden.

»Das Universum ist Klang!«

Diese Botschaft verkündet der medizinische Visionär Dr. Deepak Chopra. Unsere Körper sind wie Orchester, die gestimmt und mit Musik, Mantras und vielen anderen Klanganwendungen geheilt werden können. Dr. Andrew Weil, der Autor von *Self-Healing with Sound & Music* sowie vielen anderen Büchern und CDs, berichtet von der Wirksamkeit der Klangtherapie bei einer erstaunlichen Bandbreite von Erkrankungen. Hierzu zählen etwa Herzerkrankungen, Arthritis, Stress, Emphyseme (Luftansammlungen im Körper) und andere Beschwerden. Neben seiner traditionellen

medizinischen Behandlung setzt Dr. Mitchell Gaynor, der Verfasser von *Sounds of Healing,* die Klänge von Quarzkristall- und tibetischen Metallschalen ein, um seine Patienten zu beruhigen und zu entspannen.
Bei so viel Interesse, das der Klangheilung entgegengebracht wird, muss man das Wie und Warum dieser Behandlungsmethode erkunden und zwischen Wirksamem und Unwirksamem unterscheiden. Das hierfür unabdingbare Grundwissen über die Funktionsweise der Klangheilung soll Ihnen dieses Buch vermitteln.
Wie oben erwähnt, wird in jedem der sieben Kapitel dieses Buches ein bestimmtes, von mir entdecktes Geheimnis der Klangheilung gelüftet. Die ersten vier Kapitel vermitteln das Grundwissen über den Einsatz von Klang in der Behandlung physischer und psychischer Beschwerden. Die letzten drei Kapitel enthalten praktische Anleitungen, wie Sie durch dieses Wissen das alltägliche Leben verbessern können.

Klang birgt viele Geheimnisse. Bevor Sie Klang praktisch anwenden, sollten Sie grundsätzliche Zusammenhänge verstehen – etwa wie sich Schwingungen nicht nur auf Sie selbst, sondern auch auf das gesamte Universum auswirken.

Die Geheimnisse

Geheimnis 1: »Alles schwingt.«
Hier entdecken Sie das erste Prinzip, auf das sich sowohl moderne Ärzte als auch alte Mystiker einigen können: Alles befindet sich im Zustand der Schwingung. Wie ein Orchester kann Ihr Körper mit Klang gestimmt werden. Sie werden einiges über Frequenzen erfahren, die Phänomene Resonanz und Entrainment – der Begriff bezeichnet in der Chronobiologie das Synchronisieren von Körperrhythmen mit äußeren Taktgebern – kennenlernen und ein Grundverständnis über den Klang als Heil- und Transformationsmittel erlangen.
Geheimnis 2: »Die Macht der Absicht«
Das Universum befindet sich in einem Zustand der Schwingung. Wie jedoch diese Schwingungen mit Ihnen interagieren, hängt nicht nur von ihrer tatsächlichen Frequenz, sondern auch von der Absicht oder der Energie hinter der erklingenden Frequenz ab. Mit diesem Geheimnis lernen Sie die Bedeutung Ihrer Gedanken, Gefühle und Glaubensvorstellungen kennen. Sie erfahren darüber hinaus, wie Sie damit die Heilkraft der Klänge verstärken können.
Geheimnis 3: »Wir sind einzigartige schwingende Wesen.«
Dieses Kapitel beschäftigt sich sowohl mit Ihrer Individualität als auch mit Ihrer ureigensten, persönlichen Reaktion auf Klang. Dabei werden

Sie Faktoren kennenlernen, die die Wirkungen des Klangs beeinflussen können. Zudem werden Sie erfahren, wie unterschiedlich diese Wirkungen bei jedem Einzelnen auftreten. Durch dieses Geheimnis wird Ihnen klar werden, dass kein Klang als Allheilmittel für alles und jeden dienen kann.

Geheimnis 4: »Schweigen ist Gold.«

Hier erkunden Sie ein anderes Prinzip der Klangheilung: die Bedeutung der Stille. Zudem werden Sie das Konzept der Klangamplitude erforschen und die feinstoffliche Energie des Klangs kennenlernen. In diesem Kapitel lernen Sie, warum laute Klänge im Heilungsprozess nicht stärker wirken als leise Klänge.

Geheimnis 5: »Unsere Stimme ist das stärkste Heilmittel.«

An dieser Stelle werden Sie ein sehr bedeutendes Geheimnis entdecken: Unsere Stimme ist unser wunderbarstes Klangheilmittel. In diesem Kapitel beginnen wir mit der praktischen Anwendung der bislang gelernten Prinzipien. Sie werden lernen, wie Sie Ihre Stimme beim Tönen verwenden können, um mit Ihren Chakras mitzuschwingen und dadurch inneres Gleichgewicht und Heilung zu finden.

Geheimnis 6: »Auf der Tonleiter klingen viele Töne.«

So wie ein Musikinstrument viele verschiedene Klänge erzeugen kann, lässt sich Klang in zahlreichen verschiedenen Verfahren in Heilbehandlungen einsetzen. Dieses Geheimnis umfasst ein Dutzend der wichtigsten Heilbehandlungen und psychologischen Anwendungen, die mit Klang arbeiten. Sie werden die verschiedenen Behandlungsmethoden und deren mögliche Wirkungen kennenlernen.

Es gibt keinen einzelnen Klang, der als Allheilmittel für alle Beschwerden dient. Jeder Mensch schwingt anders, weshalb auch jeder individuelle Klänge zur Heilung braucht.

Geheimnis 7: »Klang kann die Welt verändern.«

Durch dieses Geheimnis werden Sie entdecken, dass durch den Einsatz von Klang und Bewusstsein eine gemeinsame Realität geschaffen werden kann. Sie werden Klang nicht nur als ein großartiges Mittel zur Selbstheilung, sondern auch zur Heilung unseres Planeten kennenlernen. Darüber hinaus werden Sie lernen, wie Sie mithilfe dieses Wissens Frieden und Harmonie in der Welt schaffen können.

Nutzen Sie die *7 Geheimnisse der Klangheilung* als praktischen Führer in die Welt der Klangheilung, und öffnen Sie sich für die vielen Wunder, die Klang vollbringen kann. Lassen Sie sich mit diesem Buch auf die außergewöhnliche Kraft des Klangs ein. Sie werden entdecken, dass er heilen und transformieren, Ihr Wohlbefinden steigern, Ihr Bewusstsein schärfen und Ihr alltägliches Leben mit Ausgeglichenheit und Harmonie bereichern kann.

Geheimnis 1: Alles schwingt

Das erste Geheimnis der Klangheilung ist eigentlich gar kein Geheimnis, da es Mystikern, Heilern und spirituellen Lehrern bereits seit Urzeiten bekannt ist. Es bildet die Basis aller anderen in diesem Buch beschriebenen Geheimnisse und findet sich heute in den Worten von visionären Ärzten und Quantenphysikern wieder, die – wie die alten Mystiker – verkünden, dass die Welt Klang ist. Das erste Geheimnis lautet: Alles befindet sich in einem Zustand der Schwingung.

In den grundlegenden Lehrsätzen der verschiedenen Weltreligionen und spirituellen Schulen findet sich die Erkenntnis, dass die Welt durch Klang geschaffen wurde. Hierzu einige Beispiele:

- Im Buch Genesis des Alten Testaments lautet einer der ersten Sätze: »Und Gott sagte: ›Es werde Licht.‹«
- Im Johannesevangelium des Neuen Testaments steht geschrieben: »Am Anfang war das Wort, und das Wort war bei Gott, und Gott war das Wort.«
- Aus den Veden der hinduistischen Tradition stammt folgende Überlieferung: »Am Anfang war Brahma, und bei ihm war das Wort. Und das Wort ist Brahma.«
- Die alten Ägypter glaubten, dass der Gott Thoth die Welt allein durch seine Stimme erschuf.
- Die Hopi erzählen von der Spinnenfrau, die den Schöpfungsgesang über die unbelebten Wesen der Erde ertönen ließ und sie so zum Leben erweckte.
- Laut den Überlieferungen der australischen Aborigines war der Klang des Didgeridoo für die Schaffung der Welt verantwortlich.
- Zahlreiche Legenden afrikanischer Ethnien erzählen vom Ursprung der Welt durch Klang.
- Gemäß dem heiligen Maya-Text »Popol Vuh« erhielten die ersten Menschen das Leben einzig und allein durch die Macht des Wortes.
- In Polynesien und im Fernen Osten schlugen die Götter und Göttinnen auf Gongs oder bliesen in Muschelhörner, um die Welt zu erschaffen.

Klang spielt in fast allen Schöpfungsmythen dieser Welt eine wichtige Rolle. So könnte man in Analogie zum christlichen »Am Anfang war das Wort« sagen: »Am Anfang war der Klang.«

Ein Wissen, so alt wie die Menschheit

Weltweit beschreiben die verschiedensten sakralen Texte den Klang als die Hauptkraft der Schöpfung. Darüber hinaus hüteten die alten esoterischen Schulen, die vor Jahrtausenden in Rom, Athen, Indien, China und Tibet bestanden, einen riesigen Wissensschatz über die Heilkraft des Klangs. Die aus jenen Zeiten verbliebenen Schriften zeigen, dass in solchen Traditionen der Klang im Rahmen einer hoch entwickelten spirituellen Wissenschaft therapeutisch eingesetzt wurde. Diese erkannte die Schwingung als die fundamentale Schöpfungskraft des Universums.
In Indien lautet ein Sinnspruch: »Nada Brahman« – Die Welt ist Klang. Die Worte der Alten klingen heute in den Aussagen unserer Topwissenschaftler wider, wenn etwa der Quantenphysiker Michio Kaku erklärt: »Alles ist Musik.« Und in der Tat berichten uns moderne Physiker, dass diese und andere Dimensionen genau genommen aus »Strings«, winzigen eindimensionalen Objekten, bestehen, die mit unterschiedlicher Geschwindigkeit schwingen.

Das menschliche Gehör kann zwar eine erstaunliche Vielfalt an Tönen wahrnehmen, doch gibt es Tiere, deren Hörfähigkeit die des Menschen bei Weitem übersteigt.

Schallwellen und Frequenz

Um Klang zu verstehen, müssen Sie zunächst etwas über Schall wissen. Schall versteht man als Welle, die sich in der Regel als bewegte Luft manifestiert. Die Luft nimmt die Schwingungen eines Objekts auf und ermöglicht, dass diese sich ausbreiten. Die Schallwelle trifft auf unser Trommelfell und erfährt einen außergewöhnlichen bioakustischen Prozess, in dessen Verlauf sie erst in chemische Form und anschließend in elektrische Impulse umgewandelt wird, wenn sie unser Gehirn durchläuft.
Schallwellen werden in Schwingungen pro Sekunde gemessen; die wissenschaftliche Maßeinheit hierfür heißt Hertz und wird mit Hz abgekürzt. Die in Hertz gemessene Anzahl der Schwingungen wird als Frequenz eines Tons bezeichnet. Eine Schwingung pro Sekunde entspricht demzufolge einem Hertz (1 Hz). Extrem langsame Wellen erzeugen sehr tiefe Basstöne, extrem schnelle hingegen sehr hohe Soprantöne. Der niedrigste Ton am Klavier schlägt rund 24 Wellen pro Sekunde (24 Hz), der höchste knapp über 4000 – 4186, um ganz genau zu sein.
Menschen können Töne zwischen etwa 16 und 16 000 Hertz hören. Diese Zahlen stellen selbstverständlich keine feste Größe dar, verändert sich

doch besonders im Laufe unseres Lebens unsere Fähigkeit, hohe Töne wahrzunehmen. So können wir als kleine Kinder wohl Töne mit einer Frequenz von bis zu 20 000 Hz hören, doch schrumpft unser Hörbereich, je älter wir werden und je länger wir Lärm ausgesetzt sind. Töne unter unserer Hörschwelle liegen im meist Infraschall genannten Bereich, als Ultraschall bezeichnet man hingegen Töne, die oberhalb unseres Hörbereichs liegen.

Ist man über längere Zeit Lärm ausgesetzt, nimmt die Hörfähigkeit erschreckend schnell ab. Dabei entstehen oft irreparable Schäden. Oft merken wir gar nicht mehr, wie laut unsere Umgebung tatsächlich ist.

Unsere Hörfähigkeit nimmt ab

Vor Jahren besuchte ich mit meinem Sohn und seinen Kameraden aus der zweiten Klasse das »Multisensory Sound Lab« des Fiske-Planetariums an der Universität von Colorado. Mein Kollege Norman Lederman hatte diesen fantastischen Raum als Ort entworfen, an dem hörbehinderte Kinder Klang erfahren konnten – er ist wirklich äußerst unterhaltsam. So lassen unter dem Boden installierte Lautsprecher die Bodenfläche vibrieren, wenn man in ein mit ihnen verbundenes Mikrofon spricht. Eine Farborgel leuchtet in verschiedenen Farbtönen auf, wenn man auf ihr unterschiedliche Töne spielt. Bei einem anderen Instrument lässt sich mithilfe eines Frequenzgenerators – ein wissenschaftliches Gerät, mit dem bestimmte Töne erzeugt werden – unser Hörbereich demonstrieren.
Ich erinnere mich noch daran, wie der Führer im »Multisensory Sound Lab« fragte: »Jetzt haben wir eine Frequenz von 12 000 Hertz. Wie viele von Ihnen können diesen Ton hören?« Alle im Raum, Kinder wie Erwachsene, hoben die Hand. Der Führer fuhr fort: »13 000 Hertz?« Alle hoben die Hand. »14 000 Hertz?« Ein paar der Älteren im Raum ließen die Hand sinken. »15 000 Hertz?« Weitere Erwachsene ließen ihre Hand sinken. »16 000 Hertz?« Noch mehr Hände wurden heruntergenommen. Ich zählte zu den wenigen Erwachsenen, die sich noch zusammen mit den Kindern gemeldet hatten.
Ich kann nämlich stolz behaupten, außerordentlich gute Ohren zu haben, obwohl ich in meiner Jugend viele Jahre elektrische Gitarre gespielt und laute Musik gehört habe. Mir gefällt die Vorstellung, dass ich es hören kann, wenn eine Nadel im Nebenzimmer auf den Boden fällt. Und vielleicht kann ich das auch – aber nicht, wenn sie mit einer Frequenz von 17 000 Hertz aufschlägt, die als Nächstes ertönte.
»17 000 Hertz?«, fragte der Führer. Ich hörte nichts. Ich blickte meinen Sohn an. »Kannst du das hören?«, fragte ich ihn. Er nickte und lächelte.

Jeder Gegenstand hat eine Schwingung – oder Resonanz –, die das menschliche Ohr wahrnehmen kann oder auch nicht.

Von nun an hielten alle jüngeren Kinder ihre Hände erhoben, bis der Führer die Demonstration bei 20 000 Hertz beendete. Ich hörte immer noch nichts, genau wie alle anderen im Raum, die dem Teenageralter entwachsen waren. Für mich war dies eine beeindruckende Lektion über ein Phänomen, die ich nun an Sie weitergeben möchte.

Der Mensch hört schlecht

Nur, weil wir ihn nicht hören können, bedeutet dies nicht, dass kein Schall vorhanden ist – so einfach ist das! Und für den Rest dieses Buches und hoffentlich auch für den Rest Ihres Lebens bitte ich Sie um Folgendes: Erkennen Sie Klang als ein Phänomen an, das das geringe Frequenzspektrum unseres Hörbereichs erheblich übersteigt.
So können unsere zu den Walen zählenden Freunde in den Ozeanen, die Delfine, bis zu 180 000 Hertz hohe Frequenzen wahrnehmen und erzeugen. Sie übertreffen damit die höchsten Töne unseres Hörbereiches fast um ein Zehnfaches. Wenn diese Meereslebewesen miteinander kommunizieren, tauschen sie zahlreiche Informationen in außerordentlich hoher Geschwindigkeit aus. Auch wenn für uns vordergründig rein gar nichts passiert, so kann es doch sein, dass die Delfine vielleicht gerade über die feine Thunfischküche diskutieren – oder über die beste Route durch die Beringstraße!

Einige meiner Studenten nahmen Schall laut eigener Aussage auf die verschiedensten Arten wahr – und ich habe keinen Grund, ihnen nicht zu glauben. Manche konnten das Geräusch des Stroms vernehmen, der in einem Haus floss, oder hören, wenn eine scheinbar lautlose Lampe hell brannte. Ein Student nahm die verschiedenen Frequenzen von unterschiedlichen Quarzkristallen wahr, ein anderer wiederum die von einem Körper ausgesendeten Töne. Auch wenn ich nichts hörte, so bedeutete das doch nicht, das diese Geräusche nicht vorhanden waren.
»Alles ist Klang«, erklärten bereits die alten Mystiker. Von den Elektronen, die sich um einen Atomkern bewegen, bis zu den Planeten in weit entfernten Galaxien, die um Sterne kreisen, befindet sich alles in einem Zustand der Schwingung – und erzeugt daher, zumindest der Vorstellung zufolge, Klang. Ob wir diese Klänge hören können oder nicht, steht jedoch auf einem anderen Blatt.

Es gibt Menschen, die Phänomene klanglich wahrnehmen, die andere Menschen nicht hören – das Fließen des elektrischen Stroms beispielsweise. Wir müssen uns immer wieder klarmachen, dass Schall existiert, auch wenn wir ihn in bestimmten Situationen nicht wahrnehmen.

Resonanz – natürliche Schwingung

Resonanz ist die natürliche Schwingung eines Objekts, die spezifische Frequenz, mit der es schwingt. Jedes Objekt hat eine Resonanzfrequenz, die wir mit unseren Ohren wahrnehmen können – oder auch nicht. Dieses Buch besitzt eine Resonanzfrequenz, aber auch seine einzelnen Seiten oder der Stuhl, auf dem Sie vielleicht gerade sitzen.
Dabei gilt es, zwischen zwei verschiedenen Arten von Resonanz zu unterscheiden. Eine Resonanzart ist die sogenannte freie Schwingung. Bei dieser Resonanz beginnt ein Objekt allein deshalb zu schwingen, weil es durch eine Frequenz angeregt wird, die genau der Eigenfrequenz entspricht. Dieses Phänomen tritt z. B. bei Stimmgabeln auf. Wenn Sie eine Stimmgabel mit einer bestimmten Frequenz (etwa 100 Hz) anschlagen und neben eine weitere Stimmgabel mit exakt derselben Frequenz halten, beginnt auch die zweite Stimmgabel zu schwingen und ertönt gemeinsam mit der ersten, zuvor angeschlagenen Stimmgabel. Wenn Sie nun zehn Stimmgabeln mit derselben Resonanzfrequenz (100 Hz) nebeneinander halten, nur eine davon anschlagen und in die Nähe der anderen bringen – dann werden sogar diese zehn zusammen erklingen. Wenn man jedoch

Gesundheit – vielstimmige Harmonie

Wie Dr. Randall McClellan in *The Healing Forces of Music* schrieb, ist beispielsweise Wasser eine Substanz, die auf erzwungene Schwingung reagiert. Gleiches gilt für die verschiedenen Materialien, aus denen wir Musikinstrumente bauen. So können wir z. B. einer Geige, einem Klavier oder einer Gitarre viele verschiedene Töne entlocken und sie alle hören. Für die Klangheilung ist es außerordentlich wichtig, den menschlichen Körper als komplexes schwingendes System zu erkennen, das auf alle möglichen Arten von verschiedenen Frequenzen reagiert.

Viele Frequenzen beeinflussen uns und bringen uns zum Mitschwingen. Die verschiedenen Teile unseres Körpers – unsere Organe, Knochen, Gewebe und verschiedenen Körpersysteme – besitzen alle bestimmte eigene Resonanzfrequenzen. Zusammen erzeugen diese Frequenzen eine vielstimmige Harmonie: unsere eigene persönliche Resonanz oder Schwingungsrate. Wie ein einzigartiges Orchester spielen und komponieren wir so die »Suite des Selbst«. Wenn wir uns wohlfühlen und diese wunderbare »Suite des Selbst« aufführen, nennen wir diesen Zustand der Ausgeglichenheit und Harmonie Gesundheit. Was passiert jedoch, wenn die zweite Geige ihre Notenblätter verliert und die falschen Noten spielt – ertönt dann die falsche Harmonie und Melodie? Schon bald wird die zweite Geige nicht nur falsch spielen, sondern auch aus dem Takt kommen, sodass alle Streicher den Faden verlieren und das ganze Orchester in Mitleidenschaft gezogen wird.

Der Mensch ist wie ein großes Orchester und dazu noch ein einzigartiges. All unsere Körperstrukturen – Organe, Knochen, Zellen – besitzen eigene Resonanzfrequenzen, die gemeinsam eine vielstimmige – und einzigartige – Harmonie erzeugen.

die Frequenz der ersten Stimmgabel nur um ein Hertz verändert – sodass sie nun mit 101 Hertz schwingt –, ergibt sich keine Resonanz der Stimmgabeln, die mit 100 Hertz schwingen. Wenn Sie in diesem Fall die erste Stimmgabel anschlagen und an die anderen halten, werden diese nicht mehr mitschwingen und erklingen.

Die zweite Resonanzart ist die sogenannte erzwungene Schwingung. In diesem Fall erzeugt eine schwingende Quelle Schwingungen bei einem anderen Objekt, auch wenn dieses nicht exakt dieselbe Frequenz aufweist. Somit können die Schwingungen des einen Objekts die des anderen anregen oder verändern. Unter dem Einfluss einer erzwungenen Schwingung schwingen Objekte in vielen verschiedenen Frequenzen mit.

Krankheit – Kakophonie in Körper und Geist

Wenn ein Teil des Körpers unruhig und unharmonisch schwingt, nennen wir diesen Zustand Krankheit. Ich stamme aus einer Familie von Ärzten und hege größten Respekt für die Schulmedizin. Malt man jedoch das Bild vom Körper als Orchester weiter aus, so behandelt die Schulmedizin den Streicher, der seine Musiknoten verloren hat, indem sie dieser armen Person entweder genug Medikamente verabreicht, bis sie das Bewusstsein verliert und nicht länger spielt, oder indem sie, analog zur Chirurgie, ihren Kopf mit einem Schwert abschneidet. Mit diesen Maßnahmen wird der »verstimmte« Musiker unzweifelhaft entfernt. Doch damit verstummen nicht nur die falschen Töne, die das Orchester beeinträchtigten – sondern auch die zweite Geige! Wäre es also nicht besser, wenn wir diese Person wieder mit den richtigen Musiknoten versorgen könnten? Wenn wir die korrekte Resonanzfrequenz auf den Teil des Körpers übertragen könnten, der unruhig und unharmonisch schwingt?

Wenn wir krank sind, sind wir im wahrsten Sinne des Wortes verstimmt. Heilung besteht darin, die unharmonisch schwingenden Teile des Körpers wieder in Harmonie zu bringen.

Durch diesen fundamentalen Grundsatz der Klangheilung verstehen wir, wie Klang zum Heilen und Transformieren eingesetzt wird. Er ist einfach und ergibt im großen Maße Sinn – und basiert ganz auf der Idee, dass sich alles, auch der Körper, in einem Zustand der Schwingung befindet. Dieser Ansatz – die richtige Resonanzfrequenz bei einem Teil des physischen, emotionalen, mentalen oder spirituellen Körpers zu stärken – kommt bei fast jeder Art der Klangheilung zum Tragen.

Beim physischen Ich können diese Resonanzfrequenzen schwache Zellen mit Energie aufladen und wieder gesunden lassen. Die verschiedenen Behandlungsmethoden der Klangheilung werde ich in späteren Kapiteln diskutieren. Doch ungeachtet dessen, ob bei einem Verfahren ein elektronisches Gerät, ein akustisches Instrument oder die menschliche Stimme verwendet wird: Es basiert fast immer auf dem Konzept der Resonanzfrequenzheilung, indem die natürlichen, gesunden Schwingungen wiederhergestellt werden.

Das Gleichgewicht wiederherstellen

Durch das Verjüngen und Wiederherstellen der körpereigenen Resonanzfrequenzen verschwinden Ungleichgewichte, und es tritt Heilung ein. Dieses Prinzip der Resonanzfrequenz wird bei den gängigsten Methoden der Klangheilung eingesetzt. Darüber hinaus wird ein zusätzliches Schall-

verfahren derzeit in der modernen Medizin angewendet: Dabei werden mithilfe von Frequenzen ungewollte, entartete Zellen ausgemerzt und Substanzen wie z. B. Nierensteine aufgelöst. In der innovativen Klangheilung wird diese Technik ebenfalls angewendet, um den Körper von ungewollten Bakterien, Viren und Pilzen zu befreien.

Angewandte Resonanz: Das Volk Josuas ließ die Mauern von Jericho allein durch Klang – Trommeln, Posaunen, Geschrei – einstürzen. Wir können uns die Macht des Klangs zunutze machen und Krankheiten damit heilen.

Im Alten Testament berichtet das Buch Josua von Josua und den Mauern von Jericho. Der Überlieferung zufolge zogen Josuas Männer mehrere Tage lang um die Stadt, schlugen dabei Trommeln und bliesen die Posaunen. Dann ließ das Volk Josuas »ein großes Feldgeschrei« ertönen, und die Mauern fielen zusammen. In diesem Beispiel für angewandte Resonanz werden Strukturen zerstört. Und genau so vernichtet Resonanz ungewollte Eindringlinge im Körper. Eine solche Schallanwendung kann äußerst wirksam sein, wenn man die Resonanzfrequenz eines Bakteriums oder Virus einsetzt, das den Körper angreift. In diesen Fällen wird die Frequenz eines speziellen Eindringlings mit so hoher Schallenergie – der sogenannten Amplitude – auf den Krankheitserreger übertragen, dass er wie Glas zerspringt.

Im Vergleich zur ersten Methode, die mithilfe von Frequenzen die natürliche gesunde Resonanz in unserem Körper verstärkt und so Gesundheit entstehen lässt, ist diese Schallanwendung zwar weniger verbreitet, aber dennoch ein gleichermaßen wichtiges Verfahren der Klangheilung. Zudem werden beide Methoden auch in Kombination eingesetzt. So verstärkt etwa ein Klang die gesunde Frequenz eines Organs, während ein anderer das von einem eingedrungenen Virus erzeugte Feld zerstört. Bisweilen entsprechen sich die beiden Frequenzen, sodass ein einziger Klang zugleich die gesunde Resonanz eines Organs stärkt und das eindringende Virus schwächt und zerstört.

Kymatik – die Lehre von Schwingungen

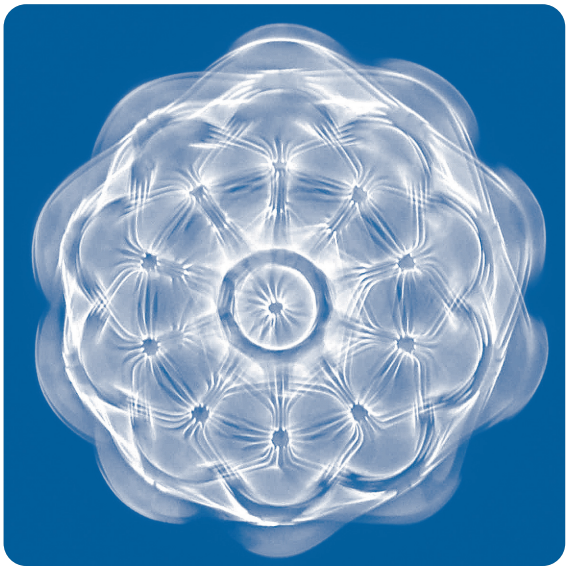
Wenn Klang ein solch großes Potenzial besitzt – etwa Moleküle ändern kann – und tatsächlich die ursprüngliche Schöpfungskraft bildet, wo bleiben hierfür die Beweise? Wenn wir es wirklich mit einer solch fantastischen Energie zu tun haben, dann müssen doch zumindest einige Fakten

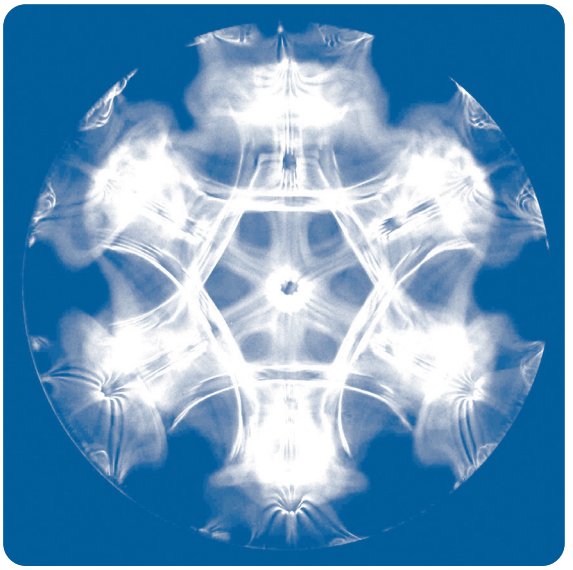
diese enormen Fähigkeiten des Schalls untermauern. Und tatsächlich gibt es solche Daten.
Menschen wissen über die Resonanz seit Jahrhunderten, wenn nicht gar Jahrtausenden Bescheid. Heutzutage müssen beispielsweise Architekten die Resonanz beachten, wenn sie Gebäude planen, damit die Bauwerke nicht im Wind schwingen und zusammenstürzen.
Wenn es um die Demonstration von Schalleffekten geht, war der visionäre Schweizer Arzt Hans Jenny die womöglich bedeutendste Persönlichkeit in der Welt des Klangs. Dr. Jennys bahnbrechendes Werk *Kymatik* (vom altgriechischen Wort für »Wellenform«) dokumentiert die Auswirkungen von Schallwellen auf verschiedene Materialien, etwa Pasten, Flüssigkeiten und Kunststoffe. Dr. Jenny platzierte diese Materialien auf einer Stahlplatte, brachte die Platte mithilfe eines Kristalloszillators, der eine exakte Frequenz erzeugt, zum Schwingen und fotografierte dann die Effekte. Mit zahlreichen Bildern dokumentierte er etwa, wie flüssiger Kunststoff, der flüssigem Plastilin ähnelt, die Gestalt einer Seeanemone annahm, Lycopodiumpuder – ähnlich Talkumpuder – Umrisse ausbildete, die Körperzellen glichen, und Wasser zahlreiche außergewöhnliche geometrische Formen entwickelte.

Schall hat eine erstaunliche formbildende Kraft, wie die Arbeiten von Dr. Hans Jenny zeigen. Da wundert es kaum, dass Schall bzw. Klang in Verbindung mit fast allen Schöpfungsmythen der Welt auftaucht.

Vom Klang zum Leben

Dr. Jennys Arbeit beweist die erstaunliche formbildende Kraft des Schalls. Und auch wenn die so erzeugten Strukturen und Objekte keine Lebewesen sind, so wirken sie dennoch häufig wie lebendig. Man kann sich fast vorstellen, wie ein göttlicher Klang von einer heiligen Quelle tatsächlich als »Wort« Leben schuf.
Die Arbeit des 1972 verstorbenen Dr. Jenny wurde u. a. von Alexander Lauterwasser aus Deutschland und John Reid aus England ins 21. Jahrhundert weitergetragen. Die Fotografien von Erik Larson (siehe S. 22) von Reids »CymaScope« zeigen, wie sich Wasser auf einer Stahlplatte verformt, wenn es zwei verschiedenen Frequenzen ausgesetzt ist.
An dieser Stelle würde ich gerne die Worte meiner renommierten Kollegin Vickie Dodd über den Einfluss des Schalls auf den physischen Körper weitergeben. Vor Jahren diskutierten wir über die Kymatik und sprachen darüber, wie leicht der Schall in Wasser verschiedene Formen erzeugen konnte. Vickie lachte und sagte: »Ach du meine Güte, ist dir eigentlich klar, welch großer Anteil unseres Körpers aus Wasser besteht und wie





Die beiden Fotografien von Erik Larson entstanden nach John Reids »CymaScope« und zeigen die Strukturen, die Wasser auf einer Stahlplatte bildet, wenn man es zwei verschiedenen Frequenzen aussetzt.

leicht es für den Schall ist, darauf einzuwirken? Wir sind einfach nur große wandelnde Behälter voller Wasser, das der Schall zu jeder Zeit bewegen und verändern kann.«

Schwingungsprinzip Entrainment

Ein weiteres wichtiges Schwingungsprinzip ist das »Entrainment« (»Mitreißen«, »Mitführen«) – es gilt in der Chronobiologie als eine Unterkategorie der Resonanz. Entrainment ist ein Schallphänomen, bei dem die kraftvollen Schwingungen eines Objekts die eines anderen verändern. Auf diese Weise kann das erste Objekt das zweite Objekt dazu bringen, sich auf die Schwingungen des ersten einzustimmen, sich zu synchronisieren. Häufig erleben wir Entrainment, wenn wir uns durch die verschiedenen äußeren Schwingungen, denen wir ausgesetzt sind, umstellen und verändern. Aber auch in unserem inneren Rhythmus erfahren wir Entrainment, stimmen sich doch unsere Herz- und Atemfrequenz sowie unsere Hirnwellenaktivität aufeinander ein. Wenn Sie dies auf der Stelle erleben möchten, atmen Sie einfach einige Male tief ein und aus. Indem Sie auf diese Art Ihre Atmung verlangsamen, beruhigen Sie auch Ihre Herzfrequenz und Ihre Hirnwellen. Wenn sich im Gegenzug Ihre Hirnwellen verlangsamen, senken sich auch Ihre Herz- und Atemfrequenzen.

Elektrisch aktiv – das Gehirn

Unser Gehirn pulsiert und schwingt und erzeugt dabei elektromagnetische Frequenzen, die wie der Schall in Zyklen pro Sekunde – oder Hertz – gemessen werden können. Darüber hinaus können aber auch spezielle Schallfrequenzen unsere Hirnwellen beeinflussen! So steht die Hirnwellenaktivität mit bestimmten Frequenzen in Beziehung. Diese sogenannten Hirnwellenzustände reichen von 0,5 bis 20 Hertz:

- Beta-Wellen (14–20 Hz) treten im normalen Wachzustand auf, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf Aktivitäten der Außenwelt richten.
- Alpha-Wellen (8–13 Hz) treten auf, wenn wir tagträumen. Zudem gehen sie häufig mit meditativen Zuständen einher. Wenn unsere Augen geschlossen sind, werden die Alpha-Wellen stärker und regelmäßiger.
- Theta-Wellen (4–7 Hz) treten auf, wenn wir hochkreativ sind. Sie wurden mit Bewusstseinsebenen gleichgesetzt, die häufig bei der schamanischen Arbeit auftreten. Theta-Wellen erscheinen auch im Zustand der tief versunkenen Meditation und im Tiefschlaf.
- Delta-Wellen (0,5–3 Hz) erscheinen im Tiefschlaf und im Zustand der Bewusstlosigkeit. In einigen jüngeren Arbeiten über Hirnwellen wird festgestellt, dass Delta-Wellen auch bei Personen, die bei Bewusstsein sind, auftreten, wenn sie tief in Meditation versunken sind.

Einige Forscher beschreiben zudem zwei weitere Hirnwellenaktivitäten:

- Hohe Beta-Wellen (20–30 Hz) gehen mit Hyperaktivität und einigen Formen von Angst einher.
- Gamma-Wellen (30–80 Hz) wurden bei erfahrenen Meditierenden entdeckt. Gamma-Wellen zeigen möglicherweise ein jähes Auftreten von Vorahnung oder eine hochkomplexe Informationsverarbeitung an, wenn etwa unvermittelt Ideen oder Erfahrungen miteinander in Verbindung gebracht werden.

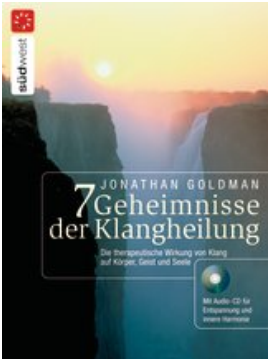
Die elektromagnetischen Frequenzen des Gehirns werden ebenfalls in Hertz gemessen. Umgekehrt wird auch unser Gehirn von bestimmten Schallfrequenzen beeinflusst.

»Sonic Entrainment«

Die meisten Frequenzen bewegen sich sehr langsam und können von uns nicht als einzelne Töne unterschieden werden. Töne, die unterhalb unserer Hörschwelle liegen, werden »Extreme Low Frequencies« oder ELFs

süd west

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Jonathan Goldman

7 Geheimnisse der Klangheilung

Die therapeutische Wirkung von Klang auf Körper, Geist und Seele

Gebundenes Buch, Klappenbroschur, 112 Seiten, 17,2 x 23,5 cm
ISBN: 978-3-517-08459-6

Südwest

Erscheinungstermin: August 2008

Traditionelles Wissen und aktuelle Forschung

Jonathan Goldman ist international anerkannte Koryphäe in Sachen Klangheilung. Er hat ein brillantes Grundlagenwerk geschaffen, an dem keiner vorbeikommt, der sich für heilende Klänge interessiert. Auf genial einfache Weise vermittelt er sein enzyklopädisches Wissen und bietet Übungen an, damit die neu gewonnenen Kenntnisse praktisch eingesetzt und erfahren werden kann.
Hinter den sieben Geheimnissen der Klangheilung verbergen sich die fundamentalen Prinzipien, welche die scheinbar magische Kraft der Klänge und ihre Auswirkung auf uns Menschen und die Welt ausmachen. Was ist Klang? Wie wirkt er sich auf unsere Physis und Psyche aus? Welche Formen der Klangtherapie gibt es? Wie findet man die passende Methode für sich? Goldman beantwortet all diese Fragen, indem er sowohl auf die aktuelle wissenschaftliche Forschung als auch auf altes traditionelles Wissen zurückgreift.
Die beiliegende CD wurde von Jonathan Goldman speziell für dieses Buch eingespielt. Er entführt uns auf eine halbstündige Klangreise, die wunderbar geeignet ist, um Stress abzubauen und den im Buch beschriebenen Zauber der Töne auch praktisch zu erleben.

Der Titel im Katalog