

Wolfgang Bossinger

Wolfgang Friederich

Chanten

Eintauchen in die Welt des heilsamen Singens

The logo for IRISIANA features a thin, black, upward-curving arc above the word "IRISIANA" in a bold, black, sans-serif typeface.

IRISIANA

Inhalt



Musik und Gesang sind so alt wie die Menschheit. Diese 35000 Jahre alte Flöte aus Schwanenknochen gilt als ältestes Musikinstrument der Welt.

Vorwort 4

Chant to be happy 7

Chanten – eine Annäherung 11
Die Natur beweist: Singen ist sexy 16
Glückscocktail für das Gehirn 18
Von Schamanen und der Welt des Gesangs 21
Chanten Sie mit uns 24

Singen ist gesund 27

Selbstbewusst und gut gelaunt 28
»Tönender Atem« 30
Mantras und »Relaxation Response« 33
Zwei Mantras 36

Singen schafft Verbundenheit 41

Singen bei der Geburt 43
Singen macht klug und hält geistig fit 45
Zwei Herzen im Dreivierteltakt 46

Chants der Welt 53

Chanten ist Weltmusik 54
Am Anfang war der Rhythmus 55
Ein Missverständnis und seine Heilung 57
Aus dem Schatzkästchen der großen Kulturen 58

Ist Singen weiblich?	60
Jeder Chant ist ein Lied, aber nicht jedes Lied ein Chant	62
Singen ja – aber was?	65
Chanten als gemeinsame Erfahrung	66
Starthilfe in Sachen Singen	67
Lieder, Chants und Übungen für die Praxis	71
Lockerungs- und Stimmübungen	72
Singende Kulturen	81
Tipps zum Chanten und für den Start	97
Tipps zur Begleitung mit Instrumenten	101
Adressen/Literatur/Register	106
Über dieses Buch	112



Gemeinsames Singen in Verbindung mit Tanz schafft ein Gefühl der Verbundenheit.

Vorwort

Die Gründe für das Singen sind auch aus wissenschaftlicher Sicht überzeugend. So erhöht Singen nachweislich die Spiegel der Hormone bzw. Neurotransmitter Serotonin, Oxytozin und Beta-Endorphin. Doch eigentlich müssten wir all das gar nicht wissenschaftlich belegen – denn beim Singen haben es Menschen schon seit Jahrtausenden gespürt.

Als ich dieses Buches las, kam mir vieles bekannt vor; mit dem indianischen Chant »Kuate« beginnen wir seit nunmehr 30 Jahren jeden Morgen unser Fastenseminar »Körper – Tempel der Seele«. Gleich zu Beginn meiner Zeit als Kursleiter wurde mir klar, wie wichtig es ist, Menschen, die eine Woche zusammen verbringen und dabei wachsen wollen, in ein gemeinsames Feld zu holen. Dazu aber ist nichts wichtiger als gemeinsames Singen, Tanzen und Atmen. Das Morgenritual des gemeinsamen Singens bringt alle Teilnehmer in denselben Atemrhythmus. Das schafft ein Feld, auf das wir uns im Laufe der Woche verlassen können.

Der Stimmung Ausdruck verleihen

Singen ist ein Phänomen, das wir überall auf der Welt antreffen, im Reich der Tiere ebenso wie bei uns Menschen. Warum aber wurde früher mehr gesungen als heute? Sicher hat es mit der rasant zunehmenden Geschwindigkeit in unserer Gesellschaft zu tun. Wir haben für so vieles, das uns gut täte, einfach keine Zeit mehr. Das könnten und sollten wir ändern – und dieses Buch bietet Ihnen eine schöne Gelegenheit dazu.

Aus der Psychosomatik, meinem Schwerpunktgebiet, wissen wir längst, wie wichtig es ist, dass unsere Stimme *stimmt*, denn sie erzeugt ständig Stimmung – jene nämlich, die unser Lebensgefühl *bestimmt*. Ob wir stimmen, können wir also an unserer Stimme hören. Wenn sie nicht zu uns passt, sollten wir versuchen, stimmiger zu werden, und uns fragen: Sind wir eingestimmt auf unsere Welt? Und mindestens genauso wichtig: Sind wir eingestimmt auf unsere innere Stimme?

Wie aber können wir uns einstimmen auf diese innere Stimme? Indem wir auf sie hören, nach innen horchen und ihr schließlich sogar gehorchen. Wie aber können wir uns auf die Welt einstimmen? Auch indem wir auf sie hören, z. B. auf die Lieder der Völker, ihre Mantras, ihre heiligen und heilenden Gesänge. Die Aborigines Australiens gehen davon aus, dass Gott die Schöpfung gesungen hat. Für sie also beginnt die Schöpfung mit einem Gesang. In diesem Sinne auf sie zu horchen und mit ihr zu singen und zu schwingen wäre eine unserer vornehmsten Aufgaben.

Wenn wir singen, schwingen wir immer mit. Gesang ist überhaupt das Schwingen unserer Stimmbänder im Atemwind. Dieser verbindet uns mit der Seele. »Psyche« heißt auch Windhauch, und in der Inspiration spüren wir noch direkt den verbindenden Bezug. »Mahatma« heißt großer Atem, große Seele, und unser deutsches Wort »Atem« klingt bereits an. Wenn wir singen, atmen wir mit allen anderen Sängern im Einklang, in einem Feld, das sich nicht selten viel größer anfühlt, als die Zahl der effektiven Mitsänger vermuten lässt.

Die Menschen archaischer Völker hatten ihre traditionellen Liebes- und Klagelieder, ihre Trauer- und Totengesänge. Sprichwörtlich sind die Kriegstänze und -lieder der Indianer, mit denen sie sich auf das jeweils anstehende Geschehen einstimmten, um in ein Feld einzutreten, das dann seinerseits Stimmung macht. Eine stimmige Stimmung bestimmt dieses Feld und ist auf unerklärliche Weise ansteckend.

Die heilsame Wirkung des Singens

Hier stoßen wir auf das Feld einer uralten Psychotherapie, die sich des Singens entsprechender Lieder und Mantras bediente und heute wiederentdeckt wird. Die Stimmung auf der CD »Mantras der Welt«, die in den letzten beiden Jahrzehnten aus unseren Seminaren entstanden ist, mag das ähnlich verdeutlichen wie die zu diesem Buch gehörige CD. Wer je Mantras über längere Zeit gesungen hat, wird erlebt haben, wie sie fast unmerklich Emotionen hochholen; wir können dann direkt an uns spüren, wie heilsam und sogar vorbeugend das ist.


Mantra-Singen wird vor diesem Hintergrund zu einer Art Allheilmittel, das Atemfrequenz, Puls und Blutdruck senkt, den Parasympathikus wiederbelebt und im Gehirn Alpha-Wellen, die Zeichen tiefer Entspannung, erzeugt. Eine wirklich einfache, kostengünstige und wirksame Medizin! Und das vorliegende Buch könnte der Schlüssel dazu sein. Es bringt wieder Rhythmus in Ihr Leben und stimmt Sie auf die Schöpfung ein.

Wolfgang Bossinger und Wolfgang Friederich sind seit Jahren engagiert tätig, die heilende Kraft des Singens zu vermitteln. Mit ihrem Buch schließen sie eine längst überfällige Lücke und werden Sie mit ihren Anregungen und der Auswahl der Chants mit Sicherheit begeistern.

*Ruediger Dahlke (www.dahlke.at)
Seminyak, Bali, im Februar 2008*

Neben allen nützlichen Aspekten ist es aber vor allem die Magie des Singens und Tanzens, die es hier zu erleben gilt. Gesang ist tönender Atem, und wer je den Zauber des verbundenen Atems gespürt hat, ahnt die Kraft, die hier verborgen liegt.



A vast field of sunflowers stretches to the horizon under a clear blue sky. The sunflowers are in full bloom, with bright yellow petals and dark brown centers. The foreground shows a large sunflower in sharp focus, while the rest of the field is slightly blurred, creating a sense of depth. The overall mood is bright and cheerful.

Chant to be happy

Chant to be happy

Wahrscheinlich haben Sie das selbst schon erlebt: Das Summen eines Liedes oder einer Melodie beim Spaziergehen oder unter der Dusche bewirkte wie von selbst, dass Sie in eine gute Stimmung kamen – oder beim gemeinsamen spontanen Singen mit Freunden erlebten Sie plötzlich intensive Momente tiefer Verbundenheit und geteilter Lebensfreude. Doch Singen ist noch viel mehr: Wir möchten für Sie erlebbar machen, dass Singen und ganz besonders Chanten – wie wir es nennen – Ihre seelische und körperliche Gesundheit nachhaltig stärken und sogar Tore in spirituelle Dimensionen öffnen kann.

Singen kann in unserer modernen, materiell orientierten Gesellschaft etwas ausgesprochen Sinnstiftendes sein – nicht zuletzt deshalb, weil Sie dabei die Möglichkeit haben, selbst aktiv zu werden.

Authentisches Erleben in Klang und Bewegung

Das Wissen um diese heilsamen und transzendenten Wirkungen des Singens ist uralte, wie die magischen Höhlenmalereien der Steinzeit zeigen, doch geriet es immer mehr in Vergessenheit. Unser Anliegen ist deshalb, die Weisheit und Erkenntnisse der Weltkulturen über die Heilkraft des Singens wieder in Erinnerung zu bringen – so wie viele alternative Heilmethoden auf uraltem Wissen basieren, lange Zeit verdrängt waren und nun unaufhaltsam Eingang in die praktische Medizin finden. Wir alle sind spirituelle Wesen und haben religiöse und mystische Bedürfnisse. Diese Bedürfnisse haben wir in unserer rationalen, von Technik und Wissenschaft bestimmten Welt lange verdrängt. Viele Menschen fühlen sich leer, sind unzufrieden mit der oberflächlichen Konsumorientierung und dem Wertezusammenbruch unserer Gesellschaften.

Vielleicht spüren auch Sie tief in sich die Sehnsucht nach einer Sinnhaftigkeit Ihres Daseins und wünschen sich ein erfüllteres Leben. Nicht in Form von Lehren oder theoretischen Erkenntnissen, sondern als etwas, das Sie selbst tun können, bei dem Sie sich authentisch mit einbringen und spüren können, bei dem Sie Ihre Verbundenheit mit dem Ganzen unmittelbar erleben können. Tanz und Bewegung bieten dafür Raum, und immer stärker und häufiger wird der Wunsch nach einem entspannten, freudvollen Singen. Die Zahl der Chöre steigt kontinuierlich an und zeigt deutlich, wie groß das Bedürfnis ist, die eigene Stimme zu erheben – sich selbst mit seiner Stimme erleben zu wollen.

Singen als Selbstzweck

Doch Chöre erfüllen das Bedürfnis zu singen nur für eine begrenzte Gruppe von Menschen. Denn meist orientieren sie sich an einem Leistungsniveau, das Laien überfordert und sogar Stress bereiten kann. Zudem geht es in vielen Chören eher um künstlerische Aspekte der Musik, nicht um heilsame Formen des Singens als Selbstzweck. Gerade Menschen, die sich nach einer tieferen Erfahrung durch Singen, fernab von Kunst und Leistung, sehnen, können deshalb die Motivation verlieren, in einem Chor zu singen. Die Teilnehmerin eines Chant-Seminars drückte dies einmal so aus: »Ich habe mehrere Jahre in einem Chor gesungen. Immer, wenn wir ein Stück einstudiert hatten, wenn es schön geklungen hat, dann hieß es: ›Das können wir, jetzt kommt das nächste dran!‹ Aber genau da hätte ich es gern weitergesungen. Deshalb bin ich irgendwann nicht mehr hingegangen.«

Nun wollen wir mit diesem Buch nicht in Konkurrenz zum Chorsingen treten – vielmehr geht es uns darum, gerade die Menschen zum Singen zu ermutigen, die vielleicht an ihren musikalischen Fähigkeiten zweifeln, die keine Noten lesen können und die lieber allein im Auto singen. Natürlich wenden wir uns auch an Sänger, die schon mehr Erfahrung besitzen und in sich die Lust verspüren, die Heilkraft ihrer Stimme stärker in den Mittelpunkt des eigenen Erlebens zu stellen.

Lebenselixier für jeden Menschen

Beim Chanten geht es um den Ausdruck von Lebensfreude, Gemeinschaft und Verbundenheit, um ein Erfahren der heilsamen Wirkung von Kraftliedern. Diese Art des Singens reicht zurück bis zu den Wurzeln der menschlichen Kultur. Ob Jäger und Sammler oder sesshafte Völker – immer schon war der gemeinsame Gesang ein tragendes Ritual, um Heilung und Verbundenheit mit dem Kosmos zu erfahren. Bei solchem Chanten geht es nicht um Perfektion, sondern um Hingabe, nicht um Leistung, sondern darum, aus dem Herzen zu singen.

Diese Art des Singens steht für Sie offen, ist jederzeit verfügbar – Sie brauchen nur etwas Mut, um loszulegen. Diese Art des Singens, bei der es im wahrsten Sinne des Wortes um Seinserfahrung geht, also darum, sich in seinem ganzen Sein und in der Verbundenheit mit der Welt auszudrücken und zu erleben, nennen wir Chanten.

Chanten ist gewissermaßen noch etwas mehr als Singen. Chanten ist in Anknüpfung an Rituale, die es seit Urzeiten in der Menschheitsgeschichte gibt, eine Seinserfahrung, eine Reise zum Selbst und die Verbindung zwischen Mensch und Kosmos.

Im Deutschen ist das Wort »singen« oft mit anspruchsvollen Formen des Singens, also mit künstlerischen Aspekten verbunden, was viele Laiensänger abschreckt. Chanten ist als entspanntes, heilsames Singen für jeden geeignet und fördert sowohl die seelische als auch die körperliche Gesundheit.

Wir laden Sie ein, mit uns einzutauchen in diese Welt des Chantens, des heilsamen Singens. Wenn Sie mit uns auf diese Reise gehen – das können wir Ihnen jetzt schon versprechen –, werden Sie Erfahrungen machen, die Ihr Innerstes berühren. Sie werden etwas kennenlernen, das uns Menschen auf allen Kontinenten, in allen Kulturen, allen Religionen durch ihre lange Geschichte hinweg bis heute miteinander verbindet.

Der Weg des Chantens

Dieses Buch erfindet das Singen nicht neu. Aber es eröffnet Ihnen einen neuen Weg zu singen:

- Einen Weg, der entspannt und unbeschwert ist und der Ihnen gute Laune und Freude bringt
- Eine Art zu Singen, die Ihr Herz öffnet, die Gefühle wahrnehmen lässt und dabei immer ehrlich ist. Es kann sein, dass ein Chant eine ungestillte Sehnsucht berührt, ein melancholisches Gefühl hervorruft. Seien Sie unbesorgt, Gefühle wollen vor allem eines: wahrgenommen und ausgedrückt werden. Das Chanten wird Ihnen dabei helfen.
- Erfahren Sie die Magie Ihrer eigenen Stimme – nutzen Sie die Kraft Ihrer Stimme um Körper, Seele und Geist zu beschwingen.
- Und das Schönste am Chanten: Diese Art zu singen ist jederzeit und überall kostenlos für Sie verfügbar!

Bevor Sie loslegen, möchten wir Ihnen noch unsere beiden Leitsätze zum Singen ans Herz legen. Denn wir sind fest davon überzeugt, dass jeder Mensch musikalische Fähigkeiten besitzt – auch Sie!

】 Beim Chanten gibt es keine falschen Töne, nur Variationen.

】 Singen und Chanten sind Geschenke, die wir uns selbst und unseren Mitmenschen machen.

Lassen Sie sich dazu ermutigen, Ihre eigene Stimme zu entdecken. Mit der Betonung der Entspannung, des Nicht-an-Leistung-orientiert-Seins wollen wir Musik als Kunstform nicht abwerten. Wir möchten lediglich aufzeigen, dass Musizieren und Singen ursprüngliche Ausdrucksformen des Menschen sind, die keine besonderen Vorkenntnisse erfordern und jedem zugänglich sind. Wir laden Sie ein, mit uns auf Entdeckungsreise in das Land der Stimme und des Gesangs zu gehen.

Was ist Chanten?

Das englische *to chant* leitet sich vom lateinischen *cantare* (»singen«) ab und bedeutet das »sich wiederholende Rezitieren von Tönen oder Melodien«. Als Hauptwort benennt es einen »rhythmisch wiederholten Ruf oder Song« (nach: Merriam-Webster, *Collegiate Dictionary*).

Der Begriff »chanten« (sprich: [tscha:nten], das »a« wie in ahnen) ist die eingedeutschte Version des englischen *to chant* oder *chanting*, womit zwar auch Singen gemeint ist, aber ein leistungsfreies Singen, das ursprünglich im Zusammenhang mit spirituellen oder religiösen Traditionen und Singformen steht. Beim Chanten stehen die Hingabe an das Singen und die dabei erlebte Freude im Vordergrund. Die Lieder verwenden in der Regel kurze Texte und Melodien, die leicht erlernbar sind und lange wiederholt werden, um eine tiefere Wirkung entfalten zu können.

Chanten – eine Annäherung

Das Wort »Chant« in der Bedeutung spirituelles Lied, wie es in diesem Buch verwendet wird, ist im Deutschen recht neu.

Wolfgang Friederich erinnert sich an seine erste Begegnung mit dem Chanten: »Es war Anfang der 1980er Jahre, auf einem therapeutischen Fortbildungsseminar. Unser Trainer legte eines Abends zum Entspannen das Lied *The River is flowing* auf. »Prana First Chants« stand auf dem Cover. Nach wenigen Augenblicken war unsere kleine Gruppe wie elektrisiert. Uns war klar: Das ist etwas völlig Neues! Obwohl die Kassettenaufnahme wirklich eine miserable Qualität hatte (wir konnten die Worte nicht genau verstehen), hat uns dieses Lied, hat uns seine Ausstrahlung zutiefst berührt und in seinen Bann gezogen. Dieses kontinuierliche Wiederholen der gleichen Wörter und der gleichen Melodie brachte uns alle in kürzester Zeit in einen Zustand des Glücklichseins, des Fließens, und in eine innige, gemeinsame Schwingung. Ich glaube, wir haben dieses Lied mehr als zwei Stunden lang ununterbrochen getanzt und gesungen. Inzwischen hatte ich meine Gitarre geholt, und so brauchten wir den Kassettenrekorder nicht mehr. Wir konnten das Tempo, die Tonhöhe und die Art unseres Singens ganz unseren eigenen Wünschen und Bedürfnissen anpassen.

Den Chant »The River is flowing« finden Sie auf Seite 14 sowie auf der CD, die diesem Buch beiliegt.