

## THEMA: „ REFLEKTIONEN ÜBER DIE NOTWENDIGKEIT DER MUSIK IN DER HEUTIGEN LEISTUNGSGESELLSCHAFT“

Wenn das Kleinkind sich an einem Tischbein hochzieht und dann zum ersten Mal steht, geht ein strahlendes Lächeln über sein Gesicht, weil es zum ersten Mal in der Senkrechten stabil steht. „DAS IST GLÜCK, DAS MAN ERFAHREN KANN, ABER MIT WORTEN NICHT BESCHREIBEN KANN!“ sagt Prof. Gerald Hüther, Gehirnforscher und ganzheitlich ausgerichteter Denker.

*„Wo ist dieses glückliche Lächeln denn geblieben“?* fragt man sich, wenn man in die Gesichter der meisten Menschen schaut. Die traurigen Gesichter treten besonders zu Tage bei Menschen mit psychischen Erkrankungen wie Depression oder Burnout, die leider stark wachsen. Aber sog. Gesunde sehen oft auch so aus. Sie alle sind in NOT. Nun, wie kann man diese NOT wenden. Wir müssen die NOTWENDIGKEIT erkennen und uns dann auf den Weg machen unsere NOT zu wenden.

Die Menschen in unserer heutigen sehr materiell ausgerichteten Leistungsgesellschaft definieren sich meistens nur durch Ihre Erfolge in der Außenwelt. Es zählt nur, was man weiß, kann, macht, leistet und angesammelt hat. Sie kommen mir vor wie KREISEL. Sie drehen sich um ihr EGO, um bestehen zu können. Sie sind also EGO-KREISEL, die sich wegen der unbestrittenen Beschleunigung in einer Welt der Digitalisierung und Globalisierung immer schneller drehen müssen, um mehr zu leisten und nicht umzufallen. Wir haben nicht gelernt, damit umzugehen. Wir werden krank.

Die Menschen kommen mir vor wie sich ständig drehende Kreisel. Die Stabilität des Kreisels durch eine Drehbewegung ist eine Illusion. Wenn der Druck in der Außenwelt grösser wird, fallen viele EGO-KREISEL um. Der Mensch ist dann ausgebrannt, BURNOUT nennen wir das. Er kann nichts mehr leisten. Es geht einfach nicht mehr. Eine Lebenssinnskrise breitet sich aus.

Die Erklärung ist natürlich einfach gefunden wie in so vielen Lebenskrisen: Die anderen sind schuld, die dem Kreisel einen Schubs gegeben haben. Die Firma, der Chef, die Kollegen, der Leistungsdruck, usw.. Die Ursachen, die im eigenen Leben begründet sind, werden nicht bewusst wahrgenommen oder einfach ausgeblendet. Die schmerzenden Symptome des BURNOUT können reduziert werden, wenn der Außendruck weniger wird. Also ist weniger arbeiten, mehr Freizeit, mehr Zeit für sich selbst, mehr Wellness, mehr Urlaub, gesunde Ernährung, Entspannungsübungen usw.. der Heilungsweg? Ich habe da aus meiner 40-jährigen Industrieerfahrung so meine Zweifel. Auch Wohlfühloasen in den Büros werden nicht helfen. Der enorme Außendruck zu mehr Leistung bleibt. Wenn ich verfolge, was sich da derzeit zusammenbraut (EURO-Krise, EU-Krise, Verschuldung zu Lasten der Bürger..) bin ich sicher, dass der Druck noch viel größer wird.

Die Frage wird also täglich dringender, wie man die EGO-KREISEL der Individuen stabilisiert. In der Außenwelt wird dies nicht dauerhaft gelingen, sondern nur, wenn diese einseitige Orientierung aufgeben und wenn wir uns unserem inneren Wachstum zuwenden.

Viele Menschen wissen überhaupt nicht, dass es eine innere Dimension des Menschseins gibt. Man kann so viel in der Außenwelt versuchen, sein BURNOUT-Dilemma zu lösen, wie man will, ohne die Stabilisierung des EGO-KREISELS in der Innenwelt gelingt keine

dauerhafte Heilung und kein glückliches Leben. Diese Erkenntnis ist für mich von fundamentaler Bedeutung.

Die innere Dimension ist nicht die Heimat des EGOS. Sie ist nach **C.G.JUNG** die Heimat des SELBST. Das EGO und das SELBST, beide gemeinsam, sind für unser Leben enorm wichtig. Bitte verstehen Sie mich richtig: Ich stimme den vielen Esoterikern nicht zu, die predigen, man müsse lernen, sein EGO zu überwinden. Das EGO ist ganz wichtig. Bei vielen muss man es mühsam stärken. Überwinden aber muss man die Unarten der EGOZENTRIK und des EGOISMUS (Gier, Neid, Eitelkeit, Arroganz ...) und das kann man üben, wenn man sich auf einen Weg zur Entwicklung des inneren Wachstums begibt.

Woran erkennt man Menschen, die auf dem Weg zu immer weiterem inneren Wachstum sind? Sie sind gelassen, heiter, humorvoll und voll Mitgefühl für alle Wesen. Der XIV. DALAI LAMA ist uns Vorbild, nicht wahr?

Zwei Erkenntnisse möchte ich mit Ihnen teilen:

1. Seit meiner Kindheit bin ich auf dem Trip, immer mehr zu WISSEN, zu KÖNNEN, zu MACHEN und zu HABEN. Das ist der Aufbau meines EGOS in der Welt. Dafür werde ich ständig belohnt und mache deshalb immer so weiter bis zur Lebenskrise. Auf diesem Weg habe ich mir aber etwas eingehandelt, das mir gar nicht bewusst geworden ist, aber bei erhöhtem Außendruck schonungslos zu Tage tritt.
  - Je mehr ich nach mehr Wissen strebe, umso mehr wächst die Angst, etwas nicht zu wissen

- Je mehr ich nach mehr können wollen strebe, umso mehr wächst die Angst, etwas nicht zu können
- Je mehr ich nach mehr haben zu wollen strebe, umso mehr wächst die Verlustangst.

2. Bei diesem einseitigen Aufbau meiner Person, habe ich etwas zurückgelassen, das für die Ganzheit meiner Person aber enorm wichtig ist. Es ist die Entwicklung des SELBST, der inneren Dimension, der göttlichen, der spirituellen Dimension. Sie ist für die Einheit von KÖRPER-SEELE-GEIST unverzichtbar. Es ist ein tragisches Missverständnis in unserer heutigen Welt, aber auch ein Symptom, dass die meisten Menschen vergessen haben, was GEIST eigentlich bedeutet.

Im englischen Sprachraum müssen wir uns entscheiden, was wir meinen: MIND oder SPIRIT? Der GEIST in der Dreieinheit ist nicht Ratio, Verstand, Denkvermögen. Er ist SPIRITUS - also die spirituelle Dimension des Menschseins. CORPUS-ANIMA-SPIRITUS oder SOMA-PSYCHE-PNEUMA. Der Auftrag zum ganzen Menschen ist also nicht die Verbesserung des Denkvermögens.

**C.G.JUNG** hat oft gesagt: *“Ich habe noch keine Patienten gefunden, bei dem die Ursache für seine psychische Erkrankung nicht letztendlich seine Abtrennung von NUMINOSEN ist.“* Ende des Zitats.

Also liegt der Schwerpunkt des inneren Wachstums im Anschluss an das Numinose. Nur ein in dieser inneren Dimension begründeter

EGO-KREISEL fällt nicht um, auch wenn der Außendruck größer wird. Können Sie sich vorstellen, dass der **DALAI LAMA BURNOUT** bekommt?, oder ein **SHAOLIN...** oder ein **SAMURAI**, oder ein **ZEN-MEISTER**, oder ein **MYSTIKER** irgendeiner bekannten Religion?

Für mich ist nach all meinen Erfahrungen z.B. der **BURNOUT** die **IMPLOSION** des nicht im **SELBST** begründeten **EGO's**. Wenn der Druck außen immer grösser wird und dann innen nichts ist, was mich trägt, bekomme ich **BURNOUT**.

## ERFAHRUNG DER INNEREN DIMENSION

Ich brauche sie nicht zu entwickeln. Sie ist immer schon da. Ich habe es nur vergessen. Sie entwickelt sich von selbst, wenn ich täglich übe, das Denken und Empfinden einfach loszulassen. Das sind unsere Hindernisse auf unserem Weg der **INDIVIDUATION**, der inneren Reifung des Menschen, die doch eigentlich unser Lebenssinn ist. Der Bau des Fundaments für unser **EGO** ist unser Auftrag, den jede Lebenskrise uns sagen will. Stellen Sie sich das Fundament für den Kreisel als Hülse vor, in die wir den Kreisel hineinstecken können und die am unteren Ende eine schwere Kugel (das **SELBST**) als tiefen Schwerpunkt hat. Der Kreisel kann nicht mehr umfallen. Er richtet sich von alleine immer wieder auf. Er ist **ERDBEBENSICHER**.

So kann jede Krise die Initialzündung zu diesem Reifungsprozess sein, damit wir überlebensfähiger werden in einer zunehmend orientierungslosen, sich beschleunigenden, materialistischen Leistungswelt.

Es gibt viele Wege zum Hineinwachsen in diesen transmental, transemotionalen Raum: Meditation oder Kontemplation. Alle

Religionen versuchen diesen Wachstumsprozess zu begleiten, besonders die mystischen Wege. Suchen Sie sich einen Begleiter, ohne den es nicht geht.

Aber auch — und das ist leichter — das achtsame Eintreten in die Erfahrungsräume Natur, Musik, Kunst, Tanz, Religion, Begegnung, Sport,... der ganze Alltag, Augenblick für Augenblick ist die Übung. Die Achtsamkeit ist das Eingangstor zu den Räumen.

Entspannung, Zerstreuung und Ablenkung lassen uns nicht wachsen. Sie sind nur kurzfristige Manöver.

## ERFAHRUNGSRAUM MUSIK

Für sehr viele Menschen ist der Erfahrungsraum Musik leicht zugänglich. Wir alle hören gerne Musik. Das ist gut. Manche üben, ein Instrument zu spielen oder singen. Das ist noch besser.

In der Musik kann es gelingen, nach Durchschreiten des mentalen und emotionalen Raums durch tägliches Üben dann quasi absichtslos plötzlich im transmental und transemotionalen Raum eine SEINSERFAHRUNG zu machen. Wir wachsen, wenn wir üben. Jedes Üben ist wie eine MEDITATION. Es kann auch unerwartet beim Hören geschehen. Das ist dann die Erfahrung der GÖTTLICHEN DIMENSION in uns, die uns innerlich wachsen lässt. Alle Musik kommt aus der Stille. Diese Stille ist die Wirklichkeit, die die Buddhisten treffend LEERE nennen und wir GOTT, die Quantenphysiker HINTERGRUNDFELD. Aus der Wirklichkeit der Stille wird Musik durch den Interpreten für uns Zuhörer zur REALITÄT der Musik.

Wir können also in der Musik die STILLE erfahren, vor den Tönen, nach den Tönen und hinter den Tönen.

**Daniel Barenboim** sagt über die Stille:

*„Der Klang erklingt und ist irgendwann wieder verschwunden. Das Auto, der Tisch oder der Stuhl bleiben da. Aber der Klang löst sich auf—in Stille. Ich bin der festen Überzeugung, dass die Stille genauso zum Klang gehört wie der Krach. Beides steht in einer engen Beziehung. Und deshalb hat die Musik auch keinen Anfang und kein Ende. Ein Musikstück zum Beispiel beginnt nicht erst mit der ersten Note und endet nicht mit dem letzten Ton -- es kommt aus der Stille und endet in ihr...“*

*Er (der Klang) wird zur Stille, wenn er nicht gehalten wird. Er stirbt, wenn wir ihn nicht am Leben erhalten. Und das ist vielleicht ein Grund, warum Musik viel über uns Menschen aussagt: Auch wir vergehen -- unser Leben ist zeitlich begrenzt. Genauso wie der Klang. Jeder Klang ist immer von Stille umgeben. Wie wichtig die Stille in der Musik ist, merke ich, wenn ich selbst in einem Konzert am Klavier sitze oder dirigiere.“*

Um diese Erfahrung geht es auch für mich in der Musik.

Wenn ich Musik höre oder selbst Klavier spiele und transparent für diese WIRKLICHKEIT werde, kann ich Musik als GOLDENEN WIND erfahren, wie ich die Wirklichkeit in meinem Buch „LEBEN IM GOLDENEN WIND“ nenne.

Diese Transparenz zu erlangen, ist, wie schon erwähnt, die eigentliche Lebensaufgabe, der SINN DES LEBENS.

„**MUSIK IST LEBEN**“ sagt Barenboim.

Ich würde das noch erweitern wollen:

**„MUSIK ERLEICHTERT DIR, DEN SINN DES LEBENS ZU ERFAHREN.“**

Musik trägt also dazu bei, den Sinn des Lebens zu erfahren. Die ständige Übung der Achtsamkeit ist eine unerlässliche Voraussetzung. Noch besser gelingt es mir natürlich, wenn ich selbst musiziere und nicht nur Musik MACHE. Es geht nicht um das MACHEN und ist es noch so perfekt, es geht um die Erfahrung des SEINS, ein anderes Wort für die Wirklichkeit.

Ohne Zweifel trifft bei vielen Menschen die Musik mitten in die Seele und berührt uns, löst Freude, aber auch Trauer aus. **Berthold Auerbach** hat Recht **„MUSIK WÄSCHT DIE SEELE VOM STAUB DES ALLTAGS REIN“**.

Diese Wirkung auf die Seele oder Psyche wirkt natürlich auch auf den Körper. Musik wirkt also psychosomatisch und sie wirkt meistens positiv. Deshalb gehen so viele Menschen in Konzerte. Sie fühlen sich wohl. Sorgen und Probleme verschwinden, zumindest kurzzeitig.

Ich möchte in meinem Verständnis von Musik aber noch einen Schritt weitergehen und nicht nur bei der Wirkung auf Körper und Seele stehen bleiben. Körper-Seele-Geist sind als Einheit zu verstehen und es geht mir darum, für diese Einheitserfahrung aller drei Ebenen zu werben und Sie zu begeistern. Die Musik spielt dabei eine überragende Rolle. Musik nur auf den Ebenen Körper und Seele zu erfahren, ist schön, aber bedeutet, nicht die volle Potentialität der Musik auszuschöpfen. Wir verschenken dann den vielleicht wichtigsten Erfahrungsteil der Musik, die GEISTIGE EBENE.

Musik, wie auch alle Kultur, ist nicht eine so ganz nette erholsame Freizeitbeschäftigung, die man immer kürzen kann, wenn das Geld knapp wird, sondern sie ist immer **„must have und nicht nice to have!“**, ein Erfahrungs- und Übungsraum, der für die Existenz der menschlichen Spezies überlebensnotwendig ist, besonders in Zeiten der überzogenen materialistischen Lebensweise wie heute.

**Barenboim** spricht von STILLE, **Menuhin** von SCHWEIGEN und STILLE. Yehudi Menuhin schlägt in seinen Aussagen die Brücke



zum GEIST, zur WIRKLICHKEIT, zu GOTT, indem er ausdrückt, dass das Schweigen uns mit der UNENDLICHKEIT verbindet.

Für mich ist SCHWEIGEN und STILLE die UNENDLICHKEIT. Aus dieser Unendlichkeit entspringt alles Reale, also auch Klang, Melodie und Harmonie in der Musik. Sie drückt sich als Musik aus. Das zu erfahren, ist der eigentliche Sinn der Musik für mich.

**Joachim-Ernst Behrendt** hat die Musik und die Stille in der folgenden Formulierung verbunden:

***„MUSIK IST EINGEPACKTE STILLE!“***

Wie Barenboim richtig sagt, ist deshalb die Stille vor dem ersten und nach dem letzten Ton so wichtig.

WEIL MAN GENAU IN DIESEN KURZEN AUGENBLICKEN  
DEN GOLDENEN WIND, DIE UNENDLICHE WIRKLICHKEIT,  
GOTT, ERFAHREN KANN, DURCH DIE MUSIK, DIE DA  
KOMMT UND DIE DA VERGANGEN IST

Die Möglichkeit zu dieser Erfahrung ist immer da, wenn man Musik hört oder musiziert. Sie kann auch auftreten, wenn man Musik MACHT und so viel übt, bis die Perfektion so weit gediehen ist, dass das EGO nicht mehr eingreifen muss.

Man ist dann im FLOW, wie bereits schon erwähnt. Vom FLOW zur geistigen Erfahrung ist es dann nur ein kleiner Schritt. Den kann man aber nicht erzwingen

ES IST EINE GNADE, wenn die göttliche Erfahrung sich in uns plötzlich offenbart.

***„Musik ist der Hinweis auf andere Räume, auf das Überschreitende, das Versprechen der Ganzheit. ....***

***Musik ist Offenbarung gelebten inneren Lebens.....Wir kommen mit der Musik in größere Räume, egal ob wir spielen, singen oder hören. Wir sind nicht mehr allein. Eine andere Art von Hinhören, von Dahinterhören und Dazuhören entsteht. Wir werden durchlässiger....“***

(Irmtraud Tarr **„Leben macht Sinn. Was uns bewegt und weiterbringt“** Kreuz Verlag 2010).

Deshalb kann der Erfahrungsraum Musik uns in dieser Leistungsgesellschaft so wunderbar stabilisieren und wir nähern uns dem SINN UNSERES LEBENS.

Musik ist ÜBERLEBENSNOTWENDIG.

Wenn ich manchmal morgens zu Beginn des Tages das Präludium C-Dur aus dem Wohltemperierten Klavier von Bach spiele, begleiten mich diese göttlichen Töne durch den ganzen Tag.

Lauschen Sie der Musik.

Spüren Sie einfach nach.

Spüren Sie einfach nach, bevor Sie einschlafen. Die Erfahrung wirkt die ganze Nacht.

Vielleicht spüren Sie ein „LEBEN IM GOLDENEN WIND“, wie ich die göttliche Erfahrung in meinem Buch nenne. Das wünsche ich Ihnen von ganzem Herzen.