

Elke Schneider

Die heilsame Kraft des Singens im Ritual



Abschlussarbeit im Rahmen der dreijährigen Ausbildung für
professionelle Ritualleitung und Ritualberatung
mit Johanna Neußl und Susanna Naef-Albrecht

Wien, im Oktober 2012

Zur Bedeutung des Singens

„Das Singen ist die eigentliche Muttersprache aller Menschen,
denn sie ist die natürlichste und einfachste Weise,
in der wir ungeteilt da sind und uns ganz mitteilen können –
mit all unseren Erfahrungen, Empfindungen und Hoffnungen.

Das Singen ist zuerst der innere Tanz des Atems, der Seele,
aber es kann auch unsere Körper aus jeglicher Erstarrung ins Tanzen
befreien und uns den Rhythmus des Lebens lehren.
Das Singen entfaltet sich in dem Maße, wie es aus dem Lauschen,
dem achtsamen Hören erwächst.
Singend können wir uns darin verfeinern,
unsere Mitmenschen und unsere Mitwelt zu erhören. (...)

Singen macht, wie nichts anderes, die direkte Verständigung
der Herzen über alle kulturellen Grenzen hinweg möglich.
Im Singen offenbart sich der gesamte Sinn- und
Sinnenreichtum der Menschen und Völker. (...)
Die Entfaltung einer neuen Weltkultur des Singens
kann die Friedfertigkeit der Menschen und Kulturen
untereinander befördern. (...)

Wenn einer aus seiner Seele singt,
heilt er zugleich seine innere Welt.
Wenn viele aus ihrer Seele singen und eins sind in der Musik,
heilen sie zugleich auch die äußere Welt.“

Zitat von Yehudí Menuhín, Schirmherr von „Il canto del mondo“,
Internationales Netzwerk zur Förderung der Alltagskultur des Singens
vollständiger Text: www.il-canto-del-mondo.org

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	S. 4
Einleitung	S. 5
Chanten - Heilsames Singen	
Healing Songs - Lieder des Herzens	
Streifzug durch die Geschichte des Singens	S. 7
Aus dem Schatz der großen Kulturen	S. 9
Heilsame Kraft des Singens	S. 11
Körperlich - Singen geht unter die Haut	
Seelisch - Singen als Sprache der Seele	
Sozial - Singen schafft Verbundenheit	
Spirituell - Singen verleiht der Seele Flügel	
Ritueller Aspekt des Singens	S. 14
Anleiten von Liedern	S. 15
Auswahl an Liedern im Jahreskreis	S. 16
Literaturverzeichnis	S. 18
Anhang	S. 19

If you can walk – you can dance.
If you can talk – you can sing.
Sprichwort aus Zimbabwe

VORWORT

Für mich persönlich ist das Singen ein wahres Lebenselixier, das mein Leben sehr bereichert und erfüllt. Auch in meiner Ritualarbeit sind heilsame Lieder aus aller Welt ein wesentlicher Bestandteil geworden. Sei es nun in meinen Frauenkraftkreisen, bei Jahreskreisfesten oder beim Leiten von Ritualen zu Lebensübergängen – zu jedem Thema gibt es eine Fülle an Liedern, die das Erlebte bestärken und vertiefen, unsere Herzen öffnen sowie das Gefühl von Verbundenheit und Gemeinschaft stärken.

Ich selbst habe diese sogenannten Healing Songs vor einigen Jahren entdeckt und war von Anfang an begeistert von diesen einfachen, berührenden Liedern aus aller Welt. Diese wohlthuende Art des Singens war für mich ein Schlüsselerlebnis, ich erlebte es wie ein tiefes Heimkehren und Ankommen. Seither besuche ich regelmäßig die Singabende von Anne Tscharmann und habe in etlichen Wochenendseminaren SingleiterInnen aus aller Welt erleben dürfen, wie z.B. Hagara Feinbier, Michael Stillwater und Raimund Mauch. Heuer habe ich darüberhinaus die Weiterbildung zur Singleiterin „Die heilende Kraft des Singens“ bei Wolfgang Bossinger und Katharina Neubronner besucht – das tagelange Singen war einfach wunderbar – wie im Himmel! Und hat mich darin bestärkt, endgültig singend und tanzend durchs Leben zu gehen!

Mir geht es um ein Singen mit Leib und Seele, das uns mit unseren Quellen zu verbinden vermag und es uns erlaubt, in innere Seelentiefen einzutauchen. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um Hingabe, nicht um Leistung, sondern darum, aus dem Herzen zu singen. So berührt es mich immer wieder, wie Menschen im Verlauf des Singens schöner und strahlender werden und ihr Herz füreinander öffnen. Und es erfüllt mich mit großer Freude, wenn ich andere Menschen mit dem Singfieber anstecken kann – denn es ist für viele ein großes Geschenk, nach vielen sang- und klanglosen Jahren wieder ihre Stimme zu erheben.

„Erstmals durfte ich bei Elke im Frauenkraftkreis die wunderbare Erfahrung machen, wie heilend, berührend, einfach wunderbar solche Gesänge sein können! Mir hat sich eine neue Welt aufgetan, das heilende Singen bringt tolle, in mir verborgene Schätze ans Tageslicht. DANKE!!!“
Teresa

Da ich mit meiner Abschlussarbeit zur Ritualleiterin Freude und Lust am Singen wecken möchte, freue ich mich sehr darüber, dass ich die Rückmeldungen einiger Frauen einweben kann, die diese heilsame Art des Singens im Rahmen meiner Angebote kennengelernt haben. Mögen diese Feedbacks zum Ausdruck bringen, wie sehr das gemeinsame Singen berührt und Rituale bereichern kann!

Ich habe im Anhang dieser Arbeit eine kleine Auswahl an Liedern zu den Jahreskreisfesten beigefügt, die ich bereits in Rituale eingewoben und erlebt habe. Damit die Melodien leichter über das Gehör erlernt werden können, habe ich mit einigen Frauen die CD „Reise durch den Jahreskreis“ aufgenommen, die ich ebenfalls dieser Arbeit beilege. Mögen die Lieder zum Mitsingen einladen und dazu inspirieren, sie in Ritualen erklingen zu lassen!

Gibt es irgendeine menschliche Stimme,
die nicht Seelenklänge ausdrückt?
Rumi/ Coleman Barks

EINLEITUNG

Musik und Gesang sind seit Menschengedenken wesentlicher Teil des Lebens, der Zeremonien und Festzeiten begleitet. Viele der Lieder verbinden uns mit den Wesen und Kräften der Natur, mit innerer Weisheit, mit dem Kreislauf der Jahreszeiten und mit dem, was Menschen im Laufe ihres Lebens begegnet: Geburt, Neuanfang, Beziehung, Trennung, Freude und Leid, Abschied und Tod. Sie verbinden mit dem, woran Menschen glauben, und woher sie ihre Kraft beziehen.

Auch heute ist Musik nicht wegzudenken von allen wichtigen Anlässen und Lebensschwellen, die von Menschen gefeiert werden. Immer mehr gehen wir jedoch aus dem aktiven Singen heraus und lassen singen, werden zu Konsumenten.

Dabei ist das eigene Singen eine Wohltat für Körper, Geist und Seele, macht Spaß, sorgt für gute Stimmung und vermittelt Lebensfreude. Es fördert die körperliche und seelische Gesundheit und kann sogar Tore in spirituelle Dimensionen öffnen. Dann ist Singen nicht einfach Singen, sondern Chanten.

CHANTEN... heilsames Singen

Das englische „to chant“ leitet sich vom lateinischen „cantare“ („singen“) ab und bedeutet das „sich wiederholende Rezitieren von Tönen und Melodien“. Als Hauptwort benennt es einen „rhythmisch wiederholten Ruf oder Song“ (nach Merriam-Webster, Collegiate Dictionary)
Der Begriff „Chanten“ 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 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. (1. Bossinger, S. 11)

„Für mich als ausgebildete Sängerin ist es eine ganz wunderbare und neue Erfahrung, das Singen ganz allein für mich zu nutzen, um mich heil werden zu lassen. Als Musicaldarsteller wird man immer nach seiner Stimme beurteilt (oder schlimmer noch: VERurteilt) und das Singen bekam für mich mit der Zeit etwas Schweres und Freudloses. Im Kraftkreis zu singen fühlt sich so leicht und freudvoll an. Ich kann meine Stimme ganz für mich alleine nutzen und beobachten, wie sich etwas in mir bewegt und Energien ins Fließen kommen. Und zwar völlig frei von jeglicher Beurteilung! Ein wunderbares Gefühl!!!“
María N.

Besonders geeignet zum Chanten sind sogenannte „Healing Songs“ (rituelle oder spirituelle Lieder verschiedener Weltkulturen und spiritueller Traditionen) und Chants, die kurze, leicht merkbare mantrische Texte - „Worte der Heilung“- verwenden.

HEALING SONGS... Lieder des Herzens

Unter dem Begriff Healing Songs werden Lieder zusammengefasst, die oft in Verbindung mit Bewegungen, Tanz und Gesten stehen – aus allen Kulturen und Traditionen der Welt, die aufgrund ihrer Thematik und leichten Singbarkeit eine soziale, gesundheitsfördernde und transzendente Wirkung haben. In einem vertrauensvollen Rahmen, in dem die TeilnehmerInnen allmählich ihre Singhemmungen überwinden, und sich tiefer fallen lassen, können die Healing Songs ihre volle Wirkung entfalten.

Diese Lieder haben eine besondere Kraft und Magie, Menschen wieder zum Singen zusammen zu bringen. Sie sind musikalisch einfach und haben meistens wenig Text, sodass sie leicht auswendig gesungen werden können. Wenn sie oft wiederholt werden, kann unser Geist zur Ruhe kommen und auch ungeübten SängerInnen gelingt es, sich einzuschwingen.

Viele dieser Heil- und Kraftlieder stammen aus spirituellen Traditionen: Lieder der Sufis und der Native Americans, hebräische Friedenslieder und Niguns, Mantren, Gospels, Lieder aus Afrika oder Brasilien. Mit diesen Liedern drücken wir Mitgefühl, Hingabe, Lebensfreude und den Lobpreis des Göttlichen aus. Wir erleben unsere eigene spirituelle Kraft und gleichzeitig die Verbundenheit mit allen Völkern und Kulturen, mit dem zutiefst Menschlichen, das uns eint. (siehe S. 9f)

Neben den Schätzen der Weltkulturen gibt es auch viele Lieder, die heutzutage entstehen – Lieder, die wie eine kostbare Perle in der Seele des jeweiligen Künstlers gereift sind oder auch in einer Lebenskrise ganz plötzlich empfangen wurden. Diese Lieder kommen also oftmals aus eigenen Selbstheilungsprozessen und ermöglichen es daher singenden Menschen, sich anzuschließen an ihre transformierende Kraft. Auch ich habe im Rahmen meiner Weiterbildung zur Singleleiterin erleben dürfen, wie aufgrund einer Krise ein eigenes Lied in mir entstanden ist, das mir Mut macht und Hoffnung schenkt.

„Die Lieder sind super zum Ankommen, Fallenlassen, Loslassen und Landen, sie vermitteln Verbundenheit mit den anwesenden Frauen, mit dem eigenen Körper und mit den Kulturen, aus denen sie kommen. Sie erlauben alles (Gefühle, Ober- und Unterstimmen), laden zum Ausprobieren und Tanzen ein und helfen den eigenen Ausdruck zu finden und zuzulassen. Ich habe meine Stimme neu kennengelernt, sie ausprobiert, wahrgenommen und kann sie mittlerweile auch genießen. Die Lieder sind alte Weisheiten, die leicht und schnell ins Ohr und den Körper gehen, sie besingen die eine Mutter Erde. Die Melodien und Texte kommen und gehen, passen meist zur Situation, sind heilsam, tröstend, stärkend und ich gehe danach in einer anderen Schwingung wieder und singe sie am Heimweg, allein im Auto, am nächsten Tag, am Tag darauf und immer wieder. Mittlerweile sogar in der Arbeit (und es hat sich noch keiner beschwert :-))“

María

Wer das Geheimnis der Töne kennt,
der kennt das Mysterium des gesamten Kosmos
Hazrat Inayat Khan

STREIFZUG DURCH DIE GESCHICHTE DES SINGENS

Seit Beginn der Menschheitsgeschichte waren Gesang, Musik und Tanz ein wichtiger Teil des sozialen Lebens und eng verbunden mit Gemeinschaft, Heilung, Ritual und Spiritualität. Wie die magischen Höhlenmalereien der Steinzeit zeigen, wurde seit jeher Gesang sowohl bei Heilungsritualen und gemeinschaftlichen Zeremonien, als auch im Alltag – sozusagen als praktische Lebenshilfe – genutzt.

Bereits in der Zeit der Jäger- und Sammlerkulturen spielte Gesang in Verbindung mit „Worten der Kraft“ und ekstatischem Tanz eine zentrale Rolle bei Heilungszeremonien. Gesang und Musik schafften eine Verbindung zu den höheren oder magischen Wirklichkeiten.

Darüber hinaus diente das gemeinsame Singen – oft in Verbindung mit Tanz und anderen rituellen Handlungen – dazu, Trancezustände herbeizuführen, um die Verbindung der Menschen untereinander ebenso zu stärken wie die Rückbindung an den Kosmos und die Götter. Zudem wurden durch das gemeinsame Singen soziale Spannungen und Konflikte abgebaut.

Dieses uralte Wissen um die heilsamen und transzendenten Wirkungen des Singens geriet allerdings im Laufe der Geschichte immer mehr in Vergessenheit, denn die Rolle von Musik und Gesang verlagerte sich zunehmend hin zu einer Kunstform. Durch die allmähliche Entwicklung der Notenschrift kam es zwar einerseits zur Weiterentwicklung der Musikkultur, andererseits wurde aber das magisch-schamanische Wissen der alten vorchristlichen Kulturen über die Heilkraft des Singens verdrängt und ging schließlich weitgehend verloren. Der Gesang, der zuvor noch in Verbindung mit Heiltraditionen stand und als Verbindung zu den Göttern diente, wurde durch die Noten formalisiert.

In unserer heutigen Zeit erleben wir durch Tonträger und Massenmedien Musik in höchster technischer Qualität – ausgeführt von einer Elite von Spezialisten für eine passive Zuhörerschaft. Während wir also jederzeit in den Genuss „perfekter“ Musik kommen können, erleben sich immer mehr Menschen in Bezug auf Musik und Gesang als ausgeschlossen und in einer passiven Rolle, da sie meinen, mit den Leistungsanforderungen des westlichen Musikverständnisses nicht mithalten zu können.

Erfreulicherweise findet hier allmählich ein Umdenken statt, denn gerade für Laien und Amateure liegt ein großes gesundheitsförderndes Potential im Singen und Musizieren!

Singen bei Naturvölkern

In traditionellen Kulturen sind Gesang, Musik und Tanz Formen gemeinschaftlichen Ausdrucks und dienen der Förderung des Zusammenhaltes, der Schaffung und dem Erhalt der eigenen kulturellen Identität.

Bei Naturvölkern – z.B. auch heute noch bei den Aborigines in Australien oder bei den Eskimos – steht der Gesang im Mittelpunkt des spirituellen und gemeinschaftlichen Lebens. Die Menschen archaischer Völker haben ihre traditionellen Liebes- und Klagelieder, ihre Trauer- und Totengesänge. Somit werden Gesang und Musik in Verbindung mit wichtigen gesellschaftlichen Riten praktiziert, welche anlässlich von Geburten, Tod und Begräbnissen, Hochzeiten, Initiationsriten und Heilungszeremonien gefeiert werden.

Auch bei Riten, die die „kosmische Ordnung“ wiederherstellen – wenn das soziale Gleichgewicht bedroht ist. So gibt es bei den Mbutis, einem Pygmäenstamm in Kongo, ein Gesangsritual, das abgehalten wird, wenn unter Stammesmitgliedern ein Streit ausbricht. Alle Mbutis müssen in einem solchen Fall zusammenkommen und eine ganze Nacht lang miteinander singen, um „Mutter Wald“ zu beruhigen und die Ordnung wiederherzustellen.

Arbeitsgesänge

Auch Arbeitsgesänge sind bei Naturvölkern weit verbreitet. Es sind Gesänge, die oft mit Ritualen (Aussaat, Ernte) und Magie (Regenzauber) in Verbindung stehen. Sie schaffen ein Gefühl der Zugehörigkeit und eine positive Stimmung, sodass die Arbeit Spaß macht und dienen der Verbindung zu den Göttern, zur Heiligmachung der Arbeit und Segnung des Menschen.

Trauergesänge

Bei vielen Völkern gibt es besondere Traditionen, bei denen Trauer in gemeinsamen Ritualen beklagt und verarbeitet wird. Klagegesänge sind eng verknüpft mit Halt gebenden Ritualen, bei denen die Trauernden ihren Schmerz nicht verdrängen, sondern im Schutz der Gemeinschaft durchleben.

Es ist bedenklich, dass solche Formen gemeinschaftlicher Trauer-Gesangs-Rituale in unserer westlichen Gesellschaft weitgehend ausgestorben sind. Es wäre wünschenswert, dass beispielsweise die Initiative der Fährfrauen in der Schweiz weite Kreise zieht.

Geburtsgesänge

Früher hatten Geburtsrituale in der Stammesgemeinschaft einen besonderen Stellenwert. Nach religiösen und kulturellen Riten wurde das Neugeborene in die Gemeinschaft und somit in das aktive Dorfleben und das Familiensystem aufgenommen. Naturvölker zelebrieren noch heute diese lebensbejahenden Geburtsrituale in Verbindung mit Liedern und Tänzen. Den besonders schönen Brauch des Lebensliedes von einem afrikanischen Stamm möchte ich gerne hier anführen.

„Trägt eine Frau den Wunsch nach einem Kind im Herzen, setzt sie sich unter einen Baum und wartet, bis sie das Lied einer ungeborenen Seele vernimmt. Sie kehrt zu ihrem Mann zurück und lehrt es auch ihm, sodass sie es gemeinsam bei der Zeugung singen können. In der Schwangerschaft singt sie dem Baby die Melodie immer wieder vor und lehrt sie auch den Hebammen und Frauen, die sie bei der Geburt begleiten. Diese empfangen das Kind mit dem Lied und auch der restliche Stamm begrüßt es ebenfalls auf diese Weise. Das Lied begleitet das Kind ein Leben lang bei allen wichtigen Ereignissen und Lebensübergängen.“ (aus: Geboren im Schutz der großen Göttin, S. 91)

Die Berührung zwischen Gott und der Seele ist Musik.
Bettina von Arnim

AUS DEM SCHATZ DER GROSSEN KULTUREN

Seit Anbeginn der Zeit ist es Menschen ein tiefes Bedürfnis, gemeinsam zu singen, zu musizieren und zu tanzen. Alle Kulturen haben ihre Lieder und Geschichten, Feste, heilige Tänze und Gebete hervorgebracht.

Einige Vertreter derjenigen Kulturen, die auf eine alte Tradition spiritueller Gesänge zurückblicken können, versuchen seit einiger Zeit, uns ihre Weisheit und das Wissen um die Wirkung solcher Gesänge zu vermitteln.

Der indianische Mediziner Sun Bear beispielsweise hat den Menschen des westlichen Kulturkreises Herzstücke indianischer Kultur anvertraut. Auch der indische Guru Sai Baba hat einige Mantras, die noch vor wenigen Jahrzehnten als so heilig galten, dass sie nur von Eingeweihten in Klöstern gesungen werden durften, offiziell der ganzen Welt geöffnet und ans Herz gelegt – ebenfalls mit dem Wunsch, achtsam und respektvoll damit umzugehen.

Bemerkenswert ist, dass wir die Texte dieser Lieder nicht verstehen müssen, um ihre Wirkung zu spüren. Dr. Mohani Heitel beschreibt in ihrem Buch über „Die heilenden Klänge der Mantras“:

„Die besondere Klang- und Resonanzwirkung, die mantrische Gebete in ihrer Originalsprache entfalten, bewirkt, dass der Mensch sich tief in seiner Seele und ich seinen Gefühlen angesprochen fühlt... Obwohl die wenigsten Sanskrit verstehen, so sagen doch viele, dass sie auf irgendeine Weise alles verstanden hätten. Was sie erreicht, ist die Stimmung oder die Schwingung der Mantra-Gesänge, die die Grenzen der Sprache überwindet und den Menschen direkt im Herzen anspricht.“ (1. Bossinger, S. 59)

Streifzug durch verschiedene spirituelle Traditionen

Christliche Lieder und Gesänge: Im Christentum gibt es einige Formen „mantrischer“ Meditation wie den Rosenkranz und das Wiederholen vieler Gebete und heiliger Wörter (wie z.B. „Halleluja“, „Amen“). Kirchenlieder sind oft mit bedeutsamen Erinnerungen an Gemeinschaft, Spiritualität und Ergriffenheit gekoppelt. Es ist kein Wunder, dass gemeinsame religiöse Gesänge auch in christlichen Ritualen und Zeremonien benutzt werden, um besonders intensive emotionale und spirituelle Momente zu umrahmen (Hochzeit, Taufe, Beerdigung...). Die Musik und das gemeinsame Singen helfen, diesen intensiven Empfindungen Ausdruck zu verleihen und sie schaffen eine starke Verbindung zum Göttlichen für die Gläubigen.

- ❖ *Gospels und Spirituals:* Hier sind noch die Wurzeln der afrikanischen Spiritualität spürbar, eine Verbindung aus Hingabe, Trance, Ekstase und Gemeinschaft. Es geht um Spiritualität, die das ganze Sein einbezieht, nicht nur Geist und Seele, sondern immer auch den Körper. In den allmählich entstehenden „schwarzen Kirchen“ der USA vermischte sich die afrikanische Spiritualität mit der Lehre des Christentums. Die ursprünglichen Spirituals gaben den Sklaven Raum, mit der Stimme zu „klagen“ und

sich Erleichterung zu verschaffen. Parallel zur Abschaffung der Sklaverei entstand aus der Begegnung des Spirituals mit Elementen des Jazz allmählich eine neue Gesangsform des christlichen Liedes – der Gospel. Solche Gesänge verhelfen – meist in Verbindung mit Bewegung und/oder Klatschen - zu mehr Lockerheit und Ausgelassenheit. (=> Lied 4: This little light of mine)

- ❖ *Taizé-Gesänge*: In Taizé nahe Lion gründete der Schweizer Pater Roger Schultz mitten im 2. Weltkrieg eine Bruderschaft, die sich jenseits aller konfessionellen Schranken auf den Ursprung des Christentums besann und Verfolgten Schutz bot. Schon bald wurde Taizé ein Wallfahrts- und Begegnungsort für Jugendliche aus allen Teilen Europas. Diese Gesänge berühren uns mit ihrer Schönheit und Schlichtheit.
- ❖ *Gregorianische Gesänge*: Darunter versteht man den liturgischen Gesang der römisch-katholischen Kirche in lateinischer Sprache (cantus Romanus). Als gesungenes Wort Gottes ist er ein wesentlicher Bestandteil der liturgischen Handlung.

Lieder der Sufi: Bei Sufigesängen handelt sich um regional unterschiedliche Stile religiöser Musik im Islam als Teil der rituellen Glaubenspraxis von Anhängern des Sufismus. In der Sufi-Musik wird die Hauptstimme oft von einem Refrain begleitet, der fortlaufend wiederholt wird und der Musik einen sehr meditativen Charakter verleiht. Der Text kann lauten: „Allah“ (Gott), „Hu“ (Er – also Gott), „La ilaha illallah“ (es gibt keine Gottheit außer Gott – es gibt nichts außer Gott). Dies ist zum Einen Anrufung und Lob Gottes, zum Anderen versucht der Rufende, die göttlichen Qualitäten in sich selbst zu erwecken.

Hinduistische und buddhistische Mantras: Mantras verbinden heilige Texte aus dem Osten mit traditionellen Melodien. Die Sprache der Mantras ist Sanskrit, eine universelle Ursprache der Menschheit, die auch „Sprache der Götter“ genannt wird. Mantra singen ist wie ein Gebet, eine Meditation und bringt uns in Kontakt mit dem Göttlichen. Das Chanten von Mantren – „Worten der Kraft“ – unterbricht den Strom der Alltagsgedanken und hilft den Geist zu entspannen, die Emotionen zu beruhigen und das Herz zu öffnen. (=> Lied 15: Danjawad)

Jüdische Lieder und Gesänge: Für gläubige Juden sind Musik, Gesang und Tanz ein Anliegen des Herzens, um Gott zu preisen und zu ihm zu beten. Die heiligen Schriften sind voll von Gesang. Aus der Sicht kassidischer Lehrer sind Worte und Sprache aber eher ein Hindernis für das Ziel einer mystischen Vereinigung mit Gott. Ein „Nigun“ ist deshalb ein Gesang ohne Worte, der Silben wie „lai lai“ oder „jai dai“ verwendet und als Ausdruck des Lobpreises des Göttlichen betrachtet wird. Einige dieser Gesänge sind leicht lernbar, haben etwas Mitreißendes, lassen sich mit Tanzbewegungen verbinden und erzeugen im wahrsten Sinne des Wortes eine ekstatische Atmosphäre, wenn etwa das Tempo gesteigert wird.

Afrikanische Chants: Diese Gesänge in Verbindung mit einfachen Tanzschritten und Bewegungen verbinden uns mit Lebensfreude und Erdung. Sie wecken Assoziationen von Lebenslust, Freude, Wildheit und locken überraschend schnell lebendige Seiten aus Menschen hervor, die sonst vielleicht eher kontrolliert und zurückhaltend sind.

Indianische und native Chants: Die indianischen Gesänge sind überwiegend rituelle Kraft- und Heilungslieder. Sie vermitteln uns etwas Archaisches, eine Verbindung mit der Natur, mit den Elementen. In Verbindung mit Tanz, Bewegung und rituellen Momenten können tiefe Erfahrungen gemacht werden. (=> Lied 8: Mother I feel you, => Lied 12: We are at one)

Gesang verschönt das Leben, Gesang erfreut das Herz,
Ihn hat uns Gott gegeben, zu lindern Sorg und Schmerz.
Karl Friedrich Zelter

HEILSAME KRAFT DES SINGENS

Ich möchte in diesem Kapitel detaillierter auf die heilsame Kraft des Singens eingehen, indem ich versuche, die körperliche, seelische, soziale und spirituelle Wirkung zu beschreiben. Wohlwissend, dass man die vielfältige Wirkung des Chantens am besten beim gemeinsamen Singen erfahren kann.

„Ich habe das erste Mal von der Heilskraft des Singens erfahren, als ich mit meinem ersten Kind schwanger war, und bereitete mich mit Liedern auf die Geburt vor, die dann sehr rasch und komplikationsfrei von statten ging. Danach befasste ich mich intensiver mit der Kraft der Lieder - ich durfte mich schon heilbesingen lassen und wurde dabei nicht nur verschiedene körperliche Schmerzen los. Vielmehr löste es immer etwas in meiner Seele aus, dem ich dann endlich Raum geben konnte, ob Leid oder Freude. „Für mich ist das Singen, insbesondere das Singen mit anderen Frauen, zu einem Ritual geworden, das mir Mut, Gesundheit, Kraft und Vertrauen gibt, egal wo ich gerade in meinem Leben stehe - für jede Situation gibt es anscheinend das richtige Lied, den richtigen Ton und den richtigen Rhythmus.“
Jasmin

Körperliche Wirkung... Musik geht unter die Haut

Beim heilsamen Singen werden vermehrt körpereigene Botenstoffe ausgeschüttet, die das allgemeine Wohlbefinden fördern und gleichzeitig stressmindernd und heilsam wirken.

Dieser Glückscocktail im Gehirn entsteht beim Chanten durch folgende Zutaten:

- ❖ *Serotonin*: Stimmungsaufheller
- ❖ *Noradrenalin*: Motivator und Antidepressivum
- ❖ *Beta-Endorphin*: Schmerzkiller und Glückshormon (körpereigenes Opiat, das in Zuständen von Glückseligkeit, Trance und Euphorie ausgeschüttet wird)

Bemerkenswert ist, dass beim Singen auch unser Immunsystem gestärkt wird, da bereits nach kurzer Zeit das *Immunglobulin A* verstärkt im Körper erzeugt wird. Dies ist ein Antikörper, der schon mit der Muttermilch verabreicht wird und der die „vorderste Front“ bei der Verteidigung des Körpers gegen Krankheitserreger und Allergene bildet. Immunglobulin A wehrt die krankmachenden Eindringlinge bereits an den Schleimhäuten von Nase, Rachen und Darm ab und neutralisiert sie.

Darüberhinaus wird auch unser Hormonhaushalt durch das Singen positiv beeinflusst, da Singen Stress abbauen kann. Unter anderem produzieren wir vermehrt *Oxytocin*, ein Hormon, das auch „Wohlfühl-Hormon“ genannt wird (siehe „soziale Wirkung des Singens“, S. 12). Gleichzeitig sinkt der Spiegel an Stresshormonen *Adrenalin* und *Kortisol* und die Ausschüttung des „Aggressionshormons“ *Testosteron* wird gehemmt.

Darüber hinaus ist es wissenschaftlich belegt, dass das wiederholte Singen und Rezitieren von Mantren den Strom der Alltagsgedanken wirksam unterbrechen kann, mit denen wir uns normalerweise in einen eher angespannten Zustand versetzen. Wird der dauernde Gedankenstrom durch das heilsame Singen unterbrochen, tritt ein tiefgreifender Entspannungsprozess ein, den der Stress-Experte Benson als „Relaxation Response“ bezeichnet. Seine Untersuchungen haben gezeigt, dass ein Mantrasänger eine langsamere Herzfrequenz, eine verlangsamte Atmung und einen niedrigeren Blutdruck hat.

Seelische Wirkung... Singen als Sprache der Seele

„Die Musik drückt das aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist“, schrieb der französische Dichter Victor Hugo. In besonderem Maße lässt sich diese Erkenntnis auch auf das Singen anwenden. Denn die Stimme ist sozusagen das „Ur-Instrument“, mit dem bereits ein Baby durch Schreien, Lallen, Juchzen und weitere „musikalische Variationen“ emotional mit der Umwelt kommuniziert.

Während Kinder ungezwungen ihre Stimme und das Singen nutzen, um ihren Gefühlen Ausdruck zu verleihen, geht diese Fähigkeit bei mangelnder Förderung im Laufe des Erwachsenwerdens mehr und mehr verloren. Beim heilsamen Singen kann durch spielerisch-stimmliche Improvisationen und das Singen emotionaler Chants das „innere musikalische Kind“ wieder geweckt werden. Dabei reicht das Spektrum von zärtlich-liebevollen Emotionen beim Singen von Wiegen- und Liebesliedern bis zum Ausdruck von Schmerz und Trauer bei Klagegesängen.

Die Kraft der Musik, Zugang zu den eigenen Ressourcen zu schaffen, ist bemerkenswert, denn durch das Chanten wird es möglich, wieder in den Bauch zu kommen und Kontakt mit unserem Körper und unseren Gefühlen aufzunehmen. Singen ist somit eine wundervolle Möglichkeit, um unsere tiefsten Gefühle wahrzunehmen, besser zu bewältigen und auszudrücken und kann auch ein Ventil für aufgestaute Emotionen sein. Die Stimme und das Singen sind sozusagen der Königsweg des Selbstaustdrucks – ein effektives Mittel, das uns beim Ausbalancieren des körperlichen und seelischen Gleichgewichts hilft.

Soziale Wirkung... Singen schafft Verbundenheit

Beim gemeinsamen Singen wird das „Liebes- und Bindungshormon“ Oxytocin ausgeschüttet, das ein ausgesprochen starkes Gefühl der Verbundenheit zwischen Menschen erzeugt. Es bewirkt, dass wir uns sicher und geborgen fühlen und liebevoll mit unseren Mitmenschen umgehen. Somit sorgt es bei Menschen, die zusammen singen im wahrsten Sinn des Wortes dafür, dass die „Chemie stimmt“.

Darüber hinaus erhöht das „Aufeinander-Einschwingen“ durch das gemeinsame Singen die gemeinschaftsfördernde Wirkung. Ein Effekt, der durch das Chanten im Kreis – im Gegensatz zu den Reihen im Chor - noch verstärkt wird. Die Gruppe erlebt sich als ein Klangkörper, der zwar durch das Singen der Einzelnen entsteht, im hörbaren Ergebnis ist aber jegliche Trennung aufgehoben. Für diesen Moment sind die Harmonie, der Rhythmus und der Inhalt eines Liedes die verbindenden Elemente.

Außerdem sind wir beim gemeinsamen Singen in demselben Atemrhythmus verbunden, wir hören dieselben Töne, wir sehen dieselben Bewegungen. Geist und Herz hören und verstehen dieselben Inhalte, die uns in allen unseren Schichten ansprechen, auch in den ganz tiefen. Unsere Sinne verbinden sich miteinander, unsere Gefühle nähern sich einander an und unsere Herzen gelangen in einen Zustand des Eingeschwungenseins. Singen öffnet also im wahrsten Sinne des Wortes unsere Herzen!

Spirituelle Wirkung... Singen verleiht der Seele Flügel

Gemeinsames Singen ermöglicht neben der intensiven gesundheitsfördernden Wirkung auch tiefe emotionale und spirituelle, ja transzendente Erlebnisse, die den eigenen inneren Wachstumsprozess fördern.

Sogenannte Flow-Erfahrungen bedeuten ein Gefühl des völligen Aufgehens in einer Tätigkeit und bilden den Übergang in eine tiefere Erlebnisdimension, die einen „tranceartigen“, bewusstseinsverweiterten Charakter hat. Musik und Gesang können uns helfen, in Kontakt mit solchen erweiterten Bewusstseinszuständen, mit Ekstase und Versenkung zu kommen. Solche Erfahrungen werden als „Peak-Experiences“ („Gipfelerlebnisse“) oder „Strong Experiences with Music“ bezeichnet.

Das Singen in der Gruppe kann einen intensiven Zugang zu solchen Flow-Erfahrungen schaffen, die oftmals tage- oder wochenlang nachwirken. Gleichzeitig verankern sich die Melodien und Lieder tief in der Erinnerung und erleichtern ein Wiedereintreten in solche Erfahrungen, wenn die Melodie erneut angestimmt wird.

Lieder sind wie Wellen,
die im Bewusstsein des Universums schwingen.
Cherokee

RITUELLER ASPEKT DES SINGENS

Die Musik rituell zu erleben entspricht einem ursprünglichen Bedürfnis vieler Menschen. In alten Zeiten und in anderen Kulturen war die Musik immer ein rituelles Medium – ein „Transportmittel“ - zu den Natur-Kräften und der inneren Weisheit in jedem Menschen.

Durch das Verbinden von Liedern und Gesängen mit rituellen Handlungen kann das Singen wieder in einem größeren Zusammenhang und als Kraftquelle erlebt werden.

Denn Rituale sind ein Weg, um innere und äußere Welt, Körper und Geist, Alltag und göttliche Kräfte miteinander in Verbindung zu bringen, sodass wir eine Rückbindung an die Natur und an ein größeres Ganzes erleben und in einen erweiterten Bewusstseinszustand eintreten können, in dem wichtige innere Prozesse ablaufen können.

Auch Musik, Gesang und Tanz eignen sich gut, um diese intensiven Erfahrungen zu machen, weshalb eine besonders kraftvolle Kombination entsteht, wenn Rituale mit Gesang und Tanz verbunden werden.

Denn im Singen und Tanzen verbinden sich zwei elementare Ausdrucksformen unserer Seele. Kraftlieder und Kreistänze verschiedener Kulturen sowie eigene, selbst gesungene und getanzte Lieder bringen uns mit den Kräften in und um uns in Verbindung. Im Singen der Lieder und im Fluss des Tanzens bewegen wir gemeinschaftlich die ernsten und die heiteren Seiten des Lebens, umkreisen sie und bringen sie auf den Punkt.

Durch das Verbinden einer rituellen Handlung mit einem passenden Lied und/oder Tanz kann das Erlebte bestärkt und vertieft werden. Wenn das Lied lange genug gesungen wird, entsteht dabei eine tragende Kraft, welche der Stimme erlaubt und sie ermutigt, frei über der Melodie zu improvisieren. Dabei entsteht eine tiefe Verbindung mit der besungenen Energie-Qualität und der rituellen Handlung.

„Ich singe schon sehr lange und immer wieder! Die Heilgesänge beim Kraftkreis tun mir deshalb so gut, weil sie so oft wiederholt werden und mein Kopf sich nicht mit einem schwierigen Text beschäftigen muss. Am Anfang singe ich noch einfach mit... aber nach ca. 3 Runden kippe ich in einen innerlichen Zustand von Frieden und totaler Freude! Ich atme tief ein und aus und ich habe so viel Spaß daran auszuprobieren, ob ich diesmal lieber die Basisstimme singen oder „drüber oder drunter“ improvisieren mag. Der Raum dafür (fürs Improvisieren) ist groß und das ist ein Geschenk für mich! Wenn wir ein kraftvolles Ritual machen, kann ich über die Stimme viel Emotion zeigen und auch viel Unterstützung für die anderen anbieten, die Qualität der Stimme variiert dann. Ich liebe es auf diese Weise ganz bei mir zu landen! Danke Elke, dass Du die Lieder einbringst und so schön mit Deiner Gitarre begleitest!“
Claudia

Einzelne sind wir Töne, gemeinsam ein Lied.

Ya Beppo

ANLEITEN VON LIEDERN

Du musst kein/e talentierte/r Sänger/in sein, um mit einer Gruppe zu singen. Viel wichtiger ist deine Begeisterung und Freude am Singen und deine Fähigkeit, den Menschen Mut zu machen, aus vollem Herzen zu singen. Ermutige vor allem die Scheuen und jene, die von sich denken, nicht singen zu können.

Denn es gibt beim Chanten zwei Grundannahmen:

- ❖ Jeder Mensch kann singen!
- ❖ Es gibt keine falschen Töne, nur Variationen!

Es ist besonders wichtig zu betonen, dass es beim heilsamen Singen um Freude, Gemeinschaft und Stärkung der Selbstheilungskräfte geht und dass jeder mit seiner Stimme willkommen ist. Lasst eure Stimmen also gemeinsam wachsen und mit Herz und Mut tönen!

Ein paar Gedanken zum Anleiten:

- ❖ Strecke deine Sensoren aus, welche Art von Lied für diese Gruppe und dieses Ritual passt. Etwas Lebhaftes, Rhythmisches oder eine ruhige Melodie? Wähle Lieder aus, die du selber gerne singst.
- ❖ Fast immer ist es am besten, im Kreis zu stehen oder zu sitzen. So können sich alle sehen und es entsteht eine konzentrierte, ruhige Atmosphäre.
- ❖ Erzähle über die Herkunft des Liedes und seine Bedeutung. Schön ist es, wenn du den Text übersetzen kannst, damit alle fühlen können, was sie singen.
- ❖ Sprich fremdsprachige Texte deutlich vor, damit alle die richtige Aussprache hören, und lasse sie Zeile für Zeile im Rhythmus nachsprechen.
- ❖ Bei den meisten Liedern ist es schöner, sie ohne Noten und Texte zu singen. Lernt die Lieder auswendig (engl.: by heart), dann singen sie in euren Herzen weiter!
- ❖ Bei schwierigeren Liedern kann es auch hilfreich sein, das Lied zur Einstimmung bereits vor Beginn des Rituals mit den TeilnehmerInnen zu üben, damit Melodie und Text vertraut sind.
- ❖ Formuliere das gemeinsame Singen immer als eine Einladung zum Mitmachen. Auch zuhören und mitsummen sind erlaubt!
- ❖ Betone, dass es nicht darum geht, das Lied perfekt zu singen, sondern um die innere und gemeinsame heilsame Erfahrung.
- ❖ Singe die Hauptmelodie lange genug, bis sie wirklich sicher ist; erst dann nimm weitere Stimmen dazu.
- ❖ Ermutige dazu, bei einfachen einstimmigen Liedern mit Ober- und Unterstimmen zu improvisieren. Ganz nach dem Motto: Es gibt keine Fehler!
- ❖ Wiederhole die Lieder oft genug, damit sie ihre volle Kraft entfalten können.
- ❖ Wenn das Lied zu Ende ist, lasst es für einige Augenblicke in Stille nachklingen, um in Ruhe der Schwingung nachzuspüren.

Jede Jahreszeit, jeder Ort und jede Zeit im Leben eines Menschen
hat eine ganz besondere Note.
Alison Wyrley Birch

AUSWAHL AN LIEDERN IM JAHRESKREIS

Die Jahreskreisfeste sind uralte Feste, in denen wir den Jahreszeitenlauf mit seinen unterschiedlichen Themen wie Licht und Dunkel, Saat und Ernte, Aufbruch und Abschied bewusst wahrnehmen und feiern. Dabei lernen wir immer mehr, uns als Teil der Natur, als Teil allen Seins zu begreifen. Prozesse in unserem Inneren, in unseren Herzen, entdecken wir wieder im Jahreskreis. Und umgekehrt werden uns durch das Wahrnehmen der Natur unsere eigenen Prozesse klarer und annehmbarer.

Ich habe zu jedem Jahreskreisfest 2 Lieder ausgewählt, die zum Thema passen und in ein Ritual eingewebt werden können. Während ich hier nur einen kurzen Überblick über die Lieder gebe, sind im Anhang die Noten und Texte zu finden, teilweise auch mit Tanzbeschreibungen und ein paar Worten zu meinen Erfahrungen mit dem entsprechenden Lied im Rahmen meiner Frauenkraftkreise und Rituale.

Aufgrund der Überzeugung der Kelten, dass das neue Jahr Anfang November beginnt, da alles Sein in den Tiefen der Dunkelheit wie aus einem dunklen Mutterschoß heraus geboren wird, lade ich nun – ebenfalls beginnend mit Samhain – zu einer musikalischen Reise durch den Jahreskreis ein:

Samhain: Yawe ho (Joanne Shenandoah)

Ich lasse los und bin (Wolfgang Bossinger)

Wintersonnenwende: Das neue Licht (Amei Helm)

This little light of mine (Gospel)

Imbolc: Into the silence of the night (indianisch)

Ong namo gurudev namo (Sikh-Mantra)

Frühlingstagundnachtgleiche: Fest verwurzelt in der Erde (Wolfgang Bossinger)

Mother I feel you (indianisch)

Walpurgis: Lebe stark, lebe weit (Barbara Lee-Paul)

Lebe Lebendigkeit (nach dem afrikanischen Lied: Sponono)

Sommersonnenwende: Das Rad des Jahres (Nickomo Clarke)

The infinite sun (indianisch)

Lammas: Die Zeit ist reif (Elke Schneider)

Herzensweite (Dorit Schradi)

Herbsttagundnachtgleiche: Dhanjavad (Henry Marshall)

Es schließt sich ein Kreis (Karl Adamek)

Auf der beigelegten CD „Reise durch den Jahreskreis“ habe ich gemeinsam mit 5 singfreudigen Frauen diese Lieder aufgenommen, damit sie nicht nur nach Noten, sondern auch durchs Zuhören erlernt werden können. Um die Grundmelodie gut hören zu können, haben wir meist einstimmig begonnen und erst im Laufe des Singens mehrere Stimmen erklingen lassen.

Wir haben die Aufnahmen bei mir zu Hause gemacht und haben die Lieder so gesungen, wie wir es immer tun... alle Töne und jegliche Variationen waren erlaubt. Unsere unbearbeiteten Gesänge auf der CD sollen Mut machen, die Lieder ohne jeglichen Anspruch auf Perfektion zu singen!

An dieser Stelle noch einmal ein herzliches Dankeschön an Esther Kühbauer, Jasmin Neric, Teresa Svrcek-Seiler, Maria Mohrenberger und Melanie Weinberger, die ihre Zeit und Stimmen zur Verfügung gestellt haben, um die Idee der Jahreskreis-CD Wirklichkeit werden zu lassen!

LITERATUR

1. BOSSINGER, Wolfgang/ FRIEDRICH, Wolfgang: CHANTEN. Eintauchen in die Welt des heilsamen Singens. Südwest-Verlag, 2008.
2. BOSSINGER, Wolfgang: Die heilende Kraft des Singens. Von den Ursprüngen bis zu modernen Erkenntnissen über die soziale und gesundheitsfördernde Wirkung von Gesang. Traumzeit-Verlag, 2006².
3. BOSSINGER, Wolfgang/ NEUBRONNER Katharina: Das Buch der heilsamen Lieder. Liederbuch zur Förderung seelischer und körperlicher Selbstheilung. Traumzeit – Verlag der neuen Klangkultur, 2010.
4. FEINBIER, Hagara: Come-Together-Songs Band I, II, III. Lieder des Herzens aus aller Welt. Neue Erde Verlag.
5. LEE-PAUL, Barbara: Singing Moon. Lebe stark, lebe weit! ALMA MATER-Abschlussarbeit, 2012.

Einige empfehlenswerte Links, CD's und Singseminare:

www.healingsongs.de: Seite von Wolfgang Bossinger

www.come-together-songs.de: Seite von Hagara Feinbier – Überblick über Singgruppen in Deutschland, Österreich und der Schweiz

www.kraftderstimme.de: Seite von Raimund Mauch

www.innerharmony.com: Seite von Michael Stillwater

www.il-canto-del-monde.org: Internationales Netzwerk zur Förderung der Alltagskultur des Singens

www.maeterra.at: Homepage von Anne Tscharmann, die regelmäßige Singabende in Wien, Linz und im Burgenland anbietet

www.netzwerk-singen.at: Plattform für Singgruppen in Österreich

ANHANG

Yawe ho

Ahnenlied

Joanne Shenandoah

♩ = 60
ruhig

Kapo 3: Am Cm D F Am Cm

Ya - we ho jo - ho jo - ho,
ga - jo won - ne ho o he - ya ga - jo won - ne ho.

auf der CD: "Life Blood" von Joanne Shenandoah, Silver Wave Record

Lied, das die Verbindung zu den Ahnen herstellt.
Wird gesungen, um die Seele eines Verstorbenen gut hinüber zu begleiten.

Aus: Feinbier, Hagara: Come-Together-Songs“, Teil III

Für die Kelten waren die Tore zwischen den Welten zu Samhain besonders dünn. Der Kontakt zu den Ahnen und die Durchlässigkeit zur Totenwelt sind deshalb die Kernthemen von Samhain.

Der Ahnenkult hatte einen ganz besonders hohen Stellenwert in allen alten Kulturen, denn die Verbindung zu den Ahnen, die hinter ihnen standen, war eine ihrer größten Kraftquellen. Diese Kulturen erlebten sich nicht als getrennt von ihren verstorbenen Ahnen, sondern spürten ihre allgegenwärtige Präsenz im Leben. Sie baten sie um Rat und Beistand in allen wichtigen Angelegenheiten, sie verehrten und achteten sie.

Dieses Lied eignet sich sehr gut für ein Samhain-Ritual, um sich der Verbindung mit den Ahnen wieder bewusst zu werden.

Ich lasse los und bin – Wolfgang Bossinger

inspiriert durch Worte der Lyrikerin Ursula Schumann

Melodie C D Bm Em
Ich las-se los und bin, las-se los und bin, las-se

Oberstimme
Ich las-se los, ich las-se los,

Bassstimme
Bei mir selbst, bei mir selbst,

Am D G^{sus4} G
los und bin, bei mir selbst zu Haus. Ich las - se

ich las - se los und bin.

bei mir selbst zu Haus.

© Wolfgang Bossinger, veröffentlicht auf »Chanten – Eintauchen in die heilsame Welt des Singens«, 2008, Südwest (Buch und CD), www.healingsongs.de

Für die Kelten war Samhain die Nacht, die den Übergang vom alten ins neue Jahr symbolisierte. Somit ist es eine gute Gelegenheit, alles loszulassen, dass man nicht in den neuen Jahreskreis mitnehmen möchte.

Dieser Chant von Wolfgang Bossinger eignet sich bei jedem Ritual, indem es ums Loslassen geht. Es kann dabei helfen, Frieden mit sich selbst zu schließen, innerlich zur Ruhe zu kommen und sich selbst anzunehmen.

Dieses Lied eignet sich auch sehr schön zum Besingen von TeilnehmerInnen in der Mitte. Es wird eher getragen gesungen und kann ermöglichen, innerlich tief loszulassen und bei sich selbst anzukommen.

Das neue Licht – Amei Helm

a capella ① ② ③



Die Nacht darf nun geh'n und ich kann wie-der in der Son-ne steh'n, die
Dun- kel-heit ist vor - bei und mein Herz schlägt wie - der frei. Das
neu - e Licht ist hier, ich fühl es schon in mir.

© Amei Helm, »Der Erde eine Stimme geben« (Buch und CD), 2006, Labyrinth-Verlag,
Braunschweig, website: www.lied-der-erde.de

Aus: Bossinger, Wolfgang: Das Buch der heilsamen Lieder

Zur Wintersonnenwende ist die Mitte der dunklen Jahreszeit erreicht. Die Sonne hat sich so weit zurück gezogen, dass sie schon fast verschwindet. Oft werden Julfeuer entzündet, um der Sonne den Weg zurück zu uns zu zeigen.

In der dunkelsten Nacht des Jahres feiern wir die Wiedergeburt des Lichts. Deshalb finde ich dieses Lied sehr passend für ein Ritual zur Wintersonnenwende. Sehr schön ist es, wenn das Lied im 3-stimmigen Kanon gesungen wird.

This Little Light

Gospel

unbekannt

D D7

This lit - tle light of mine, I'm going to let it shine.

ho - ly bright bril-liant

G D

This lit-tle light of mine, I'm going to let it shine. This lit-tle light of mine,

F# Bm D A7 G D

I'm going to let it shine, let it shine let it shine, let it shine. —

Aus: Feinbier, Hagara: Come-Together-Songs, Teil II

Dieses kleine Licht in mir, ich werde es leuchten lassen, ich lasse es scheinen, scheinen, scheinen.

Dieser afro-amerikanische Gospelsong stammt aus der Zeit der Sklaverei und wurde in den 1960er Jahren durch die amerikanische Bürgerrechtsbewegung wiederentdeckt und populär gemacht. Die ganz besondere Ausstrahlung dieses Chants liegt in der tiefen Freude und Fröhlichkeit, die beim Singen sofort spürbar wird – das Lied verströmt so viel Kraft und Lebensfreude, als wäre der Überlebenswillen und die Überlebenskraft unendlich vieler Menschen in das Lied eingegangen.

Dieser Chant ermöglicht es, in kurzer Zeit frei zu sein von schwierigen und belastenden Gedanken und lässt uns innere Freude finden und Lebendigkeit spüren.

Gospels rufen förmlich danach, im Stehen gesungen und getanzt zu werden. Auch rhythmische Begleitung mit Rasseln eignet sich gut!

Dieser Gospel-Song passt sehr gut zu einem Ritual zur Wintersonnenwende, da es bei diesem Jahreskreisfest ja um die Wiedergeburt des Lichts geht.

Ong Namō Gurudev Namō

CD III-1

♩ = 88

Sikh-Mantra

innig

trad.

Ong na - mo gu - ru - dev na - mo. mo.

Na - mo, na - mo, gu - ru - dev na - mo. mo.

*Ich grüße und öffne mich für die schöpferische Energie des Universums,
ich öffne mich für den Weg zum Licht.*

Aus: Feinbier, Hagara: Come-Together-Songs, Band III

Für mich ist das ein ganz besonders schönes und berührendes Mantra, das wunderbar in ein Ritual zu Imbolc eingebaut werden kann.

Zur Bedeutung dieses Mantras:

Ong: ist die unendliche kreative Energie

Namō: hat den selben Wurzelstamm wie das Wort Namaste und bedeutet Ehrerbietige Begrüßung

Guru: Führung von der Dunkelheit in das Licht

Dev: bedeutet göttlich und bezieht sich auf die geistigen, spirituellen Bereich

Namō: bestärkt die ergebene Hingabe

Ong namō: als Ganzes bedeutet: Ich rufe das unendliche kreative Bewusstsein (= ich begrüße und öffne mich / bin bereit für das unendliche Wissen, den Ursprung)

Guru dev namō: als Ganzes bedeutet: Ich wende mich an die göttliche Weisheit (ich öffne mich und bin bereit für den Lehrer, der mich vom Dunkel zum Licht führt)

Into the Silence of the Night

♩ = 50
ruhig

Bear Tribe

Kapo 3: Am G Am G Am
Cm Bb Cm Bb Cm

In-to the si-lence of the night, in-to the moon,
I'm ma-king my dreams come true.

Aus: Feinbier, Hagara: Come-Together-Songs, Band II

Da der Text dieses Liedes unvollständig im Liederbuch abgedruckt war, hier noch mal der genaue Text:

**Into the silence of the night, into the silence of the moon,
I'm making my dreams come true, I'm making my being come true.**

Dieses indianische Lied passt wunderbar zu einem Lichtmess-Ritual, denn es besingt die Stille der Nacht und des Mondes. Und bestärkt uns darin, unsere Träume und unser Sein wahr zu machen.

Da es ja bei Imbolc darum geht, die Visionen für das heurige Jahr zu erkennen, kann zB jede/r TeilnehmerIn eine Kerze gestalten, die dann beim Singen dieses Liedes rituell entzündet wird.

Fest verwurzelt in der Erde – Wolfgang Bossinger

①

Am D F G Am

Fest ver-wur-zelt in der Er- de, of-fen für die Schät-ze des Him- mels,

②

Am D F G Am

wie ein Baum im Gleich-ge- wicht, spür ich mei- ne Mit- te.

© Wolfgang Bossinger, auf der CD »Heilsame Lieder 1« Traumzeit 2006, www.healingsongs.de

Tanzbeschreibung:

Aufstellung im Kreis ohne Fassung (Blickrichtung in Tanzrichtung)

1. »Fest verwurzelt in der Erde« – Handflächen zur Erde gewandt 4 Schritte in Tanzrichtung gehen;
 »offen für die Schätze des Himmels« – Arme und Gesicht nach oben zum Himmel erheben und dabei 4 Schritte in Tanzrichtung gehen (Variation: dabei Drehung um die eigene Achse im Uhrzeigersinn) – Ablauf (1.) wiederholen;
2. »Wie ein Baum im Gleichgewicht« – im Kreis fassen und zweimal rechts-links wiegen;
 »Spür ich meine Mitte« – beide Handflächen übereinander auf das Hara-Zentrum unterhalb des Bauchnabels legen – Ablauf (2.) wiederholen.
 Besonders schön mit Innen- und Außenkreis als Kanon zu tanzen.

Bewegungsmeditation:

1. »Fest verwurzelt in der Erde« im Stehen Handflächen zur Erde wenden;
 »offen für die Schätze des Himmels« – Arme und Gesicht nach oben zum Himmel erheben – Ablauf (1.) wiederholen;
2. »Wie ein Baum im Gleichgewicht« – Hände wie Äste und Zweige im Wind wiegen – Verwurzelung dabei spüren;
 »Spür ich meine Mitte« – beide Handflächen übereinander auf das Hara-Zentrum unterhalb des Bauchnabels legen – Ablauf (2.) wiederholen.

Dieses Lied passt wunderbar zu den Tag- und Nachtgleichen und ist darüber hinaus passend, wenn es um die Themen Balance und Gleichgewicht geht. Ich habe zur Vorbereitung eine Qigong-Übung eingebaut, bei der man sich mit Himmel und Erde verbindet. Das Singen dieses Chants war dann sozusagen noch die Bestärkung des Erlebten.

Die Variante der Bewegungsmeditation eignet sich sehr gut, damit jede/r Einzelne ganz bei sich sein und in den Chant eintauchen kann. Der Tanz ist eine weitere Variante, die besonders schön mit Innen- und Außenkreis zu tanzen ist.

Mother I Feel You

CD I-2

Em D⁶ Em

Mo-ther I feel you un-der my feet, mo-ther I hear your

D⁶ Em Em D⁶ Em

heart beat. He-ya, he-ya, he-ya, he-ya, he-ya he-yo,

D⁶ Em

he - ya, he- ya, he - ya, he - ya he - yo.

*Mutter (Erde), ich spüre dich unter meinen Füßen.
Mutter (Erde), ich höre dein Herz schlagen.*

Aus: Feinbier, Hagara: Come-Together-Songs, Teil I

Dieses Kraftlied und den Tanz der nordamerikanischen Indianer hat der Mediziner Sun Bear übermittelt. Dieser besonders kraftvolle Chant verbindet uns mit der Kraft der Erde, auf der wir stehen und tanzen, die uns trägt, uns nährt wie eine Mutter und uns in ihrem großen Rhythmus von Tag und Nacht und den Jahreszeiten Beständigkeit und Sicherheit gibt.

Zur Begleitung, vor allem des Refrains, eignen sich Trommeln und Rasseln.

Der Tanz gliedert sich in folgende Teile:

1. „Mother I feel you under my feet“: der Circle-Step wird nach rechts getanzt, wobei die Unterarme mit den Handflächen nach unten bei jedem Schritt zur Erde gestreckt werden, als wollten sie sie berühren.
2. „Mother I hear your heart beat“: der Schritt bleibt gleich, aber die Hände werden leicht vor die Brust geschlagen – gewissermaßen im Rhythmus des Herzens.
3. „Heya“: Im doppelt schnellen Rhythmus (auf jedes „Heya“ ein Schritt) gehen wir jeweils 8 Schritte in die Mitte, klatschen, schnipsen, rasseln und trommeln dabei, und gehen dann wieder 8 Schritte zurück.

Ich habe diesen kraftvollen Chant zu einem Ritual zur Frühlingsstagundnachtgleiche eingebaut, da wir die Erde wieder aus ihrem Winterschlaf erwecken wollten - singend, trommelnd und stampfend. Natürlich passt es in jedes Ritual, in dem es um das Achten und Ehren von Mutter Erde geht.

Lebe stark

T & M: Barbara Lee-Paul

The musical score is written in 4/4 time and consists of four staves. The lyrics are: "Le - be stark. Le - be weit. Le - be wild. Le - be be - freit. Le - be stark. Le - be weit. Le - be wild. Le - be be - freit. Sturm und Was - ser, Feu - er und Stein, la - den dich ein, du selbst zu sein!___". The chords are indicated as follows: d, A7, d, A7, d, d, g, d, A7, d.

Aus: Lee-Paul, Barbara: Singing Moon

Dieses kraftvolle Lied ist ein echter Hit und hat schon einige meiner Rituale bereichert. Da es Menschen auf wunderbare Weise bekräftigt, ihren eigenen Weg zu gehen, habe ich es unter anderem bereits in Geburtstags- und Willkommensrituale eingebaut. Dieses Lied ruft förmlich nach Bewegung – einfach selbst erfinden und genießen!

Bei einer großen Gruppe ist es sehr schön, wenn sich 2 Kreise bilden, die sich entgegengesetzt drehen. So können wir einander gegenseitig bekräftigen, wild und befreit unsere eigenen Wege zu gehen!

Lebe, ja lebe Lebendigkeit

Der ursprüngliche Text dieses afrikanischen Liedes heißt eigentlich „Sponono“. Es ist ein kleines Tanzied der Xhosa aus Südafrika. Sein Text beklagt, vergleichbar einem Blues, den

SPONONO

C F G C F G

SPO - NO - NO SPO-NO-NO YE - KI-LE SPO-NO - NO, SPO-NO-NO YE - KI-LE

SPO - NO - NO SPO-NO-NO YE - KI-LE SPO-NO - NO, SPO-NO-NO YE - KI-LE

Verlust der/ des Geliebten: Dieser wunderschöne Mensch/ diese wunderschöne Frau hat mich verlassen.

Aus: http://www.hh.schule.de/GyCor/projekte/musik/uebersicht/html/afrikanische_musik.html

Aufgrund der beschwingten Melodie ist eine deutsche Version dieses kraftvollen Liedes entstanden:

Lebe, ja lebe Lebendigkeit, tanze ihn, tanze den Freudentanz!

Dieses Lied hat schon viele meiner Rituale bereichert, da es die lebendigen Seiten in uns zum Klingen und Tanzen bringt! Besonders schön ist es, diesen Chant ums Lagerfeuer tanzend zu singen! Somit ist es neben Walpurgis auch zur Sommersonnenwende und allen Ritualen, in denen wir die Lebendigkeit stärken wollen, geeignet!

Das Rad des Jahres

♩ = 96
fließend

Sonnwend-Lied

engl. T./M.: Nickomo Clarke

Kapo 5: Am F Am C
Dm B♭ Dm F

Das Rad des Jah-res dreht sich, und das Sonn-wend-feu-er
hebt sich. Drum bring' dich ein, nimm' die Glut mit heim
und ent-zün-de dei-nes Her-zens Seh-n-sucht.

G Dm Am G F
C Gm Dm C B♭

Am F Em Am Em Am
Dm B♭ Am Dm Am Dm

auf der CD: "Song of the Land", www.nickomoandrasullah.com

Aus: Feinbier, Hagara: Come-Together-Songs, Band III

Kreistanz:

1. Das Rad des Jahres dreht sich:
Im Uhrzeigersinn auf dem Kreis gehen – rechter Fuß beginnt
Rechter Arm ausgestreckt zur Mitte, linker Arm hängt nach unten
2. Und das Sonnwendfeuer erhebt sich:
Linker Arm symbolisiert das Feuer und erhebt sich über den Kopf
3. Komm und bring dich ein:
Rechte Handfläche dreht sich nach oben und gleichzeitig sinkt die linke Handfläche in die rechte Handfläche, um sich die Glut zu holen.
4. Nimm die Glut mit heim:
Die in den Handflächen liegende Glut zum Herzen führen
5. Und entzünde deines Herzens Sehnsucht:
Mit den Handflächen einen Funkenschlag auslösen (in die Hände klatschen)

Dieses Lied kann man wunderbar in ein Ritual zur Sommer- oder Wintersonnenwende einbauen. Besonders schön ist es natürlich, wenn tatsächlich ein Sonnwendfeuer entzündet wurde und rundherum gesungen und getanzt werden kann. Schön ist es auch, wenn sich die TeilnehmerInnen zuvor mit ihren Herzenswünschen beschäftigt haben und durch das Lied eine Bekräftigung dieser Sehnsüchte stattfinden kann.

The infinite sun

Em
We are at one with the in-fi-nite sun, for-

D F#m Em
e-ver, for-e-ver, for-e-ver.

Em
Gu-a-te, le-no, le-no ma-ho-te,

D F#m Em
ay-no, ay-no -, ay-no.

Aus: Feinbier, Hagara: Come-Together-Songs, Band 1

Dies ist ein indianischer Kraft-Chant und ein Sonnentanz nordamerikanischer Indianer, der durch den Mediziner Sun Bear übermittelt wurde.

Das Lied bringt die Verehrung und den Dank der Sonne zum Ausdruck und besingt die Verbindung zwischen Sonne und Mensch: Dank an die Sonne, die alles pflanzliche, tierische und menschliche Leben ermöglicht, und gleichzeitig Würdigung der mit ihr verbundenen schöpferischen männlichen Kraft.

Als Begleitung eignen sich Trommeln und Rasseln sowie die Gitarre. Auch ein einfacher Kreistanz ist möglich: einfacher Circle-Step nach rechts, zwei Schritte pro Takt. Alle stehen im Kreis, der Mitte zugewandt, und setzen in gleichmäßigem Rhythmus den rechten Fuß nach rechts. Dann führen alle den linken Fuß an den rechten heran usw. Wichtig ist das feste Auftreten auf den Boden, fast schon ein Stampfen, um das Gewicht ganz auf den auftretenden Fuß zu verlagern.

Ich habe dieses kraftvolle Lied beim Ritual zur Sommersonnenwende eingebaut. Besonders schön ist es, diesen Kraftchant am Lagerfeuer zu singen und zu tanzen. Auch Kinder lieben dieses Powerlied – wie überhaupt die indianischen Chants.

Die Zeit ist reif

T & M: Elke Schneider



Die Zeit ist reif, Abschied zu nehmen,
Mut zu fassen, um loszulassen.

Die Zeit ist reif, wieder zu leben,
mit allen Sinnen, neu zu beginnen!

Die Zeit ist reif, wieder zu leben,
voll Vertrauen, nach vorn zu schauen!

Dieses Lied ist im Rahmen meiner Ausbildung zur Singleiterin „Die heilende Kraft des Singens“ mit Wolfgang Bossinger und Katharina Neubronner, Anfang August 2012, entstanden.

Es war gerade die Zeit der Schnitterin, was aufgrund der umliegenden Felder besonders deutlich wurde. Da es in meinem Leben auch an der Zeit war, Entscheidungen zu treffen und mutig loszulassen, sind Text und Melodie in mir entstanden.

Mein Lied soll Mut machen, sich von allem zu trennen, was uns daran hindert, uns lebendig und kraftvoll zu fühlen.

Natürlich ist dieses Lied nicht nur zum Feiern von Lammas geeignet, sondern immer passend, wenn es darum geht, etwas zu verabschieden und neu zu beginnen.

Herzensweite – Dorit Schradi

langsam



Lass das Al - te los, mach das Herz weit, wer - de groß. Lass die
Zu - kunft in dein Le - ben, da - mit sich die We - ge eb - nen.

© Dorit Schradi, 2008, E-mail: dorit.schradi@t-online.de

Tanzbeschreibung:

V-Haltung im Kreis weit innen, Hände nach oben.

»Lass das Alte los« – mit 4 Schritten gehen alle nach außen, dabei Arme runter;

»Mach das Herz weit, werde groß« – Hände vom Herzen zum Himmel ausbreiten;

»Lass die Zukunft in dein Leben« – 4 Schritte in Tanzrichtung gehen (1. Schritt auf Zukunft), dabei letzten Schritt links ranstellen wieder zur Kreismitte gewandt;

»damit sich die Wege ebnen« – 4 Schritte in Kreismitte gehen (1. Schritt auf sich) und dabei Arme nach oben führen.

Aus: Bossinger, Wolfgang: Das Buch der heilsamen Lieder

Uns von etwas zu trennen, das uns nicht gut tut, ist nicht immer einfach. Oft erfordert es Überwindung und manchmal wirklich Mut. Die Kraft der Schnitterin in einem solchen Ritual unterstützt uns aber, einen solch schwierigen Schnitt zu tun, denn sie erinnert uns daran, mutig den Weg unseres Herzens zu gehen.

Bei diesem Lied geht es um das mutige Loslassen und Sich-trennen von Altem, um sich unbeschwert auf die Zukunft einzulassen.

Auch dieser Chant bereichert alle Rituale rund ums Thema Loslassen – der dazugehörige Tanz verstärkt die Wirkung.

Dhanyavad

für die Freude der Dankbarkeit und des Vergebens

T. und M.: Henry Marshall

A D A

Dhan - ya - vad, Dhan - ya - vad, Dhan - ya - vad A - nan - da,

F#m E E7 A

Dhan - ya - vad, Dhan - ya - vad, Dhan - ya - vad A - nan - da.

© Henry Marshall, auf der CD "Mantras 2"

Freudiger Dank, über und über Glückseligkeit!

Aus: Feinbier, Hagara: Come-Together-Songs, Band II

Dieses indische Mantra drückt die Freude der Dankbarkeit aus. Es ist in den verschiedensten Ritualen einsetzbar.

Ich habe dieses Mantra schon oft am Ende eines Rituals eingebaut, um sich bei allen TeilnehmerInnen und bei allen guten Kräften zu bedanken.

Natürlich ist es auch ein wunderbares Lied für das Erntedankfest, um die Ernte des heurigen Jahres zu feiern!

Es schließt sich ein Kreis

Karl Adamek

Wie - der nach lan - gem Weg schließt sich ein Kreis,
fei - er' und dan - ke dem Le - ben. Ern - te die Fröch - te und
sin - ge und weiß: Ich werd' sie wei - ter ge - ben!

© Karl Adamek

Aus: 4. Feinbier, Hagara: „Come Together Songs“, Band II

Bewegungsvorschlag nach Wolfgang Bossinger:

Durch den Raum gehen und anderen TeilnehmerInnen begegnen (an den Händen halten, in die Augen schauen). Jeweils einen Durchgang mit einem Partner bleiben, dann weitergehen. Es können auch kleine Gruppen gebildet werden, die sich an den Händen halten und kleine Kreise bilden oder gegen Ende ein großer Kreis (es schließt sich der Kreis).

Dieses Lied ist wunderbar für ein Ritual zur Herbsttagundnachtgleiche einsetzbar, da es um den Dank für die Ernte geht. Ich habe es beispielsweise in ein Erntedankritual eingebaut, indem wir eine große Schale mit Früchten im Kreis herumgegeben haben und unsere gemeinsame Ernte währenddessen gesegnet haben.

Außerdem ist es ein berührender Abschluss des Jahreskreises!