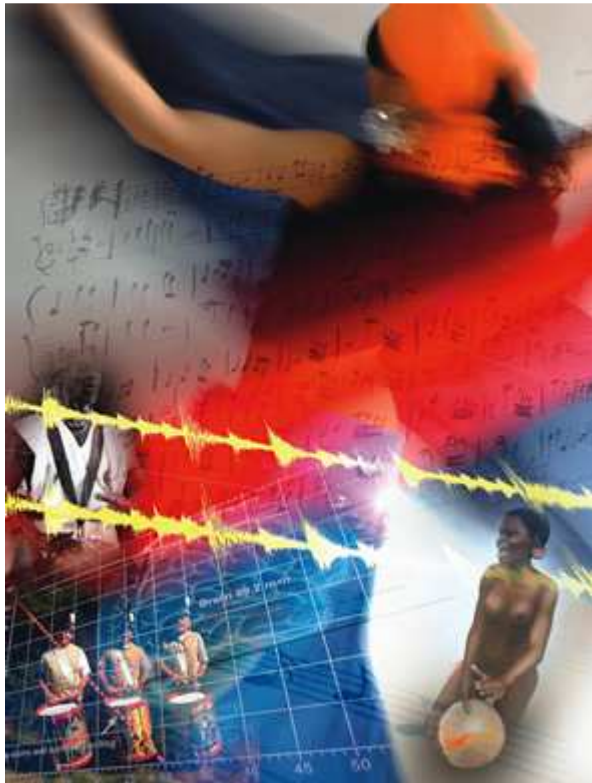


# Gleiches Maß, gleiche Wellenlänge

## Rhythmus als Seelenbalsam

[Gina Janosch](#)

Es ist eine uralte Tradition, mittels Rhythmus den Weg in veränderte Bewusstseinszustände zu finden. Sei es zum Zweck der Meditation, der Trance oder der Heilung. Schamanen und andere in die Geheimnisse der Trommel eingeweihte Mitglieder indigener Völker wussten schon immer um die magische Kraft des Rhythmus und des Klangs. Heute wird in modernen Labors und Musikstudios mit eben diesen Rhythmen experimentiert, um die Kraft gleichmäßiger Klangwellen zu verstehen und besonders deren heilkräftige Wirkung für Menschen in den Industrienationen zugänglich zu machen.



Vielleicht liegt es daran, dass wir neun Monate lang ganz dicht unter dem Herzen unserer Mutter die Zeit verbringen. Vielleicht prägt uns das Geräusch unseres Gangs, wenn wir eine Weile gehen. Oder sehnen wir uns wieder nach dem Wellenschlag des Meeres, der grenzenlosen wiegenden Umarmung unserer seelischen Urheimat? Ist nicht auch Sprache Rhythmus, der Flügelschlag eines Vogels, das Tropfen und Prasseln von Regen? Wo Natur beschließt, ihren eigenen Ton anzugeben, macht der Mensch es sich zu eigen, selbst Schwingung zu erzeugen, um wiederum die Natur zu beeinflussen – ein Kreislauf zwischen Ergebenheit und Selbstbestimmtheit, eine Zwiesprache zwischen Spiegel und Spiegelung.

Dass Klang unsere Emotionen beeinflusst, steht außer Frage. Und ebenso hat sicher schon der eine oder die andere erlebt, wie rhythmische Geräusche über einen gewissen Zeitraum hinweg vernommen, uns in eine andere Stimmung, einen anderen Bewusstseinszustand versetzen können. Meist werden wir ruhiger.

Rave- oder Techno-Partys, wo der Beat zweifelsohne die dominanteste Rolle spielt, könnten andererseits ein Wiederhall traditioneller Stammesfeierlichkeiten sein, die unsere Vorfahren – noch ohne Verstärker und Lautsprecher – in sicherlich ebenso rasanter Manier zustande brachten. Hier ist nicht Ruhe sondern Ausgelassenheit und das Verschwimmen hemmender sozialer Grenzen gewollt. Solche Rhythmen regen an und treiben unsere Füße zum unweigerlichen Mitwippen.

Aber auch zur Kriegsführung wurde Rhythmus eingesetzt. Dumpfe Paukenschläge und zackige Trompetenklänge sollten in den eigenen Reihen Mut schaffen und den Gegner einschüchtern. Heute erkennt man Anleihen davon noch im Karneval, auf dem Schützenfest oder auf Demonstrationen...

Während schamanistisch geprägte Völker die Tatsache der außerordentlichen Wirkung von Rhythmus seit Jahrtausenden zu verschiedenen Anlässen nutzen, machen sich in unserem Kulturkreis mehr und mehr Menschen die Mühe, die geheime Zauberkraft von Takt und Schlag zu entschlüsseln, um sie besonders zum Zweck der Heilung, Entspannung und Bewusstseinsweiterung einzusetzen.



Jeff Strong, Schlagzeuger und Forschernatur, ist einer dieser Menschen. Nachdem der Amerikaner 1983 das Percussion Institute of Technology in Los Angeles verließ, spielte er viele Jahre mit den verschiedensten Musikern und Bands, unterrichtete Schlagzeug und nahm etliche CDs auf. Schon immer faszinierte ihn dabei die Kraft des Rhythmus, die Menschen mitreißen, begeistern und in entrückte Zustände versetzen kann.

Er begann, sich mit der Musik indigener Völker zu beschäftigen und erforschte schließlich „live“ bei Heilern und Schamanen die verschiedenen Techniken der Schlaginstrumente und Trommeln. Dabei entdeckte er Strukturen und Muster, die für die heutige Musikwissenschaft, aber auch die alternativen Heilkünste von großem Wert sind. In seinen 25 Jahre dauernden Studien, in denen er untersuchte, wie sich bestimmte äußerlich wahrgenommene Rhythmen mit dem inneren Rhythmus eines Menschen synchronisieren, entdeckte er universelle Gesetzmäßigkeiten.

Das Phänomen der Synchronisation verschiedener rhythmischer Zyklen ist überall in der Natur zu beobachten. Sogar wir Menschen synchronisieren unsere Stimmungen, meist ohne es zu merken, und bei einigen von uns wirken selbst visuelle Stimuli, um den Gesichtsausdruck einer beobachteten Person unweigerlich nachzuahmen – was sich bisweilen gut bei fernsehenden Personen beobachten lässt. Dieser Nachahmungstrieb zeigt sich keinesfalls bei jedem. Er lässt sich aber mittels eines EEGs an der Gehirnaktivität ablesen und messen, wie Ergebnisse mit Personen gezeigt haben, die beim Betrachten bestimmter Filme und Bilder untersucht wurden.

Jeff Strong konnte aufgrund seiner Studien drei voneinander abgegrenzte Arten der Anwendung von Percussion- Instrumenten in indigenen Kulturen beobachten: das Gemeinschaftstrommeln, das schamanische Trommeln und die Rhythmus-Heilung. Am meisten interessierte ihn davon die Möglichkeit der Heilung mit Hilfe von Rhythmus, woraus er Methoden zur Integration in westliche Heilpraktiken ableiten wollte. Er fand „core elements“, Kernelemente in den Mustern der Rhythmen, die bei allen Kulturen auftauchten und auch für ähnliche oder sogar gleiche Zwecke verwendet wurden.



Auf diesen Mustern basierend produzierte Jeff eigene rhythmusorientierte Stücke in seinem Studio. Interessanterweise stellte sich im Verlauf des Experimentierens heraus, dass der Klang organischer (und nicht virtueller) Instrumente aus Holz und Faser die Zuhörer am wirkungsvollsten beeinflussen. Auch sah der Klangtüftler davon ab, den Stereoeffekt für seine Aufnahmen auszunutzen, wie es der bekannte Traumforscher Robert Monroe mit seinen so genannten „Hemi- Sync“ Klangkreationen, die ab den 1970er Jahren entwickelt wurden, gemacht hatte. Die Beschallung jedes Ohres mit einer unterschiedlichen Frequenz sollte hier die beiden Gehirnhälften synchronisieren. Hemi-Sync („Hemisphere Synchronisation“) Klangkompositionen wurden nicht zur Heilung eingesetzt, sondern besonders, um den Traum- oder Astralkörper eines Menschen zu aktivieren und außerkörperliche Erfahrungen zu induzieren.

Jeff Strong ließ seine Rhythmus- und Klangstücke schließlich unter streng kontrollierten Bedingungen auf ihre therapeutische Wirksamkeit untersuchen, indem er seine Musik verschiedenen Personen mit psychischen Beschwerden oder Erkrankungen regelmäßig zu hören gab. Es zeigten sich tatsächlich durchweg positive Ergebnisse bei den Doppelblindstudien, die auch im Hinblick auf einen Placebo-Effekt kontrolliert wurden. Besonders autistische oder ADS Kinder, aber auch Personen mit emotionalem Stress, Schlafstörungen, Gehirnverletzungen und Angstzuständen profitierten von den Klangmustern der so genannten „Brain Shift“ Rhythmen von Strong.

Während für Autisten besonders die Stimulierung von Gehirnwellen im Alpha- Bereich (wache gegenwärtige Bewusstheit ohne Anspannung) von Vorteil zu sein scheint, ist für Menschen mit anderen psychischen oder emotionalen Beschwerden die Synchronisierung der Gehirnwellen auf den Theta-Bereich (entspannter, aber noch bewusster Zustand) nützlicher. Wenn man bedenkt, dass bei autistischen Personen eine gewisse Verlinkung mit der gegenwärtigen sozialen Umwelt zu fehlen scheint, dann gewinnt dieses Ergebnis an Aussagekräftigkeit. Die Probanden wurden generell ausgeglichener und zeigten bleibende positive Veränderungen im Verhalten. Aggressionen und Ängstlichkeit nahmen ab, während sprachliche Fähigkeiten (im Ausdruck und im Verständnis), soziale Interaktionen und Augenkontakt sich verbesserten.

Inzwischen ist Jeff Strong Direktor des REI Institute in New Mexico (REI, „Rhythmic Entrainment Intervention“ bedeutet in etwa rhythmische Synchronisierungs- Einschaltung), um dort seine Forschungen weiterzuführen, zu verbreiten und zu vermitteln. Zurzeit erforscht

er die Wirkung musikalischer Rhythmen auf die Akupunktur- Meridiane, die wir aus der Traditionellen Chinesischen Medizin kennen. Bereits entstanden sind Audio-CDs für die verschiedensten Anwendungsgebiete im Bereich Heilung und Entspannung. Von speziellen CDs für Autisten – wobei hier die besten Ergebnisse mit individuell zugeschnittenen Rhythmus-Mustern erzielt wurden – über Entspannungs- und energetische Reinigungs-CDs bis hin zu Klangrhythmen zur Fokussierung und Problemlösung kann jeder das Passende für sich in der weiten Bandbreite der nun auch in Deutschland erhältlichen „Brain Shift Collection Power-Rhythmen“ finden und auf sanfte Weise seinen Geist beruhigen und Wohlbefinden, Kreativität und Bewusstheit steigern oder einfach die Seele baumeln lassen. Die Rhythmus- und Klangkreationen sind nämlich ganz nebenbei ein sehr schönes Hörerlebnis, das den Anwender noch eine ganze Weile innerlich durch den Tag begleitet.

So kommt es, dass eine 30.000 Jahre alte Heiltechnik auf ganz moderner Hightech-Schiene in unsere Zeit zurückfindet. Hier scheint die Kraft und die Wirksamkeit, die sich durch die Zeiten hindurch gehalten hat, mit der Intention der Anwender wie ein fortdauerndes Lied zu wirken, das unbeeinflusst von Raum und Zeit erklingt und von jedem interpretiert werden darf, der sich auf die Tonart und die Musikrichtung einzustimmen vermag.

*Liebe deinen Rhythmus und messe deine Taten stets in seinem Takt, genau wie deine Worte; du bist ein Universum aus Universen und deine Seele eine Quelle des Gesangs (...) Rubén Dario (1867-1916)*

#### **Weiter Informationen:**

[www.weltinnenraum.de](http://www.weltinnenraum.de)

[www.reiinstitute.com](http://www.reiinstitute.com)

#### **Hörproben unter:**

[www.brainshift.de](http://www.brainshift.de)

#### **BUCH-TIPP**



*Jeff Strong*

#### **[Brain Shift Collection](#)**

8 CDs, 7:45 Min. € 55,00

(auch einzeln erhältlich, je € 14,80)

ISBN: 978-3-89901-208-8

Kamphausen

[Empfehlen](#)

Kategorie: [Spirit & Science](#) | [Keine Kommentare](#)

Bildercopyright: Illustration: ©Devam Will - ©istockphoto.com - ©eray haciosmanoglu-fotolia.com - ©Jeff Strong