



Interview mit Wolfgang Friederich

Die Welt des heilsamen Singens

Wolfgang Friederich ist seit 1980 praktizierender Arzt mit Weiterbildung in Naturheilkunde, Gesprächs- und Musiktherapie. Eine frühe Ausbildung in Musikharmone brachte ihn schon als Jugendlichen zum Komponieren von Songs und zum gemeinsamen Singen mit Menschen. Er arbeitet heute mit heilenden Klängen in Verbindung mit systemischen, musiktherapeutischen und schamanischen Therapieformen.



Zum Weiterlesen:

Wolfgang Bossinger,
Wolfgang Friederich:
Chanten – Eintauchen
in die Welt des
heilsamen Singens,
mit Audio-CD,
Südwest, 2011.

? *Lieber Herr Friederich, seit vielen Jahren leiten Sie offene Chanting-Gruppen sowie Seminare und Workshops zu diesem Thema. Was ist Chanten? Und wie unterscheidet es sich vom normalen Singen?*

Chanten ist das gemeinschaftliche Singen von Liedern aus den Kulturen dieser Erde: Lieder des Herzens, Mantras, Sufi-Songs, indianische Kraftlieder, Gesänge der Südsee und aus Afrika. Beim Chanten wiederholen sich einfache Melodien und Worte immer wieder und müssen nicht »gelernt« werden. Und das vielleicht Wichtigste: Jede und jeder kann mitmachen, auch Menschen, die Singen nicht (mehr) gewohnt sind. Denn es gibt nur eine »Regel«. Beim Chanten gibt es keine falschen Töne, nur Variationen. Damit ist der ganze Druck weggenommen, der für viele Leute beim Singen ansonsten besteht.

? *Welches Ziel wollen Sie für die Menschen erreichen, die mit Ihnen chanten?*

• Singen macht Spaß, sorgt für gute Stimmung und vermittelt Lebensfreude. Doch Singen ist

noch viel mehr: Es fördert körperliche und seelische Gesundheit und kann sogar Tore in spirituelle Dimensionen öffnen. Dann ist Singen nicht nur einfach Singen, sondern Chanten ...

? *Wie erklären Sie sich als Arzt den medizinischen Nutzen des Chantens?*

• Bei dieser Form des Singens, ohne Leistungsdruck, ohne Sorge, dass jemand kritisiert oder bewertet wird, kommen die Menschen leicht in den fürs Chanten typischen Zustand, in dem man den Eindruck hat, dass es »in einem singt«. Beim Chanten geht es mehr um den inneren als um den äußeren Klang.

Das Heilungspotenzial ist enorm: Es bewirkt, dass Hormone und Stoffe, die für den Körper ungünstig sind, reduziert und abgebaut werden, z. B. das Stresshormon Kortisol, und gleichzeitig andere gefördert werden, die für Wohlbefinden, Krankheitsabwehr und Heilung zuständig sind.

Gut erforscht sind die Wirkungen auf Herz und Kreislauf: Absenkung des Stressniveaus, deutliche Senkung des Blutdrucks, Verbesserung der

Durchblutung des Herzens und damit erhöhter Schutz vor Herzinfarkt.

Singen führt zu einer Verringerung von Angst-, Spannungs- und depressiven Zuständen, wirkt gegen Schmerzen verschiedenster Ursachen, auch z. B. gegen

Rheuma, fördert guten Schlaf und Anti-Aging und wirkt als Krebsprophylaxe, um nur einige wei-

tere Wirkungen zu nennen. Dies wird möglich durch die vermehrte Produktion bzw. Ausschüttung von körpereigenen Hormonen, u. a. der sogenannte Cocktail aus Glückshormonen, der sich bereits nach 15 Minuten Chanten im Blut nachweisen lässt: Endorphine (»Glückshormone«), Melatonin (»Besser-Schlafen-« / »Jungbrunnen-Hormon«), Oxytocin (»Schmuse-/Bindungshormon«, Angstlöser), DHEA (»Jugendhormon«), Immunglobulin A (Krankheitsabwehr, Krebsabwehr).

»Beim Chanten gibt es keine falschen Töne, nur Variationen.«

? *Welche Erfahrung haben Sie mit chantenden Krebspatienten gemacht?*

• Insgesamt sehr positive Erfahrungen. Chanten reduziert Spannungen im ganzen Menschen. Im Hawaiianischen ist das Wort für Krankheit und Spannung

das gleiche. Beim Chanten wird nicht der Verstand aktiviert, also nicht die linke

Gehirnhälfte, sondern die rechte, die Ebene der Intuition, und vor allem die Brücke zwischen beiden. Das hat eine stark heilende Wirkung – hier werden die Selbstheilungskräfte aktiviert.

? *Viele Menschen haben keine allzu erfreuliche Erinnerung an den Gesangsunterricht in ihrer Schulzeit oder denken gar, sie könnten nicht singen. Wie motivieren Sie diese zum Mitmachen?*

Das ist eigentlich gar nicht schwer: Wir stehen im Kreis oder ich stehe vorne auf

einer Bühne und lade die Menschen ein, mitzusingen. Mit der Gitarre gebe ich einen harmonischen Rahmen, singe jede Liedzeile einmal vor, die Menschen singen sie nach, und so wächst innerhalb weniger Minuten eine Art »Ad-hoc-Chor«, der sich gegenseitig stützt und trägt. Und natürlich berührt von Anfang an der Klang der vielen Stimmen das Herz jedes Einzelnen und lädt ein, beim Singen auch immer zu lauschen.

? *Welche spirituelle Bedeutung hat das Chanten?*

• Mich als Teil dieser Erde, als Teil der Natur und als Teil der Schöpfung zu erleben. »May you walk in beauty« lautet ein indianischer Chant: Erkenne, dass wir – wo immer wir sind – von Schönheit umgeben sind. Immer wieder drücken Menschen das so aus: »Beim Chanten spüre ich eine große Kraft und Weite in mir, so als wäre ich mit dem Göttlichen verbunden.«



© Wolfgang Friedrich

Gemeinsam singen berührt, stärkt und macht glücklich!

? Sie haben schon mehrere GfBK-Kongresse damit bereichert, dass Sie die Teilnehmer zum gemeinsamen Chanten einladen. Oft mit Liedtexten in fremder Sprache. Warum ist Ihnen der interkulturelle Bezug wichtig?

Weil es so guttut, zu erleben, dass die Menschen und Kulturen dieser Erde wirklich »eins« sind – und noch nie ist das für mich so spürbar geworden wie beim Chanten, wenn wir die Lieder aus anderen Kulturen singen und spüren, wie tief sie uns berühren und mit Freude erfüllen. Ganz spannend war für mich die Erfahrung, dass dadurch unsere eigene spirituelle Kultur für viele Menschen wieder attraktiver und erfüllender wird.

■

Im Dialog mit Wolfgang Friederich
war PetRa Weiß

Singübungen zu Atmung und Resonanz

Legen Sie eine Hand flach auf die Brust, atmen Sie ein und tönen Sie ein lautes, langgezogenes »Aaaa«. Nehmen Sie wahr, wie Ihr Brustkorb durch das Tönen in Schwingung versetzt wurde – also einen Resonanzraum gebildet hat, der den Klang verstärkt.

Legen Sie nun die zweite Hand flach auf den Kopf und singen Sie »Aaannnggg«. Wahrscheinlich konnten Sie wahrnehmen, dass beim Übergang vom »Aaa« zum »nnnggg« Ihre Schädeldecke zu vibrieren begann. Die Stimme ist also sogar in der

Lage, die Knochen ihres Körpers in Schwingung zu versetzen und als Resonanzkörper zu nutzen.

Atmen Sie ein und tönen Sie beim Ausatmen wieder auf dem Vokal »Aaaa«. Atmen Sie erneut ein und tönen Sie wieder usw. Wie hat sich Ihre Atmung beim Singen verändert? Vermutlich haben Sie bemerkt, dass sich bei dieser Art des Singens Ihre Ausatmung erheblich verlängert, während die Einatmung danach eher kurz und unwillkürlich (reflektorisch) geschieht.

Aus: Bossinger / Friederich: Chanten – Eintauchen in die Welt des heilsamen Singens, mit Audio-CD, Südwest, 2011.

Tipps zum Chanten und für den Start

Die folgenden Tipps sind für eine Situation gedacht, in der Sie für sich alleine chanten. Sie gelten natürlich auch dann, wenn sich spontan oder geplant ein gemeinsames Chanten ergibt.

- Leisten Sie sich ein bisschen Vorbereitung: Suchen Sie sich einen guten Platz und entscheiden Sie, ob Sie gerade lieber im Stehen oder im Sitzen singen möchten. Bereiten Sie sich zum Sitzen einen bequemen Platz, wo Sie aufrecht sitzen können.
- Wenn Sie die Zeit und Muße dafür haben, sorgen Sie für ein Ihnen angenehmes Ambiente: mit einer schönen Beleuchtung, vielleicht mit

einem Duft, der Ihnen gefällt – zum Singen eher dezent und ohne viel Rauch. Und ganz wichtig: Stellen Sie sich ein großes Glas Wasser bereit, um zwischendurch davon trinken zu können und die Schleimhäute im Mund und Rachenraum zu befeuchten.

- Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, zur Ruhe zu kommen. Atmen Sie einige Male entspannt und lauschen Sie Ihrem Atem. Eine der besten Vorbereitungen für Ihre Stimme, die kaum Zeit in Anspruch nimmt, ist es, wenn Sie dem Ausatmen einige Mal ein Seufzen dazugeben, wie ein Gähnen oder leichtes Stöhnen. Ganz ohne Anstrengung. Damit

entspannen Sie Ihre Stimmbänder und sind schon ein bisschen vorbereitet. Zusätzlich empfehlen wir Ihnen, Ihre Stimme und Ihren Körper mit einigen Stimmübungen aufzuwärmen.

- Wiederholen Sie die Chants und Mantras immer wieder. Auch wenn es Ihnen am Anfang eigenartig vorkommen mag, immer das Gleiche zu singen: Sie werden spüren, wie sich Ihr Gesang und Ihre Wahrnehmung verändern und wie die Lieder ihre Wirkung entfalten. Leisten Sie sich am Ende eines Chants eine Zeit der Ruhe und Stille, um das Lied verkleinigen zu lassen und um in Körper und Seele hineinzuspüren.

Aus: Bossinger / Friederich: Chanten – Eintauchen in die Welt des heilsamen Singens, mit Audio-CD, Südwest, 2011.