

## Die Heilkraft der Musik

# SINGEN SIE SICH GESUND

Beim Chanten, einem leistungsfreien, gemeinschaftlichen Singen, kommt es nicht auf die gute Stimme an. Jeder kann mitmachen – wichtig ist das Wohlfühlen. Dann profitieren Körper, Geist und Seele

VON MARIANNE SCHERER



**A**uch der Arzt und Klangtherapeut Wolfgang Friederich ist fest davon überzeugt, dass Singen ein natürliches Heilmittel ist. Er leitet in München das „Zentrum für heilenden Klang“, in dem er das „Offene Chanten“ anbietet, ein entspanntes Singen in Gemeinschaft mit anderen Menschen. Ohne Vorkenntnisse und Noten können sich hier Menschen jeden Alters zusammenfinden. Gerade auch diejenigen, die glauben, sie könnten nicht (oder nicht mehr) singen.

Die einfachen Texte und Melodien, die immer wiederholt werden und zu denen auch getrommelt und getanzt werden kann, sind bestens geeignet, um das Herz sprechen zu lassen. Zum Repertoire gehören Volkslieder, indianische Kraftlieder, indisch-tibetische Mantras und spirituelle Lieder aus verschiedenen Traditionen. Der Klangtherapeut geht davon aus, dass Singen ein Grundbedürfnis der menschlichen Natur ist und die Menschen ganz einfach glücklich macht. BIO sprach mit Wolfgang Friederich über seine Arbeit.

Wie sind Sie zum Chanten gekommen?

**Wolfgang Friederich:** Ich habe lange als Beratungs- und Landarzt gearbeitet. Gleichzeitig habe ich Zeit meines Lebens die Musik und das Singen geliebt. Eines Tages wurde mir klar, wie gut sich beides in der Klangtherapie verbindet. Heute ist das Chanten, darunter verstehe ich das entspannte Singen, der zentrale Punkt meiner Arbeit geworden, der sich in meiner ärztlichen Praxis fortsetzt. Im Gegensatz zu früher behandle ich Patienten heute überwiegend klangtherapeutisch. Beispielsweise mit obertonreichen Instrumenten wie Klangschalen oder Monochord. In

Wolfgang Friederich ist Musiker und Arzt. Er setzt heilende Klänge in Verbindung mit systemischen, musiktherapeutischen und schamanischen Therapieformen ein

diese Arbeit fließt auch das Wissen aus meiner Ausbildung zum Schamanen ein. Schamanen haben mich schon immer fasziniert, denn sie arbeiten seit jeher mit den Elementen des Klangs, des Rhythmus' und der Musik. Es gibt keine Schamanen ohne Trommel und keine, die nicht dazu tönen und singen.

Was bewirkt das Trommeln?

**Wolfgang Friederich:** Wenn wir trommeln oder singen, ist in diesem Moment das sich ewig drehende Gedankenkarussell in unserem Kopf abgestellt. Das hat viel mit Heilung zu tun. Wenn wir uns einem Rhythmus hingeben, verbinden wir uns mit einer Dimension unseres Seins, die archaische Kräfte in uns weckt. Diese sind eigentlich immer da, werden aber zu selten aktiviert. Es ist für mich immer wieder faszinierend, wie schnell und mit welcher Leichtigkeit Menschen in der Lage sind, neue Gesänge und Rhythmen mitzusingen

### Chanten – Balsam für die Seele

Unter Chanten versteht man nicht nur Mantras zu singen, sondern allgemein ein leistungsfreies, gemeinschaftliches Singen. Die mit dem Chanten verbundenen Wohltaten für Körper, Geist und Seele sind vielfältig. Es öffnet das Herz, stärkt das Selbstbewusstsein, mindert Stress, regt die Selbstheilungskräfte an und vertreibt Depressionen. Beim Singen, insbesondere beim Mantra-Singen, kommt es zu einem hochsynchronen Zusammenschwingen mehrerer Körperrhythmen wie zum Beispiel Puls, Atmung und Blutdruck. Die Chronomedizin, die sich mit kosmischen Rhythmen beschäftigt, hat herausgefunden, dass viele Krankheiten, darunter auch Krebs, durch den Verlust des harmonischen Zusammenschwingens der Körperhythmen entstehen.



Beim Rhythmus von Trommeln und anderen schamanischen Instrumenten gelingt es, quälende Gedanken abzuschalten





Wie definieren Sie Intuition?

**Wolfgang Friederich:** Intuitiv sein heißt, dass wir mit einer inneren Kraft verbunden sind, man könnte es die Herzenskraft nennen. Neurophysiologisch gesehen wird durch Chanten und Trommeln die rechte Gehirnhälfte stark aktiviert. Es werden die Brücken zwischen beiden Gehirnhälften angeregt, die für den Ausgleich zwischen dem analytischen und intuitiven Sein sorgen. Das Leben in unserer Zivilisation können wir ganz von der linken Gehirnhälfte aus steuern. Aber unsere soziale, emotionale und kreative Seite braucht die rechte Gehirnhälfte. Durch das Chanten kommt es nachweislich zu einer dichten synaptischen Verschaltung von Nervenzellen, was die Entwicklung des Gehirns anregt, besonders auch bei Kindern.

Welche Resultate können Sie bei Kindern beobachten?

**Wolfgang Friederich:** Die Arbeit mit Kindern liegt mir besonders am Herzen, denn bei Kindern ist noch so viel möglich. Singen stärkt soziale Bindungen, das ist für sie sehr wichtig. Nachweislich wird schon nach einigen Minuten des Singens das so genannte Kuschelhormon Oxytozin ausgeschüttet. Ein Hormon, das Verbundenheit und Liebe fördert und ein Gefühl der Zugehörigkeit vermittelt. Die moderne Gehirnforschung belegt, dass Singen soziale Resonanz, Liebe und Wertschätzung fördert. Das gilt natürlich auch für Erwachsene. Der Gesangsforscher Karl Adamek hat es einmal so formuliert: Singende Menschen sind glücklicher.

Wie steht es mit dem heilenden Aspekt? Kann auch der Körper davon profitieren? →



Immer mehr Therapeuten setzen auf die Heilkraft des Singens. Sogar Schlaganfallpatienten profitieren davon

diese Kraft und dieses Wissen tief in jedem von uns stecken, in unserem intuitiven Sein. Wunderbarerweise verbindet uns das Chanten und Trommeln mit genau dieser Dimension.

Singen als Ausgleich zwischen Gefühl und Verstand

und mit zu trommeln. Es ist, als wären sie plötzlich an eine innere Quelle angeschlossen, die ihnen vorher nicht zugänglich war. Ich bin davon überzeugt, dass



# Die Heilkraft der Musik

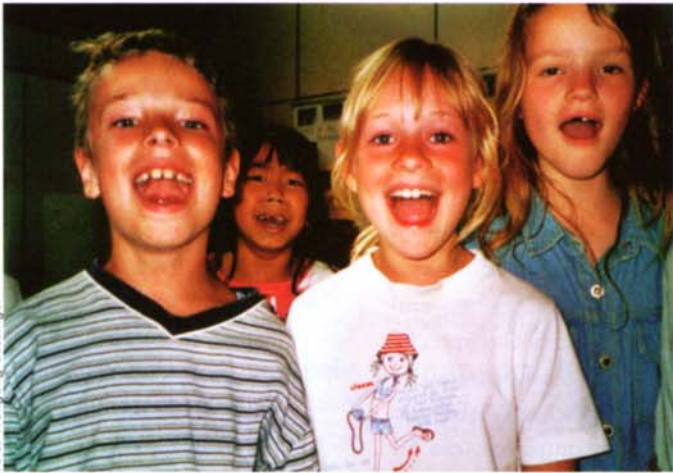


Foto: Wolfgang Bossinger

Beim gemeinsamen Singen erlernen Kinder spielerisch soziale Werte wie Wertschätzung und Verbundenheit. Zudem fördert es bei Heranwachsenden die Intelligenz, wie man in neurowissenschaftlichen Studien herausgefunden hat



Wolfgang Friederich bietet seit Jahren Chant-Abende an. Für alle, die die heilende Kraft des Singens für sich nutzen wollen

**Wolfgang Friederich:** Singen wirkt nicht nur auf das Gehirn und die Psyche, sondern auch unmittelbar auf den Körper. Beim Singen vertieft sich die Atmung, wodurch mehr Sauerstoff in die Zellen gelangt. Stress hat beim entspannten Singen keine Chance, denn das für die Entspannung zuständige Nervensystem des Parasympathikus wird aktiviert. Dieser sorgt unter anderem für eine Senkung des Blutdrucks und der Herzfrequenz.

Auch das ganze Muskelsystem wird durch das Singen entspannt und das Immunsystem gestärkt. Die derzeit bekannten und nachweisbaren körpereigenen Stoffe zur Krankheitsabwehr – auch der Krebsprävention – werden verstärkt produziert. Es ist so, als würde der Körper das entspannte Singen als ein Signal verstehen, Reparatur- und Heilungsvorgänge anzukurbeln. Es versetzt uns in eine gute „Stimmung“, auch auf der Ebene der Zellen.

Kann jeder bei den Treffen mitsingen?

**Wolfgang Friederich:** Wir haben einmal pro Woche einen offenen Chant-Abend, zu

## Abschied von der Trauer

Edgar Zeithöfer aus München hat das Chanten erstmals bei dem diesjährigen von Wolfgang Friederich initiierten Chant-Event „Altenburger Sommer“ kennen gelernt. Für ihn war es eine Offenbarung, denn das Singen half ihm, über den tragischen Verlust seiner Frau hinwegzukommen, die vor seinen Augen tödlich verunglückte. „Das Chanten hat sehr viel in meiner Psyche ausgelöst“, berichtet er. „Plötzlich verspüre ich wieder mehr Lebensfreude und bin dadurch auch heiterer geworden. Für diese Erfahrung bin ich sehr dankbar.“



Edgar Zeithöfer fand nach dem plötzlichen Tod seiner Frau durch das Chanten wieder ins Leben zurück

## Mit Mantra-Singen das Herz öffnen

Chanten ist gesungene Meditation und fast eine Garantie dafür, dass sich die Herzen öffnen. Satyaa und Pari gehören zu den beliebtesten Mantra-Sängern der Yoga-Szene. Sie begeistern das Publikum durch ihre Mantra-Chants, durch die sie ihre Hingabe an das Göttliche ausdrücken. Die beiden entdeckten ihre Leidenschaft fürs Chanten in Indien. Pari ist auch spiritueller Lehrer und gibt regelmäßig Satsangs, das sind spirituelle Treffen, in denen Wahrheitssucher zusammenkommen. Von Mai bis Oktober bieten die beiden auf Korfu in ihrem Zentrum „Alexis Zorbas“ Seminare an, darunter Chanten und Meditation. Dort können sich Gleichgesinnte verschiedenster Herkunft in einem „Garten des Friedens“ treffen, um für einige Zeit in einer entspannten Atmosphäre Geist, Seele und Körper zu nähren.

Infos: Zorbas Travel, Dagmar Hoffmeister, Am Wildwechsel 7a, 82031 Grünwald. Tel.089-64 96 22 828, [www.zorbas-travel.de](http://www.zorbas-travel.de), E-Mail: [info@zorbas-travel.de](mailto:info@zorbas-travel.de)



Die Musiker Pari und Satyaa sind für ihre Mantragesänge weithin bekannt





dem jeder willkommen ist. Es geht nicht darum, eine gute Stimme zu haben. Sondern wichtig ist das Wohlgefühl beim Singen – den Alltag loszulassen und dieses Glücksgefühl in sich zuzulassen. Immer wieder haben Menschen Hemmungen, weil irgendwann mal jemand gesagt hat, sie könnten nicht singen. Beim Chanten kann man auch einfach mal nur zuhören, niemand wird einem sagen: „Du singst aber falsch!“

*Mantras, Volkslieder, spirituelle Lieder – wo ist der Unterschied?*

**Wolfgang Friederich:** Chanten heißt, sich dem Singen hingeben und den heilenden Schwingungen überlassen. Mantras verbinden uns durch ihre Worte mit einer Jahrtausende alten Kraft, die wie eine Trance wirken kann. Volkslieder haben eine andere Wirkung: Sie rufen die Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft ins Bewusstsein. Beim Singen religiöser Lieder wie beispielsweise des Ave Marias erfolgt eine innere Verbindung zur eigenen Religion, auch wenn viele Leute nichts mehr mit Kirche zu tun haben wollen. Indianische Kraftgesänge dagegen rufen uns unsere Ahnen ins Bewusstsein und bewirken damit Stärke. Singen ist eine Magie, die ganz für sich alleine wirkt. Man muss nichts weiter tun und es kommt Freude und Frieden in die Herzen.

---

Im Klangzentrum von Wolfgang Friederich gibt es neben wöchentlichen offenen Chant-Abenden auch besondere Feste, zum Beispiel in der Walpurgis-Nacht, zur Sommersonnwende, in der Advents- und Weihnachtszeit. Wer tiefer in die Welt des Chantens und Trommelns einsteigen möchte, kann an Workshops und Seminaren teilnehmen oder

sich auch einen organisierten Chant-Urlaub mit Gleichgesinnten gönnen. Das neu erschienene Buch „Chanten“ von Wolfgang Friederich und Wolfgang Bossinger enthält eine CD mit einer Auswahl an Liedern – ideal für das Singen zu Hause.

**Info:** „Zentrum für heilenden Klang“, Leitung Wolfgang Friederich, Ötztalerstraße 1b, 81373 München. Tel. 089-88 90 56 35, [www.chanten.de](http://www.chanten.de)

## ▶ Buchtipps & Infos

- Wolfgang Bossinger: „Schwingung und Gesundheit“, Traumzeit, 978-3-933825-69-8, € 32,-
- Wolfgang Bossinger: „Chanten“, Südwest, ISBN 978-3-517-08398-8, € 19,95
- Herbert Bruhn: „Musikpsychologie“, rowohlt, 978-3-499-55661-6, € 20,-
- Eva-Maria Brettschneider: „Die Seele zum Schwingen bringen“, Balance, 978-3-86739-036-1, € 14,90
- Hanns-Günter Wolf: „Musiktherapie und Trauma“, Reichert Verlag, 978-3-89500-608-1, € 18,-

(Alle Bücher erhältlich unter [www.ritter24.de](http://www.ritter24.de))

### Adressen:

Wolfgang Bossinger;  
Deutsche Stiftung Singen,  
Gutenbergstraße 1, 89073  
Ulm. Tel.: 0731-39 94 793,  
[www.healingsongs.de](http://www.healingsongs.de)

Deutsche Musiktherapeutische  
Gesellschaft, Libauer  
Straße 17, 10245 Berlin. Tel.:  
030-29 49 24 93,  
[info@musiktherapie.de](mailto:info@musiktherapie.de)

Initiative Singende  
Krankenhäuser (Adresse  
wie Wolfgang Bossinger),  
[www.singende-krankenhaeuser.de](http://www.singende-krankenhaeuser.de)

