

# Elementi

ZEITUNG FÜR NEUES BEWUSSTSEIN UND LEBENSQUALITÄT

## MEDIALITÄT UND PRAXIS

### Medialität und Musik

von Linda Roethlisberger

M E D I A L I T Ä T U N D P R A X I S



“Höre, so wird deine Seele leben” ... Wir, das Weltall, die ganze Schöpfung sind Musik. Wir wissen tief in uns: Alles ist Schwingung – alles ist Musik. Wir fühlen es, wenn uns eine Melodie zu Tränen rührt oder uns in glückselige Geborgenheit wiegt. Durch die Musik verschmelzen wir mit dem Kosmos – der Kosmos singt in uns und durch uns: “Die verborgene Harmonie”, meinte Heraklit, “ist mächtiger als die offensichtliche”.

Vor 2500 Jahren fand Pythagoras als Vater der Musik die harmonikalen Tonverhältnisse von Ganzton, Oktave, Quinte und Quarte, die noch heute das Fundament unserer Musiklehre sind.

Er heilte schon damals mit Musik und wies seine Schüler an, die Harmonie und die Zahlen des Himmels zu erforschen. Mathematiker wurden die Menschen genannt, die ihre ganze Kraft der Lösung von Daseinsfragen widmeten ...

Auch der griechische Philosoph Plato schrieb, dass die musikalische Ausbildung ein einflussreicheres Instrument als alles andere ist. Rhythmus und Harmonie finden ihren Weg zu den inneren Orten der Seele, die sie machtvoll in Besitz nehmen und denen sie Schönheit verleihen. Die Seele desjenigen, der in richtiger Weise ausgebildet ist, wird anmutig.

Aristoteles pflichtete ihm bei: ... Emotionen jeglicher Art werden durch Melodie und Rhythmus hervorgehoben. Daher gewöhnt sich ein Mensch durch Musik daran, die richtigen Gefühle zu empfinden. Musik hat demzufolge die Kraft, unsere Persönlichkeit zu bilden. Die unterschiedlichen Formen von Musik, die auf den verschiedenen Tonarten beruhen, können nach ihren Wirkungen auf den individuellen Charakter unterschieden werden: Eine fördert Selbstverlorenheit, eine andere Selbstbeherrschung, eine dritte Begeisterung, und so geht es durch die gesamte Tonpalette weiter.

Unterschiedlich ist auch die Wirkung verschiedener Instrumente: Trommeln wirken zum Beispiel vorwiegend auf den physischen Körper ein – Flöten, Klarinetten u.ä. auf die Gefühle – Geigen, Gitarren etc. auf das Mental-Emotionale – Harfe und Orgel auf das Spirituell-Emotionale im Menschen.

Nach und nach lüfteten sich die Schleier zu den Welten der Inspiration und einige der Meister, die mit Musik an der Entwicklung der Menschheit arbeiteten, waren Komponisten wie Tchaikovsky, Beethoven oder Strauss.

Musik beeinflusst also unser Fühlen und – wie im Falle Bachs – auch unser Denken.

Gibt es ein Zaubermittel, das den Menschen eingeflösst werden kann, um sie auf höhere Ebenen zu führen? Könnte dieser Zaubertrank aus Tönen bestehen? Töne können Glas zum Zerspringen bringen, Menschen in den Wahnsinn treiben, ganze Völker

auf neue Höhen führen oder sie in den Niedergang reissen und ... den Himmel auf die Erde hinunter holen.

Seit es Menschen gibt, erzeugen Töne Schwingungsmuster, die sich durch den Äther fortbewegen, sich ballen und gemeinsam auf empfängliche Seelenkörper wirken. Musik war früher eine exklusivere Angelegenheit als heute im High Tech-Zeitalter. Ein Händel oder Chopin fand nicht so schnell den Weg zu den Massen wie heute beispielsweise die Rolling Stones ... Wir beobachten: Wo immer sich die Musik kaum wandelte, äusserte sich die Starrheit der Menschen in einem Festhalten an alten Traditionen. Doch wo und wann immer eine neue Art von Musik erklang, folgte eine Neuerung in Politik und Ethik ... ein neuer Höhepunkt wurde vorbereitet.

Im heutigen Zeitalter, wo Musik zur Berieselung geworden ist, wissen wir noch, welche Schöpferkraft den Tongemälden – unseren Gedanken und Gefühlen – innewohnt? Schöpferkraft ist doch nichts anderes als Schwingung und Bewusstsein. Ununterbrochenes Lernen und Entfalten unseres eigenen Bewusstseins nenne ich dementsprechend Medialität.

In der medialen Schulung entwickeln wir neben den anderen psychischen Sinnen auch das Hellhören. Wir schalten unser inneres Sehen, Fühlen, Riechen und Wissen bewusst aus und konzentrieren uns wie Blinde nur auf unser akustisches Gedächtnis. Die göttliche Schönheit wird aussersinnlich, wahrnehmbar und lebhaft. Wir lernen, dank dem Erwachen des inneren Raums der Stille, den wir selber kreieren, bescheidene Geräusche in unserer Erinnerung wachzurufen, damit wir mit der Zeit Vorstellungen hören lernen. Wir beginnen auf unsere innere Stimme zu hören – die Reise zu uns selbst beginnt. Auf diesem Weg können uns nebst Bildern, Gerüchen etc. auch Töne begleiten – Symbole.

Wann haben Sie bewusst ihrem Ge-Wissen zugehört? Vertrauen Sie dieser Stimme, und lernen Sie diese bewusst kennen. Können Sie Musik oder andere Klänge hören, für die es keine feststellbare physikalische Quelle gibt, die aber bestimmte Gedanken oder Gefühle erwachen lassen?

Bleiben Sie immer mit beiden Füßen auf dem Boden, und vergessen Sie nie, dass Ihr Verstand und Ihre intellektuellen Fähigkeiten Ihnen gerne mit einer kritischen Auseinandersetzung zum innerlich Gehörten beistehen. Wir sind der Herr und Meister auch unserer inneren Stimmen, sowie unserer Gedanken und Gefühle. Wir haben die Freiheit, uns verantwortungsvoll unserem akustischen Gewissen zuzuwenden. Sie können dank geführten Bilderreisen Zugänge zu Verdrängtem in Ihrem Unterbewusstsein und Kanäle zu verschiedenen Bewusstseinssebenen oder Realitäten ausserhalb inkarnierter Lebewesen herstellen.

Einzelne Medien behaupten, dass sie auch Werke von verstorbenen Komponisten empfangen können. Warum nicht? Beginnt nicht hier für jeden engagier-

ten Musiker das Mysterium der freien Improvisation, der Komposition überhaupt? Gesangsmedien, die nicht nur gute Interpreten sind, sondern wirklich mediale Anlagen haben, können Ihre Stimmbänder demzufolge von feinstofflichen Wesenheiten vibrieren und inspirieren lassen. Lesley Flint, das bekannte englische Clairaudience-Medium, konnte in Sitzungen direkt Stimmen von berühmten, verstorbenen Persönlichkeiten aus Show, Film und Kunst akustisch für alle wahrnehmbar materialisieren...

Die Modelle einer Zeit bezeichnen eine Sicht der Wirklichkeit, welche an einem Ort der Erde eine bestimmte geschichtliche Epoche beherrscht und charakterisiert. Diese Zeit-Muster beeinflussen das Denken – Wertsysteme und Lebensrhythmen der meisten Menschen werden dadurch bestimmt.

Neue Paradigmen werden anfangs immer von einer kleinen Minderheit aufgestellt und benötigen Jahre, bis sie sich, wenn überhaupt, durchsetzen und grundlegende Veränderungen bewirken können. Die Philosophie von heute bestimmt die Zukunft von morgen...

In solchen Wendezeiten ist es immer so gewesen, dass sich die in der Anonymität der modernen Massengesellschaft verlorenen Menschen auf die Suche nach einer neuen Selbstfindung machen und beginnen, sich vermehrt mit grundsätzlichen Daseinsfragen zu beschäftigen, welche die kosmischen Gesetze ganzheitlich und umfassend erklären. Warum nicht durch die Musik?

Montserrat Caballé meinte: “Ich liebe Musik sehr, und deshalb möchte ich ihr dienen”.

Liebe Leserin, lieber Leser  
längst wissen wir alle, wie Töne und Rhythmen unsere Seele und unser Leben beflügeln können... Sind Sie eher ein aktiver oder passiver Musikliebhaber? Unsere ELEMENTI schenkt Ihnen auch heute neue Impulse – lassen Sie sich von der TRILOGOS Schule und dem CLUB zu neuen Erfahrungen motivieren.

Eine gute Herbstzeit wünscht Ihnen für heute von Herzen,

Die Redaktion

## Editorial



Die vorliegende Ausgabe der Elementi brachte in der Vorbereitung so manchem Interviewten, aber auch mir selbst, eine Begegnung mit ungewohnten Fragen und Aufgaben.

Sei es, dass die Frage nach Medialität in der eigenen Arbeit zum ersten Nachdenken über diese Frage anregte oder sei es, dass das Formulieren der eigenen Krankheitsheilung über einen spirituellen Weg, ein erster schriftlicher Artikulationsversuch war.

Für mich selbst war es der Erstversuch einer redaktionellen Arbeit, die ersten Interviews die ich bisher geführt und ausformuliert habe. Meine Ergebnisse hierbei waren intensive persönliche Begegnungen mit Menschen, viel intensiver und anregender, als das gewohnte Lesen eines solchen Artikels in einer späteren Veröffentlichung. Eine wunderschöne Erfahrung. Und eigentlich kann ich doch gar nicht schreiben und im Deutscherunterricht war ich nicht gerade eine Leuchte.

Es war mir wichtig, dass die ELEMENTI auch einen schützenden Rahmen zum Aussprechen tiefster, zunächst subjektiver Erfahrungen, stellt und ich hierzu ermutige, ohne die skeptische, sofortige rationale Infragestellung. Selbstkritisch waren meine Gesprächspartner ohnehin, weil jeder in seiner Art auch Verantwortung für das übernommen hat, was er sich aus Lebenserfahrung zu eigen gemacht hat. Die spürbare Individualität der Befragten war mir daher eine grosse Freude und Anregung und ich hoffe, dass jene an unserem Gespräch eine ebensolche hatten, wie ich selbst und wie ich es Ihnen beim Lesen der Lektüre wünsche.

Ralf Weissenbach

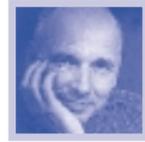
Ralf Weissenbach

<b>IN DIESER AUSGABE</b>	<b>Medialität und Praxis</b>	<b>MEDIALITÄT UND MUSIK</b>	Seite 1
	<b>Portraits</b>	<b>EDITORIAL</b>	Seite 1
	<b>Aus der -Schule</b>	<b>AUS DER WELT DER MUSIK</b>	Seite 2/3/4
	<b>geplaudert...</b>	<b>RÜCKBLICKE</b>	Seite 4/5
	<b>TRILOGOS CLUB</b>	<b>BLICKPUNKT</b>	Seite 5
	<b>Marktplatz</b>	<b>NEWS UND LESERBRIEFE</b>	Seiten 6/7
			Seite 8

# Gesänge der Heilung

ein Interview von Ralf Weissenbach mit Michael Hoffmann, dem Sänger und Komponist der "Asurischen Gesänge" aus Kassel

PORTRAIT



Michael Hoffmann bildete früher mit seinem Bruder das Schlager-Duo Hoffmann und Hoffmann. Der Musiker lebt mit seiner Frau und seinen beiden Kindern in Kassel. Michael Hoffmann gibt Konzerte mit "Asurischen Gesängen" und leitet Fortbildungen in "Ganzheitlicher Stimmbildung" und "Obertongesang". Er ist Mitarbeiter im Zentrum für Lebensenergie in Kassel und Assistent in Workshops und Gruppen der spirituellen Lehrerin Ursa Paul.

**ELEMENTI:** Michael, in den Texten der Asurischen Gesänge geht es um Geburt, Leben, Tod, Liebe, und Heilung. Inwieweit hat das mit deinem Leben zu tun? Das ist mein Leben. Die "Asurischen Gesänge" beschreiben den Weg meiner eigenen Heilung.

**ELEMENTI:** Wo liegt dieses Land Asurien?

Asurien ist das Land im Horizont. Dort wo das Blau des Himmels sich mit dem Blau des Meeres verbindet. Wir können dieses Land nicht erreichen, nur in uns selbst finden.

**ELEMENTI:** Du hast früher eine ganz andere Musik gemacht. Woher kommt dieser Wandel?

Ja, ich habe früher eine wirklich ganz andere Musik gemacht. Mit meinem Bruder war ich lange Jahre im Showbusiness tätig. Wir waren mit unserer Musik ganz nach aussen gerichtet. Wir schauten nur nach dem, was die Leute von uns wollten. Wir waren in allen Hitparaden zu finden und verloren uns dabei selbst. Ich war in dieser Zeit sehr gespalten. Auf der einen Seite war ich auf der Suche nach dem Sinn des Lebens und beschäftigte mich mit

Yoga und Buddhismus und auf der anderen Seite lebte ich das Show-Leben mit all den dazugehörigen Exzessen. Dann kam das Ende. Mein Bruder nahm sich das Leben und ich bekam Krebs.

Nachdem der Arzt mir die Diagnose eröffnete, dachte ich, Gott sei Dank, endlich kann ich mein Leben ändern. So kam es auch.

Ich begann die Suche nach Heilung. Ich stieg aus allen Schallplattenverträgen aus, gab Autos, Haus und sogenannte finanzielle Sicherheiten auf und verliess mit meiner Frau und meinen Kindern unsere Heimatstadt. Der Weg führte uns ins Zentrum für Lebensenergie in Kassel. Ursa Paul und die Menschen des Freundeskreises für Lebensenergie gaben meiner Familie und mir Halt, Liebe und Gemeinschaft. Ursa Paul führte mich mit der Heilkraft der Liebe durch Tod und Schmerz zu neuem Leben. Ich bekam wieder Zugang zu mir und zu meinem Herzen.

Ich begann wieder zu singen, mit einem ganz neuen Bezug zu meiner Stimme. Ich lernte aus mir heraus zu singen. Dabei taten sich für mich neue Räume auf. Der Horizont meines Hörens erweiterte sich und Musik kam immer wieder zu mir.

Diese Musik verband sich mit den spirituellen Botschaften und Weisheiten von Ursa Paul. So entstanden

die "Asurischen Gesänge", die durch die Kraft der mantrisch gesungenen Sätze, die Schwingungen unserer Chakren erhöhen und unsere Sinne erweitern können. In all diesem Tun, in all dem Finden meiner neuen Bestimmung ging mein Krebs langsam zurück. Heute hat der Krebs meinen Körper verlassen. Ich brauche ihn nicht mehr. Ich bin sehr dankbar!

**ELEMENTI:** Musik und Heilung gehören in Deinem Leben jetzt zusammen!

Ja. Ich glaube, alles was wir in Liebe tun ist heilend. Heute stehe ich auf der Bühne und singe nicht mehr nur über die Liebe, sondern singe aus Liebe. Ich darf mit den Asurischen Gesängen das weitergeben, was ich bekommen habe.

**ELEMENTI:** Ich danke dir Michael für das Gespräch.

Beachten Sie die nächste Broschüre: Michael Hoffmann kommt 1999 ins TRILOGOS

# Musik ist ein wunderbares Schaumbad für die Wahrnehmung

ein Interview von Ralf Weissenbach mit Büdi Siebert, Musiker

PORTRAIT



Der Name Büdi Siebert steht nicht nur für brillant produzierte, sondern auch für grossräumig arrangierte Instrumentalmusik der Spitzenklasse (Bridges, Wild Earth.)

Er spielte ca. 100 CD's mit bekannten Namen wie Ralf Illenberger, Andreas Vollenweider, BAP ein und ca. 60 Musiken für Filme, Theater. Konzerte gab er in Europa und den USA.

Erhältlich ist er in der Regel über den Plattenhandel und über die meisten esoterischen Buchläden.

Es erschienen:

- **Qi Gong**, spezielle Musik für Qi Gong – Übungen, in Zusammenarbeit mit Yuan Hong Li, Grossmeister des Qi Gong
- **Plejaden Meditation**, CD in Zusammenarbeit mit ARMARA,
- **PYRAMID CALL**, 15 meditative Solokompositionen, Improvisationen, auf 12 verschiedenen Blasinstrumenten aus verschiedenen Ländern, aufgenommen nach einer Zeremonie für die Erde in der grossen Cheops Pyramide in Gise
- **Toda, On the Edge of Paradise**, Musik von Büdi Siebert zum Film von Clemens Kuby über das Volk der Toda in Indien.

War die Frage, inwieweit Medialität in ihrer Arbeit eine Rolle spielt, für so manchen ein neuer Gedankenanstoss, so kann man bei Büdi Siebert wohl sagen, dass die veröffentlichten CD's diese Frage beantworten.

**ELEMENTI:** Wie entwickelte sich für Sie die Synthese aus aktiver Musikalität und Medialität?

Ohne medial zu sein, kann man gar nicht komponieren. Jeder kreativ schöpferische, musizierende Mensch, der beseelt spielt, arbeitet auch medial. Wo kommt denn die Musik her? Ich sage, und spreche hier mit Bach oder Joe Coltrane, jede Musik kommt vom Geist, und Bach hat gesagt alle Musik kommt von Gott, um Gott zu loben. Ich sage, die Musik kommt vom Geist. Die Musik empfangen ich und um rezeptiv zu sein, muss ich medial sein, also bereit sein zu empfangen und dies gebe ich weiter an die Welt. Wenn ich improvisiere, bin ich direkt an die Quelle angeschlossen, sofern die Musik beseelt ist und vom Herzen kommt. Dies ist mir irgendwann klar geworden. Es war mir daher vielleicht leichter eine Kraft anzuerkennen, die alles schöpft und überall wirkt, weil ich sie selbst in mir spüre. Was passiert, wenn ich auf der Bühne stehe? Über den schwingenden Klang entsteht eine gewisse Magie; die Schwingungen sind mit einer bestimmten Energie angereichert. Der Hörende nimmt die Energie auf und diese bewirkt etwas in ihm und er gibt dann wieder etwas zurück.

Ich war früher ein sehr starker Materialist, und das hat sich bei mir dann vollkommen gedreht.

**ELEMENTI:** Was hat diese Entwicklung ausgelöst?

Ich habe bereits mit 15 oder 16 Jahren ein Buch über Kundalini-Yoga gekauft und dann aber zunächst den anerzogenen Weg eingeschlagen. Irgendwann habe ich festgestellt, dass es eine Sackgasse war. Die Sehnsucht und das nicht ganz verlorene Teil sind wieder aufgewacht. Durch die AKW Bewegung, z.B. Brockdorf, in der ich mich stark eingesetzt habe, erwachte in mir eine starke Beziehung zur Erde. Im Programm der Gruppe "Poesie und Musik" haben wir indianische Texte, gesprochen von nordamerikanischen Medizinmännern und Häuptlingen, in unsere Musik aufgenommen. Die Worte des Sprechers hat man beim Musik machen 130/140 mal gehört. Irgendwie hat man diese Worte unbewusst, auch medial empfangen, gleich wie man dies nennen möchte. Diese Worte haben mich nicht mehr losgelassen, haben gewirkt, mich verändert. Während einer Tournee mit Vollenweider in Mexiko habe ich mich allein in den Canyons aufgehalten und habe das erlebt, was die Texte beschrieben haben; dabei habe ich mich wieder in die Erde verliebt. Danach habe ich beim Mediziner Sun Bear gelernt, der 1991 gestorben ist. Dieser hat mich sensibilisiert und hat mir u.a. beigebracht mit Pflanzen und Tieren zu kommunizieren. Kommunikation ohne Worte.

**ELEMENTI:** Dies wäre also rein psychologisch nicht zu erklären?

Mir wurde beigebracht, dass die Welt schwingende Energie ist. Alles ist Energie und schwingt in verschiedenen Frequenzen. Ich selbst schwinde auch in verschiedenen Frequenzen und bin ein enorm vielschichtig schwingendes energetisches Gebilde. Ich schwinde auf verschiedenen Ebenen gleichzeitig. Was alle geistigen Schulen machen ist, dass sie Techniken beibringen, wie man die eigene, persönliche Energie erhöhen kann. Je höher meine energetische Schwingung ist, desto höher sind die schwingenden Energien, die ich wahrnehme. Die feinstofflichen Schwingungen einer Pflanze sind höhere Schwingungen als die materiellen Schwingungen. Menschen, die sich nur mit niederen, langsamen Schwingungen beschäftigen, werden diese nicht wahrnehmen. Das Prinzip bei uns ist ja, dem anderen die Energien in zwischenmenschlichen Beziehungen wegzunehmen, und man hat nicht gelernt, woher man die Energie eigentlich bekommt. In dem Moment, wo man die Quelle dieser Energie erkennt, erhöht sich automatisch die Medialität.

**ELEMENTI:** Und dies haben Sie auch so in Ihrer Entwicklung erlebt?

Ja, und dies hat auch mit Disziplin zu tun. Man kann Dinge im Leben lassen, mit denen man Energie verliert, und Dinge tun, mit denen man sie erhöht.

**ELEMENTI:** Dann muss ich mich aber auch auf Vorgaben und Erfahrungen von anderen verlassen.

Dazu gehört auch Vertrauen. Ein guter Lehrer lässt einen dann einfach mal machen.

Ich habe sehr viele Techniken gelernt. Nach Sun Bear habe ich bei Armara, einer modernen Lehrerin und Medizinfrau, die das ägyptische Wissen zurückgebracht hat, vieles gelernt. Es gibt so viel Wissen und Techniken und eigentlich sind diese oft sehr klar und einfach, aber man muss sie praktizieren.

**ELEMENTI:** Ist es wichtig, sich gezielt auf einige Techniken zu konzentrieren?

Qi Gong ist zum Beispiel eine Möglichkeit lange konzentriert zu üben. Ich habe ganz viele Dinge gelernt und war daher nicht immer so konsequent, habe aber viel gearbeitet. Sagen wir mal so: Der Mensch besteht aus fünf verschiedenen Aspekten: Der körperliche Aspekt mit dem Element Erde, der emotionale Aspekt, hierzu gehört das Element Wasser. Der mentale Aspekt mit dem Element Luft und der geistige Aspekt mit dem Element Feuer, in der Mitte derseelesexuelle Aspekt – für jeden dieser Aspekte gibt es Übungen. Wenn ich nur eine bestimmte Form, einen Aspekt diszipliniere, bin ich nicht vollständig entwickelt. Das höhere Wissen wird immer dafür sorgen, dass der Mensch alle Aspekte entwickelt. Ansonsten entstehen "Lücken". Als Bild nenne ich z.B. einen Yoga-Meister, der dann trotzdem von einer Frau abhängig wird. Sein körperlicher Aspekt ist hoch entwickelt, jedoch der emotionale Aspekt ist vernachlässigt. Dann fällt man sozusagen vom Baum herunter. Es ist wichtig alle Aspekte zu entwickeln. Um auf die Musik zurückzukommen: Musik ist eine Möglichkeit, bestimmte Bereiche zu öffnen, die Emotionen und das Herzchakra, und über die Musik zu kommunizieren. Ich spiele oft für die Pflanzen, die Bäume und die Erde, für Tiere, für die Sonne oder für etwas anderes und ich weiss, dass etwas passiert, wenn ich spiele. Ein Seher kann dann beobachten wie sich z.B. die Aura der Bäume verändert. Dieser Aspekt der Musik interessiert mich immer mehr. Dafür spiele ich immer stärker. Über diese Art Musik zu machen, stelle ich bei mir fest: Sie kann etwas in mir verändern. Dafür muss ich kein Profi sein; Technik kann manchmal behindern. Ich spiele dann mit einfachen Instrumenten und bekomme auch Reaktionen; ich empfangen medial, spüre die Reaktionen von Bäumen und Tieren.

**ELEMENTI:** Sind Sie eher ein Mensch der fühlt oder der sieht?

Ich fühle mehr, aber ich sehe auch. Ich sehe immer öfter, oder ich weiss einfach etwas. Ich behaupte, dass jeder Mensch medial ist.

**ELEMENTI:** Ich erinnere mich an eine Schulung von Linda Roethlisberger in Frankfurt. Die Teilnehmer mussten wirklich ermutigt werden ihre kleinen Schritte wahrzunehmen und zu respektieren.

Es sind die kleinen Schritte. Je mehr ich medial werde, umso mehr bekomme ich die Chance, mich so zu verhalten, wie es angesagt ist, wie ich mit der Energie gehen kann.

**ELEMENTI:** Also auch wählen zu können?

Wir haben nicht gelernt, uns im Einklang mit unserem Mutterplaneten zu verhalten. Es ist spannend mitzukriegen, dass es nicht nur eine Realität gibt, sondern verschiedene, nebeneinander existierende Wirklichkeiten. Wir sind zu enorm ignoranten Wesen erzogen worden und dies sieht man heute an unserem Verhalten gegenüber der Erde und anderen Wesen. Das hängt damit zusammen, dass andere Realitäten nicht wahrgenommen werden. Wenn ich höhere Energien wahrnehme, entsteht Freiheit und die Alltäglichkeit – diese enorm langweilige Normalität – bricht dann auf. Davor haben wir aber Angst. Wir halten an der Normalität fest, weil wir glauben, ohne sie nicht überleben zu können.

**ELEMENTI:** Wird das Leben leichter, wenn wir uns für diese Entwicklung öffnen?

Ja sicher. Ich war noch nie so glücklich wie jetzt, mir ging es noch nie so gut.

Mehr Energie zu haben ist ein höheres Glücksgefühl, was nicht bedeutet, dass es nicht auch enorme Abstürze gibt, wenn man in die für sich neuen Bereiche stösst. Was hochkommt ist der eigene Schatten. Je medialer ich werde, umso genauer merke ich auch, wie zerstörerisch meine negative Seite ist. Es ist notwendig, sich diesen Teil auch anzusehen, denn wenn man ihn nicht kennt und er überrascht einen, dann passieren sogenannte unbewusste Dinge und man reagiert: Das war nicht ich, es kam etwas über mich. Die Wahrnehmung ist ein Handwerkszeug. Ich muss mich entscheiden, wofür ich es einsetze.

**ELEMENTI:** Welche Rolle spielt dann Musik?

Musik ist einerseits ein gutes Medium, um gestaute Gefühle herauszulassen; man kann sie vollständig äussern, ohne zu schaden. Andererseits ist das dieser wunderschöne Vogel im Käfig, der von Schönheit singen will. Über die Musik besteht die Möglichkeit, zu sagen: Ich liebe die Welt, ich liebe dich Baum. Man kann ausdrücken wie es ist. Es wird direkt verstanden. Musik gehört zum emotionalen Aspekt des Menschen. Dichtung und Literatur z.B. gehören zum mentalen Aspekt des Menschen.

**ELEMENTI:** Ganzheitliche Entwicklung heisst also, ich erschliesse mir verschiedene Ausdrucksmöglichkeiten.

Es ist wunderbar, wenn man sich einerseits ausdrücken kann auf einer Trommel, einer Flöte, sich

aber andererseits nicht scheut, sich zu bemalen, ein Gedicht zu schreiben, oder zu tanzen. Es ist schön, all diese Möglichkeiten zu haben. Jeder hat zu einer bestimmten Form einen leichteren Zugang und jede Form hat einen besonderen Platz. In unserer Kultur ist Emotionalität unterdrückt und da kann Musik geben, was uns vorbehalten wurde. Immer mehr Musiker besinnen sich dieser Gnade und Möglichkeiten.

**ELEMENTI:** *Neue kreative Methoden der Wahrnehmung oder der Therapie werden ja auch immer mit grosser Skepsis betrachtet und nicht akzeptiert.*

Früher war der Mediziner auf eine bestimmte Weise unantastbar, man wusste, dass er andere Wahrnehmungen hatte, dass er auch in anderen Welten lebte.

**ELEMENTI:** *Er war ein Grenzgänger, und heute wird ein Arzt versuchen nicht den Eindruck zu erwecken, dass er selbst ein Grenzgänger sein könnte.*

Natürlich, das ist die allgemeine Angst, den Eindruck zu erwecken, nicht mehr normal zu sein, unbedingt akzeptiert zu werden, zu funktionieren. Diese Angst hindert daran, wahrzunehmen. In dem Moment wird man ein "schräger Vogel". Es geschieht einfach, wenn man plötzlich wahrnimmt, was bestimmte Menschen für Energien haben. Man reagiert darauf, und wird zum "schrägen Vogel".

Leute, die von Anfang an ganz besonders viel wahrnehmen, gelten dann als Sensibelchen oder als Leute, die man nicht so ernst nehmen kann. Diese wissen dann aber auch oft nichts von ihrer Begabung, über die sie glücklich sein könnten. Ich kannte eine Frau in Amerika, die von Kind auf alle Energiefarben, alle Auren gesehen hat. Sie hat dies mehrmals anderen gesagt, hat dann aber damit aufgehört, sonst wäre sie in die "Klapse" gekommen. Sie hat natürlich weiter vieles gesehen. Was muss dieses Kind für eine Angst gehabt haben!

Musik ist ein Medium, das mir geschenkt wurde; eine besondere Begabung, ein besonders offener Kanal;

aber es ist nicht mein einziger. Ich verstehe mich nicht nur als Komponist, sondern vor allem als Mensch, und Musik ist meine Gabe. Es ist aufregend, da neue Erfahrungen zu machen, wo ich keinen so starken Zugang habe. Als ich das erste Mal Energiekörper oder die Aura sah, war das ganz toll. Wunderschön war auch, als ich erlebte, wie Musik Räume verändern kann. Ich freue mich für jeden Menschen, der sich zu diesem Abenteuer neuer Wahrnehmungen aufmacht.

**ELEMENTI:** *Das ist natürlich eine grosse Stärke seiner eigenen Wahrnehmung treu zu bleiben. Irgendwann sich nicht mehr dem Druck der Skeptiker ausgesetzt zu fühlen.*

Die Wahrnehmung der Skeptiker ist Skepsis.

**Elementi:** *Welche Projekte planen Sie für die Zukunft?*

In Planung und Arbeit ist ein Projekt im Rahmen des Buchs "Erleuchtung von Amara". Dies werden 5

CD's. Als weiteres Projekt möchte ich mit einem indischen Percussionisten und einem Pianisten eine CD aufnehmen. Und dann möchte ich einmal wieder eine Büdi Siebert CD "ohne besonderen Zweck" veröffentlichen.

Verstärken möchte ich auch meine Seminare "Song from the heart", am liebsten ein Konzert und anschliessend ein Seminar. Dort kann jeder lernen, sich mit einfachen Instrumenten auszudrücken, wahrzunehmen über Musik, mit Bäumen spielen, für andere Leute spielen. Jeder kann das. Das ist eigentlich im Endeffekt Liebe. Die Sprache Gottes ist Liebe. Indem man medial arbeitet, lernt man die Liebe auf verschiedenen Ebenen kennen.

Beachten Sie die nächste -Broschüre: **Büdi Siebert kommt 1999 ins TRILOGOS.**

## Plötzlich jedoch war ein Loch in der Mauer...

ein Bericht von Ralf Weissenbach über Erika Wirth, Akkordeonistin aus Winterthur

P O R T R A I T



Erika Wirth unterrichtet in Winterthur das Spielen des Akkordeons und des landestypischen Schwyzerörgelis. Sie hat Schüler aller Altersklassen. Sie konzertiert bisweilen nicht nur allein und mit Berufskollegen, sondern auch mit ihren Schülern im öffentlichen Rahmen. Eine Frau, die zunächst bezweifelte, ihr Erleben in Worte fassen zu können, zeigte sodann im Gespräch ihr lebendiges und schillerndes Seelenleben in einer sprachlichen Prägnanz, die ich sicherlich nur dürftig wiedergeben kann. Die Frage nach Medialität in ihrer Arbeit war für Erika Wirth etwas Neues. Im Erzählen floss sie voll von intensiver Lebendigkeit und bewusster Feinfühligkeit über, getragen von einer liebevollen, respektvollen und fördernden Aufmerksamkeit für die Menschen, deren musikalische Entwicklung ihr anvertraut ist, sodass die heilende Arbeit an der Seele des Schülers in jedem Satz ihrer Erzählungen spürbar wird.

Musik ist für Erika Wirth ein nie endendes Bild. Die Musik – das innere Erleben, Bilderleben – befindet sich im immerwährenden Wandel. Sie nennt als Beispiel die Moldau von Smetana, in deren musikalischen Strom sich Geschehnisse wandelnd visualisieren. Dem Tänzer folgt die Hochzeit, Wassertropfen werden hörbar, fühlbar und sichtbar, das Fliessen der Moldau, ein immerwährender Wandel. Auch bei ihrem eigenen Musizieren hört die Wandlung nie auf.

Aktiv musizieren empfindet Erika Wirth als beglückende Versenkung, aus der sie gestärkt wieder auftaucht. Ihren Schülern möchte sie nahebringen, dass Musik erst zur solchen wird, wenn sie von innen kommt, wenn ich sie in mir empfinden kann und dies im Musizieren zeige. Nach Noten musizieren ist der erste Schritt des Erlernens, bleibt aber auch nur "das Reproduzieren von Druckerschwärze", es ist noch keine Musik.

"Ich scherze, ich liebe, ich lache, bin traurig", so beschreibt sie ihr Musizieren.

Ihre Weise zu Beschreiben stärkt meinen Eindruck, dass mir von einer persönlichen inneren Welt, ebenso real und vielseitig wie die äussere, berichtet wird. Ich teile meinen Eindruck mit, er wird mir bestätigt. Im Musizieren strahlt die innere Welt der Erika Wirth hör- und fühlbar nach Aussen. Die tatsächliche Vielseitigkeit dieser Realität glaubt sie jedoch kaum vermitteln zu können.

Als junges Mädchen habe sie das Problem gehabt, dies ihren Mitmenschen zu zeigen; diese Welt mit ihrer gefühlvollen Innerlichkeit war ihre Privatsache. Dachte sie. Plötzlich jedoch war ein Loch in der Mauer und Inneres kehrte sich im Musizieren nach Aussen. Sie fühlte sich dabei zunächst vor ihren Mitmenschen entblösst. Sich zeigen zu können, war ein langer Prozess des Lernens, einer Entwicklung der Psyche. Es war die stetige Reifung vom ich zum wir, hin zum Bewusstsein "es gehört nicht nur mir allein".

Ihren Schülern ist sie heute Helferin, die innere Welt zu fühlen und nach Aussen über das Spielen zu kommunizieren.

Die Einstellung zu den Mitmenschen und insbesondere zu den ihr Anvertrauten schafft die Bedingung für den gemeinsamen Weg. Der lernende Mensch kann, vom Lehrer so angenommen wie er ist, in dieser respektvollen Annahme durch "die gut Pflege" ohne Zwang und mit gegenseitigem Vertrauen zur Entfaltung geführt werden. Als Unterrichtende möchte sie daher nicht im Vordergrund stehen – dieser Platz gebührt dem Schüler.

Dies menschlich zu leisten ist ihre Herausforderung und in der Erfüllung dieser Aufgabe vertraut sie, dass Leistung von selbst kommt. Erika Wirth grenzt sich hier ab gegenüber dominanten Kräften unserer modernen Welt, wo nur nach Technik und nach Leistungsnachweisen beurteilt wird.

Der Lehrende muss zunächst lernen, in Worte zu fassen. Er muss auch seine Fähigkeit entwickeln, zuzuhören, seinen Schützling fühlend zu erkennen, um die Mitteilung des Schülers zu verstehen. Diese Verständigung geschieht für Erika Wirth sicher auch über Worte, aber vielfach ist es mehr ein gemeinsames Erfühlen, unterstützend begleitet von Worten.

Natürlich, sagt sie, tauchen auch Probleme auf, entstehen Spannung und Konflikt und diese sind abends Begleiter auf dem Heimweg. Hat man zueinander Vertrauen gefasst, so ergeben sich Veränderungen. Was man aus seinem Füllhorn verschenkt, schlägt nach ihrer Überzeugung Wellen, bringt Verände-

rung, lässt den Schüler erstrahlen und dies wirkt sich auf sein Leben und seine Umwelt aus.

Am schönsten und als phantastisch empfindet sie dies, wenn der andere "von der Natur benachteiligt ist" und sich plötzlich in seinen Möglichkeiten entfaltet.

Ich spüre in ihrer Arbeit einen stark heilenden Charakter, vielleicht auch Bindung an ein höheres Ganzes. Diesen Eindruck teile ich ihr mit und frage, woher ihre Fähigkeit zu einem solchen Arbeiten gründet. Sie weiss es nicht. Sie macht alles sehr gern, vielleicht kommt es daher, entgegnet sie. Das eigene Musizieren ist eine immerwährende erneuernde Kraftquelle. Sie taucht unter und taucht beglückt auf. Vielleicht hat es mit der eigenen Reifung durch schwierige Ereignisse und deren positive Bewältigung durch neue Erkenntnisse zu tun. "Warum musste ich dies erleben, da muss doch etwas dahinter sein." Auch im Konflikt mit dem Schüler sucht sie, gemäss ihrer persönlichen Natur, auch bei sich: Welches Verhalten, welche Entwicklung in mir kann dem Schüler helfen? Es ist eine stete Herausforderung sich selbst gegenüber, damit man das weitertragen kann, was sich herauskristallisiert. Erika Wirth sieht sich als ganz "normale" Musikerin und Lehrende, fragt sich auch nicht gross, woher etwas kommt, "es ist einfach da". Für einen Menschen mit medialen Fähigkeiten hält sie sich nicht. Eine heilende Qualität in ihrer Arbeit zu sehen, diesen Eindruck hatte ich sehr deutlich, obwohl es für Frau Wirth neue Aspekte waren. Linda Roethlisberger beschreibt in ihrem Lehrbuch "Der sinnliche Draht zur geistigen Welt" wie immens wichtig die positive Grundhaltung und der Wunsch zum Helfen für den Erfolg ist. Bei Erika Wirth sind dieser Wunsch zum Helfen und diese Liebe zum Schüler spürbar.

## Die Musik ist wie ein geistiges, himmlisches Bad

ein Bericht von Christine Wullschleger, Musikerin aus Erlenbach/ZH und ein Interview von Ralf Weissenbach

P O R T R A I T



*"Die Musik ist wie ein geistiges, himmlisches Bad; die kranke Seele taucht, sich selbst verliehend, in den Strom der holden Töne unter, und tritt genesen und verklärt wieder hervor."*

**Zschokke**

Dieses Zitat steht für meine persönliche Vorliebe zur Musik, sei es als Zuhörerin, Interpretin, Dirigentin oder Instrumental-Lehrerin. Dabei gebe ich keiner der aufgezählten Aktivitäten den Vorzug. Die Mischung macht es aus. Die Rezeptur ist der Schlüssel zu meinem persönlichen Wohlbefinden – sie variiert je nach Stimmung.

Oft habe ich das Bedürfnis, ganz bestimmte Kompositionen zu spielen oder anzuhören. Die Klänge sind wie Fotos in mir gespeichert. Ein paar Takte Musik reichen, und mein persönliches Erinnerungsalbum öffnet sich. Diese Art von aktiven oder passiven Musizierens geniesse ich am liebsten allein. **Ich lasse meine Seele baumeln.**

Beim Dirigieren öffnet sich mir ein anderes Buch:

Musik zu interpretieren und den Musikern den gewünschten Ausdruck zu vermitteln (Freude/Trauer, Leichtigkeit/Schwere, Ruhe/Sturm, um nur ein paar zu nennen) ist eine schöne Herausforderung. Wie der Maler Pinsel und Palette einsetzt, gebrauche ich die Partitur, den Taktstock und die Mimik. Allerdings brauche ich zum Dirigieren auch viel Selbstvertrauen und Mut, denn vor mir sitzen die Musiker, hinter mir das Publikum. **Ich stelle meine Seele in den "Ring"**. Wieder ein anderes Kapitel stellt das Unterrichten dar. Musik soll nicht nur die technisch möglichst perfekte Wiedergabe von Notenköpfen und -symbolen sein, sondern auch Ausdruck von Gefühlen und Stimmungen. Trifft man nebst ausgezeichneter Technik die vom Komponisten beabsichtigte Stimmung, gilt man gemeinhin als virtuos. Technische Perfektion und Virtuosität sind jedoch, Talent vorausgesetzt, eine Altersfrage. Dagegen kann "beseeltes" Musizieren schon bei den ersten erlernten Tönen einsetzen, wenn der Schüler lernt, seine ureigenen Gefühle und Stimmungen wahrzunehmen und umzusetzen. Dieser Teil des Unterrichts gefällt mir am besten. Ich zeige und teile meine Seele.

*"Von allen Geräuschen stört mich die Musik am wenigsten."*

**Samuel Johnson**

**ELEMENTI:** *Musik kann regenerieren, aber auch heilen. Glauben Sie, dass es sich hierbei um einen rein psychologischen Prozess handelt, oder vermuten sie dahinter auch andere Kräfte?*

Möglicherweise besitzen die Schwingungen (eine Verbindung der Tonschwingung mit den durch Gefühle oder Gedanken ausgelösten Schwingungen des Menschen) eine heilende Kraft auf Körper und Geist.

**ELEMENTI:** *Wie erleben und spüren sie die Beseeltheit beim Musizieren des Schülers?*

Das Musikinstrument zeigt schon mit seiner Bezeichnung, dass es lediglich ein Werkzeug ist. Es ist sozusagen der verlängerte Arm der Gefühlswelt. Zeigt ein Schüler seine Stimmung mittels seines Instrumentes, erreichen mich andere Schwingungen (intensiver, "farbiger", sensitiver) als wenn das Instrument lediglich zum "Herunterleiern" der Noten dient. Dann nämlich spüre ich rein gar nichts. Die Töne erreichen nur meine Ohren, nicht aber meine anderen Sinne.

**ELEMENTI:** *Glauben Sie, dass in der Kommunikation mit dem Schüler Ihre Intuition eine Rolle spielt?*

Ich glaube meistens zu spüren, ob ein Schüler – vor allem bei Kindern – einen guten oder einen schlechten Tag hatte. Dadurch kann ich soweit entgegenkommen, dass eine schlechte Laune oder Traurigkeit für eine Weile durch die Musik gemildert wird, oder sich bestenfalls in Luft auflöst.

**ELEMENTI:** *Hatten Sie schon einmal persönliche Erfahrungen, die Sie nachdenklich gemacht haben, hinsichtlich dem Vorhandensein von aussersinnlicher Wahrnehmung?*

Während mehrerer Jahre hatte ich phasenweise fast täglich "zufällig" die Uhrzeit "22:22" auf unterschiedlichen Uhren an unterschiedlichen Orten gesehen, d.h. dass ich mich genau um diese Uhrzeit nach einer Uhr umgeschaut hatte. Als meine Mutter im Krankenhaus im Sterben lag, war ich bei ihr. Sie starb um 22.22 Uhr.

In meiner kaufmännischen Erstausbildung interessierte sich ein freier Mitarbeiter für mich. Von Beginn an löste er bei mir das Gefühl von Angst und Bedrohung aus. Er tauchte öfters unvermittelt auf – z.B. vor der Gewerbeschule, im Getümmel des Hauptbahnhofs, an einem Volksfest, etc. – Sein Auftauchen spürte ich kurz im voraus, indem ich von einer eigenartigen Panik erfasst wurde. Mein Herz begann überlaut zu

hämmern, ein mulmiges Gefühl breitete sich in meinem Bauch aus. Er kam in meine Gedanken und kurze Zeit später tauchte er auf.

*Elementi: Inwieweit glauben Sie, kann Musik ein Medium sein, Medialität zu erleben und zu entwickeln?*

Bei geeigneter Musik – Klassik, sphärische Klänge,

Minimal-Musik – können Verspannungen gelöst und die Empfänglichkeit für Medialität erhöht werden.

*ELEMENTI: Was macht Ihrer Meinung nach die "Qualität" der Musik aus, damit sie den Hörer in Trance versetzt oder aber in einen Zustand, in dem dessen Geist aktiv und sensibel für aussersinnliche Wahrnehmung ist?*

Wer möchte schon qualitativ schlechte Musik hören, geschweige den machen? Eine gute Intonation ist Grundvoraussetzung, um ungestörte und wohlklingende Schwingungen zu erzeugen. Eine präzise Rhythmik ist ebenfalls wichtig, da der Musik ansonsten der "Puls" abhanden kommt. Eine der Komposition angepasste Dynamik ist ebenfalls unerlässlich. Kommt dann noch ein toller musikalischer Ausdruck

durch eben "beseeltes" Musizieren hinzu, so steht dem persönliche "Abheben" in andere Ebenen nichts entgegen. Ist die Musik hingegen derb, gefühllos, so lenken diese Miss-Schwingungen dermassen ab, dass sich in uns nicht nur die Ohren verschliessen möchten.

## Besser und entspannter lernen mit Musik

**Musik und Praxis: Zentrale Ausbildungsstätte Deutsches Rotes Kreuz, Bezirksverband Frankfurt am Main Schulung – Beratung – Notfallseminare**

ein Bericht von Richard Penndorf, Schulleiter

Wir sind eine Fachschule für Gesundheitsberufe in Frankfurt am Main. Themenschwerpunkt ist an unserer Schule die Notfallrettung in allen ihren Stressfacetten.

Seit nunmehr vier Jahren ist Musik ein wichtiger Teil unseres Unterrichtskonzepts. Musik wirkt vor allem über den Rhythmus und das Tempo. Sie wirkt auf den Herzschlag und den Atemrhythmus, auf das limbische System und damit auf die tiefen Schichten der Persönlichkeit im Bereich des Verhaltens, der Stimmung und der Gefühle.

Körperliche Ruhe geht in den Zustand mit geistiger Wachheit einher, und ist damit eine gute Grundlage für Lernen ohne Stress.

Dieser Zustand kann unter Einsatz von Alphawellenmusik erreicht und damit die Lerneffektivität gesteigert werden. Bereits 1995 haben wir durch EEG, Puls- und Atemüberwachung die Einflüsse von Alphawellenmusik und deren entspannende Wirkung nachweisen können.

Der Einsatz meditativer Musik und damit die Schulung auf Zuhören und Entspannen führt zu einer neuen Körper- und Raumwahrnehmung. Dieser emotionale intuitive Zugang lenkt in Notfallsituation auf neue Wahrnehmung, auch in Beziehung zu sich selber.

Mit der Erfahrung, dass Musik ein Einfluss auf Lernprozesse und Gesundheit hat, werden wir unser Konzept weiter vorführen und ausbauen.

## SCHNAPPSCHUSS

## Musik total als Zukunftsmusik

ein Bericht von Hedy Gerber-Schwarz

Bei der Geburt fängt es an: Das neugeborene Kind wird mit Musik empfangen; lebensfreudige Musik, zum Beispiel "Freunde, das Leben ist lebenswert" oder Beethovens "Freude schöner Götterfunken". Es kann auch etwas Moderneres sein, je nach dem musikalischen Geschmack der Eltern: "Happy days are here again" zum Beispiel.

Unser zukünftiges Leben wird total von der Musik und der Elektronik beherrscht, von der Geburt bis zum Tod. Aus mit dem Musikgeriesel in den Restaurants und Warenhäusern, und WC-Musik, um die menschlichen Geräusche zu übertönen. Das werden wir uns nicht mehr gefallen lassen müssen. Mit Hilfe der Elektronik werden wir uns 24 Stunden täglich satt hören können, ganz nach unserem persönlichen Geschmack. Kein Walkman, den man bedienen muss, ist mehr nötig. Bei Emil-, Cés-Keiser- und

anderen Cabarett-Nummern, am "Totenmüerli" von Hohner können wir uns erlaben, während wir in einer Schlange warten müssen oder eine langweilige Arbeit zu verrichten haben. Wer Spass an Fritz Herdis Witzen hat, wird damit gefüttert, und das alles ohne mühsam etwas einstellen oder wählen zu müssen, alles geht automatisch. Die Skala des Möglichen erstreckt sich bis zu Gainsbourgs Bettgestöhne und Geseufze, vor nichts schreckt die Elektronik zurück.

Auch bei unserem letzten Stündchen hier auf Erden werden wir musikalisch begleitet. "Näher mein Gott zu Dir" wird auch da sehr beliebt sein, aber auch anderes, so das Lied des Walliser-Sängers Villa: "Der Tüfel isch gschorbe, d'Grossmüeter läbt no." Wie gesagt, die Geschmäcker sind verschieden, aber die Elektronik macht's möglich, keine Sekunde mehr ohne musikalische oder cabarettistische Begleitung, zum Denken haben wir ja dann im Jenseits noch Zeit genug.

## AUS DER ▲-SCHULE GEPLAUDERT

## Ausdrucksseminar

**Was hat ein Seminar für Ausdruckstraining im TRILOGOS zu suchen?**

ein Bericht von Regula Stiefel-Amans, dipl. Psychologin, Zürich

**RÜCKBLICK** Weshalb soll verbale Kommunikation ausgerechnet dort trainiert werden, wo sonst vor allem das aussersinnliche Wahrnehmen und das Verstehen von Mitteilenden im Zentrum stehen?

Je mehr TRILOGOS Seminare ich selber besucht habe, desto klarer wurde für mich als Kursleiterin Ziel und Zweck meiner Aufgabe.

Ich entdeckte bei Linda Roethlisberger eine neue innere Welt, die sich mir in bisher unbekanntem Visionen und Bildfolgen, Gefühlen und Erlebnissen, Klängen, Gerüchen und Empfindungen darstellte. Doch wie sollte ich nun Wege und Worte finden, die Essenz dieses neuen inneren Reichtums einem Gegenüber mitteilen zu können. Wie oft fehlten doch bereits die inneren Worte, die Gedanken, um das Erlebte, Gefühlte oder Geschehene für mich verarbeiten zu können. Und wenn wir die Aufgabe hatten, auf aussersinnlichem Wege Kontakt zu einer anderen anwesenden Person aufzunehmen, vervielfachte sich die Schwierigkeit. Wie weit war der Weg von

der plumpen Behauptung über endlos lange Bilderzählungen bis hin zu klaren, präzisen und überprüfbaren Fragen oder zu einfühlsam subtilen und doch prägnanten Schilderungen des Wahrgenommenen.

Und immer wieder wurde mir beim Beobachten bewusst, wie sehr unsere sprachlichen Ausdrucksformen mit unserer Lebensgeschichte und unserer Persönlichkeit zusammenhängen.

**Ausdruckstraining: zur Weiterbildung der Persönlichkeit**

Obwohl in den Seminaren sehr individuell an eigenen Zielen gearbeitet wird, lassen sich doch verschiedene Stufen der Entwicklung ausmachen.

Im *Einführungseminar* werden einige grundlegende Prinzipien des sprachlichen Ausdrucks vermittelt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten die Gele-

genheit, das eigene Ausdrucksverhalten mit seinen Stärken und Schwächen mittels Tonband- und Videoaufnahmen besser kennenzulernen.

Die Gruppe und ich helfen dabei mit einfühlsamem Feedback. In kurzen Trainingssequenzen erweitert jedermann zwischendurch immer wieder seine spezifischen Ausdrucksmöglichkeiten.

Im *Nachfolgeseminar* (das auch ohne die Einführung besucht werden kann) liegt der Schwerpunkt in erster Linie auf der Kommunikation mit dem Gegenüber. Hier lernen die Teilnehmer/innen, in vermehrter Masse auf ihre Gesprächspartner/innen zu achten und die eigene Ausdrucksform dem anzupassen. Je mehr es gelingt, die dem Gegenüber eigene Kommunikationsart wahrzunehmen und je mehr wir uns darauf einstellen können, desto eher werden wir gehört und verstanden werden.

Auch in diesem Seminar folgen sich abwechslungsweise Kurzreferate, Partnerübungen, Trainingssequenzen mit Video, Auswertung einzelner Ausschnitte der Aufnahmen und Feedback der Gruppe.

Das *dritte Seminar* erfolgt im Zusammenhang mit der medialen Grundschulung, Stufe 3. Hier liegt der Schwerpunkt einerseits darin, den sprachlichen Aus-

druck als Meditationsleiter/in zu erweitern oder zu verfeinern. Wir verfolgen das Ziel, mit der eigenen Sprache und Körpersprache möglichst viele verschiedene Wahrnehmungs- und Kommunikationstypen anzusprechen. Andererseits wird daran gearbeitet, wie die Auswertung einer Meditation in der Gruppe geleitet werden kann. Denn auch dort, wo wir eine Äusserung einer Gesprächspartnerin oder eines Gesprächspartners entgegennehmen, selber mit einer Antwort darauf reagieren oder das Wort an die Gruppe weiterleiten, gibt es geeignete und weniger geeignete Ausdrucksformen.

**Meine Erfahrungen als Kursleiterin**

Wir kennen unsere Stimme nur mit dem inneren Ohr und unsere Körpersprache nur vom Blick in den Spiegel; und daher nur von vorne und nicht in Aktion. Es braucht deshalb immer wieder Mut, sich einmal "von aussen" anzusehen und Feedback über die eigene kommunikative Ausstrahlung einzuholen. Doch wenn wir unsere Stärken und Schwächen kennen, dann wissen wir, woran wir arbeiten können. Das Gespenst der Unsicherheit, wie wir wohl wirken, wird ersetzt durch eine neue Bewusstheit. Es ist selbst für mich immer wieder neu überraschend, wieviel Selbstsicherheit die Konfrontation mit sich selber – sofern sie liebevoll und in geschütztem Rahmen stattfindet – bewirken kann.



## Mein Körper – genial oder rebellisch

**Körpersprache – Fremdsprache?**

**Tagesseminar mit Dorothe Hebisch, Ärztin aus Überlingen/Deutschland und Linda Roethlisberger**

ein Bericht von Bernhard Ries

**RÜCKBLICK** Das Erkennen psychischer und somatischer Vorgänge in unserem Körper über das autonome oder vegetative Nervensystem bot den Seminarteilnehmerinnen und -teilnehmern Gelegenheit, sich mit den Ausführungen der Referentinnen auseinanderzusetzen und sich mit Gedanken zum eigenen seelischen, geistigen und körperlichen Wohlbefinden zu beschäftigen.

Die Achtung vor dem "Wunderwerk Schöpfung" mit seiner unendlichen Vielfalt und im Besonderen mit dem menschlichen Körper bzw. dem Erkennen der Genialität der Zusammenhänge innerhalb des menschlichen Körpers, soll uns immer wieder in Stauen versetzen.

Frau Dorothe Hebisch gelang es mit ihrem Fachwissen auf kompetente Weise eine praktische Einführung in die psychosomatische Medizin mit Hilfe der angewandten Kinesiologie zu vermitteln. Manche Verhaltensweisen im Zusammenspiel mit bewussten und unbewussten Vorgängen, gegen welche wir uns oftmals zu wehren versuchen, verursachen der jeweiligen Situation angepasste Aktionen oder Reaktionen oder haben Verkrampfungen zur

Folge. Diese Folgen kennen wir als Energieblockaden, welche eine Dysharmonie auf der seelischen oder körperlichen Ebene bewirken. Diese Signale wahrzunehmen sollen wir uns wieder bewusst machen. Unser Körper zeigt uns so vieles mit deutlichen Zeichen an – erkennen wir sie denn auch?

Wenn wir zum Beispiel mit dem Auto unterwegs sind und wir eine Kontroll- oder Warnleuchte am Armaturenbrett aufleuchten sehen: Wer von uns könnte ohne Bedenken die Fahrt fortsetzen im Wissen, dass

wir aufgrund eines Defekts bald zu einem Pannenhalt gezwungen werden?

**Und die Signale aus unserem Körper, wie leicht werden sie von uns übersehen!**

Mit all diesen Signalen soll es uns gelingen, künftig Schwachstellen an und in unserem Körper zu erkennen und sichtbar zu machen. Die Erkenntnisse aus den Erfahrungen dieses Tagesseminars boten Anlass genug, das persönliche Verhältnis zu unserem Kör-

per neu zu überdenken.

Wie sich bestimmte Nährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe etc.) auf die Kraftentwicklung unserer Muskeln auswirken, vermochte Frau Heibisch – aufbauend auf Erkenntnisse aus der Kinesiologie – auf eindruckliche Weise darzustellen. Wie steht es mit der Reaktionsweise des Körpers auf verschiedene Substanzen? Der Energiefluss im Muskel und im dazugehörigen Organsystem hat erheblichen Einfluss auf die Kraftentwicklung eines Muskels bei der Arbeit. Ein Kon-

takt des Körpers mit Substanzen, zu welchen auch schädigende Stoffe zu zählen sind, liess sich anhand des sog. "Muskeltests" feststellen. Was stärkt mich – welche Substanzen schwächen meinen Organismus? Diese Erfahrungen zum Thema Körper, verbunden mit fachlich kompetenten Erklärungen, lassen mich auf einen erlebnisreichen und ausgefüllten Seminartag zurückblicken.

**Mein Körper – ich bewundere seine Genialität und achte seine rebellische Art.**

# Tagung buddhistische und christliche, östliche und westliche Spiritualität

Tagesseminar mit Dr. theol. Luu Hong Khanh und Linda Roethlisberger

Ein Bericht von Hermann Grosser

**RÜCKBLICK** Den Teilnehmern in einem Tagesseminar vom 9. Mai 1998 einen Einstieg in die buddhistische und christliche Spiritualität zu geben – dies war die Aufgabe und das Ziel von Dr. Luu Hong Khanh, Theologe und Sozialwissenschaftler aus Vietnam, jetzt Frankfurt am Main.

Spiritualität, die geistige Lebensführung, die aus Grunderlebnissen, d.h. aus der Lebenserfahrung entsteht, ist heute aktuell und erlebt in verschiedenen Bereichen, insbesondere auch in den verschiedenen Religionen, eine neue Blüte. Dabei zeigt sich, dass praktisch alle Religionen auf einem gemeinsamen Fundament beruhen. In ihr sehen führende Theologen die Zukunft. Spiritualität beruht auf der tägli-



chen Erfahrung, einer Tatsache, die die herkömmlichen Institutionen teilweise verloren haben. Vor allem die Kirchen entsprechen heute offenbar dem menschlichen Bedürfnis nach Spiritualität nicht mehr, so dass sie zunehmend an Attraktivität verlieren und sich die Menschen neue Orientierungspunkte suchen. Dr. Luu zeigte uns in einem Abriss u.a. folgende Punkte:

- Spiritualität und Lebenserfahrung
- Spektrum des Bewusstseins in Form von Erwachen, Entfaltung und Transformation
- Bewusstseinsentwicklung, Überwindung der Dualität von "Du und Ich"
- Bewusstseinsstransformation im Sinne einer konkreten Realisierung
- Bewusstseinsstransformation im Buddhismus/Christentum als buddhistische und christliche Spiritualität



Dabei zeigte er Verbindungen zu den grossen Denkern, die die Menschheitsgeschichte als Geschichte der Bewusstseinsentwicklung verstanden haben. Der heutige Mensch ist vielfach zu sehr dem Rationalen verhaftet. Spiritualität ist ein Weg, diese Einseitigkeit zu überwinden und das Seminar bot eine gute Gelegenheit damit anzufangen, diese Einseitigkeit zu überwinden.



jedenfalls einen intensiven Tag und erhielten Anstösse, um sich in der einen oder anderen Form mit dem Thema zu befassen. Dazu bietet das umfangreiche Manuskript einen hilfreichen Einstieg, ebenso die zahlreichen Literaturhinweise.

Dank seinem umfassenden buddhistischen Hintergrund – in Vietnam aufgewachsen und christlich erzogen – zeigte uns Dr. Luu den gemeinsamen Boden dieser beiden Richtungen der Spiritualität auf, sowohl die gemeinsamen als auch die trennenden Elemente.

Da der Themenbereich sehr umfangreich ist, konnte uns Dr. Luu wohl einen Einstieg bieten und Schwerpunkte setzen. Für eine eingehende Darstellung war die Zeit zu kurz. Es ist zu hoffen, dass TRILOGOS das Thema wieder aufgreift und eine eingehende Beschäftigung ermöglicht. Die Teilnehmer erlebten

**Dr. Luu begleitet TRILOGOS im November 98 nach Südtunesien.**

**Beachten Sie die nächste -Broschüre: Dr. Luu Hong Khanh kommt 1999 ins TRILOGOS**

## HERZLICHE GRÜSSE AUS DEM SCHULSEKRETARIAT

von Judith Salai

**B L I C K P U N K T**



Der Arbeitsalltag bietet mir viele tolle Gelegenheiten, mir selber immer wieder neu zu überlegen, was verstehe ich unter dem und dem ..., was heisst dies und jenes für mich. So kann ich mir meine Auffassung und mein Verständnis im Gespräch stets neu überlegen, für mich neu definieren und dann eben wieder im gegebenen Moment überprüfen.

Kürzlich ergab sich für mich die Möglichkeit, mir Sinn und Hintergrund von geistigem Heilen zu überlegen. Leute mit körperlichen bzw. seelischen Beschwerden werden darauf aufmerksam gemacht, dass sie speziell noch an den Abenden "Raum der Stille – Ort der Kraft" in Gedanken in die Runde einbezogen werden, um die geistige Welt auf diese Art und Weise an ihrer Heilung arbeiten zu lassen.



Per Telefon meldete sich ein Mann, dem diese Art Gebet unsererseits in dieser Dienstagabendrunde zugesagt wurde. Er erklärte, er habe eine sehr gute Geistesheilung gefunden, die ihn intensiv behandle und die alle andern Behandlungen ausgeschaltet wissen möchte, damit nichts sich Widersprechendes die Heilung verzögere. Ich überlegte mir kurz, dass dieses stille Gebet in unserer Runde nichts mit Behandlung als solche zu tun habe und formulierte es in diesem Sinn. – Die Antwort lautete "nein", da jegliche Art und Weise von Behandlung kontraproduktiven Einfluss haben könne ...

Nach diesem kurzen Gespräch habe ich mich gefragt, was für mich an diesen Aussagen nicht stimmt. Geistheilen durch Stillsitzen beinhaltet für mich:

- sich als Kanal und Mittel zur Verfügung stellen
- sein Ego zurückstellen lernen
- nichts erwarten
- üben, bedingungslose Liebe zu schenken.

So besteht die Möglichkeit, dass die geistige Welt auf diesem Weg dem "Bedürftigen" Heilung zukommen lässt oder Heilung durch einen aktivierten Lernprozess zur Folge hat.

Ich als "Sitzender" kann Heilung erfahren und bedingungslose Liebe schenken lernen...

## Schulungsdaten: 2. Semester 1998

Monat	Datum	Thema	Dozent
Oktober	Freitag, 23.	Aura (1)	Linda Roethlisberger
	Samstag, 24.	Channeling (1)	Linda Roethlisberger
	Sonntag, 25.	Physische Medialität (1)	Linda Roethlisberger
	Montag, 26.	Familienskript	Wilfried de Philipp
	Freitag, 30.	Intensivtraining B	Judith Salai
November	Sa-Sa, 31.10./7.11.	Erlebniswoche in der Sahara: Goldenes Meer	Linda Roethlisberger und Team
	Sa-Do, Sa-Sa 7.-12., 7.-14.	Erholung in Südtunesien "Tu dir gut" – Blaues Meer	Linda Roethlisberger und Team
	Sonntag, 15.	Intensivtraining: A + B	Judith Salai
	Dienstag, 17.	Einführung: Astrologie 1	Daniela Leuenberger
	Donnerstag, 19.	Praxis (3)	Regula Stiefel-Amans/Linda Roethlisberger
	Freitag, 20.	Kommunikation	Regula Stiefel-Amans
	Samstag, 21.	Mediales Mentaltraining (2)	Linda Roethlisberger
	Sonntag, 22.	Hellfühlen, -riechen, -wissen (2)	Linda Roethlisberger
	Montag, 23.	Hellsehen, -hören (2)	Linda Roethlisberger
	Dienstag, 24.	Einführung: Astrologie 2	Daniela Leuenberger
Dezember	Dienstag, 1.	Einführung: Astrologie 3	Daniela Leuenberger
	Mittwoch, 2.	Woher komme ich – wohin gehe ich?	Daniela Leuenberger/Linda Roethlisberger
	Freitag, 4.	Tao der Gesundheit	Ursula Hohl-Brunner/Linda Roethlisberger
	Samstag, 5.	Körpersprache und Fühlarbeit	Dr. med. Jörg-Martin Bürk/Linda Roethlisberger
	Dienstag, 8.	Einführung: Astrologie 4	Daniela Leuenberger
	Sonntag, 13.	Aura (2)	Linda Roethlisberger
	Montag, 14.	Channeling (2)	Linda Roethlisberger
	Dienstag, 15.	Physische Medialität (2)	Linda Roethlisberger
	Mittwoch, 16.	Intensivtraining: A + B	Linda Roethlisberger

### DIE ECKE DES CLUB PRÄSIDENTEN



Ich halte es für eine der interessantesten Zeiterscheinungen, dass sich – was in der öffentlichen Diskussion über parapsychologische Phänomene weitgehend unbeachtet bleibt – die neueren Erkenntnisse der Physik mehr und mehr zu einem Weltbild führen, das demjenigen alter Weisheitslehren und seriöser Esoterik immer mehr entspricht. Andere Wissenszweige, wie etwa Medizin und Psychologie, basieren immer noch weitgehend auf der aus dem 19. Jahrhundert stammenden Vorstellung einer strengen Trennung von Geist und Materie, in welcher letzterer bestimmte Ursachen in voraussagbarer und wiederholbarer Weise zu bestimmten Wirkungen führen. Doch ist dieses mechanisch-kausale Weltbild im Lichte der modernen Physik seit langem überholt. Sie hat zur Einsicht geführt, dass es keine "objektive" Realität, keine Trennung von Materie und Geist gibt, und dass dieser das äussere Geschehen zu beeinflussen vermag. Mit dem Theorem von John Bell wurde bewiesen, dass Teile und Ereignisse trotz räumlicher Trennung und fehlendem Kausalzusammenhang irrational mit-

einander verbunden sein können. Mehr und mehr findet auch die von C.G. Jung und dem Physiker Wolfgang Pauli erforschte Synchronizität, der Sinnzusammenhang zwischen gleichzeitigen Vorkommnissen in der Psyche und in der sog. Aussenwelt, in der Naturwissenschaft Beachtung. Damit erhält der uralte Lehrsatz von Hermes Trismegistos "wie oben, so unten" eine neue Grundlage, und das gilt auch für darauf beruhende esoterische Schulen wie Astrologie oder Chirolgie. Akasale Verbindungen dieser Art, so nimmt man in der Physik an, müssen eine gemeinsame Wurzel in einer höheren Ordnung haben, die nicht mehr von Raum und Zeit geprägt und unserem Verstand kaum zugänglich sind. Das vermag auch das Vorkommen sogenannter übernatürlicher Ereignisse und Fähigkeiten besser verständlich zu machen. Vieles deutet also darauf hin, dass man spirituelle Weltansichten in absehbarer Zeit nicht mehr als Ideen welfremder Esoteriker abtun können wird, sondern sie auch nach dem Urteil der Naturwissenschaft ernst nehmen muss.

der Präsident, Jörg Rehberg

### RÜCKBLICKE

#### Bericht der CLUB-GV vom Mittwoch, 18. März 98, im TRILOGOS, Bergstrasse 2a, 8700 Küsnacht

Der CLUB-Präsident, Prof. Dr. jur. Jörg Rehberg, begrüßte die anwesenden Mitglieder herzlich zur ersten GV. Anwesend waren 18 CLUB-Mitglieder und ein Gast. Weiter lagen 14 Entschuldigungen vor. Alois Zimmermann wurde von den Anwesenden als Stimmenzähler gewählt. Das Protokoll der Gründerversammlung wurde von den Mitgliedern genehmigt, und die Arbeit der Protokoll-Führerin Ida Kanca wurde vom Präsidenten verdankt.



Der Präsident konnte seinen ersten Jahresbericht des TRILOGOS-CLUB vorlesen. Die Jahresrechnung 1997 wurde vom Revisor Dieter Buchbauer kontrolliert. Er stellte der Versammlung den Antrag, diese zu genehmigen. Dem Vorstand konnte Décharge erteilt werden.

Auf Grund der Erfahrungen im letzten Vereinsjahr musste der Vorstand leider feststellen, dass der Jahresbeitrag von CHF 73.– nicht

### HERZLICHE GRÜSSE AUS DEM CLUB-SEKRETARIAT

von Romy Zraggen



Spüren Sie ihn auch? Den Sommer meine ich. Mit seinen lauen Nächten, den wunderschönen Sonnenuntergängen und dem Schwimmen im kühlen Nass. Diese Zeit, in der wir vermehrt Draussen leben, uns mit Freunden und Bekannten treffen. Neigt sich der Sommer aber langsam zu Ende, kehren auch wir wieder vermehrt unserem Innern die Aufmerksamkeit zu.

Dies gibt uns wieder Zeit und Gelegenheit, einen Anlass im CLUB zu besuchen. Dazu, liebe CLUB-Mitglieder, möchte ich Sie herzlich einladen. Verschiedene faszinierende Vorträge sind angesagt. (Siehe Vorschau Herbst/Winter 1998) Vielleicht hatten Sie ein besonderes Ferienerlebnis? Dann sind wir gerne

bereit, dies in der nächsten ELEMENTI zu veröffentlichen.

#### CLUB-Information

Wie Sie sicher bereits aus dem Bericht der GV entnehmen konnten, sind wir leider gezwungen, den CLUB-Beitrag für das kommende Jahr 1999 auf CHF 99.– zu erhöhen. Wir hoffen, dass Sie für diese Änderung Verständnis aufbringen und dem CLUB trotzdem weiterhin treu bleiben.

Neu findet der Stammtisch jeden ersten Dienstag im Monat im CLUB-Raum an der Bergstrasse 2a in Küsnacht statt.

Für die kommende Herbstzeit wünsche ich Ihnen alles Gute.

Romy Zraggen

kostendeckend war für den CLUB. In einer angeregten Diskussion wurde eine Lösung gesucht. Der Antrag von Alois Zimmermann, den Jahresbeitrag ab 1999 auf CHF 99.– zu setzen, wurde von den Anwesenden genehmigt.

Die stetig sinkende Teilnehmerzahl am Stammtisch im "da Laura" gab Anlass, eine neue Form des Stammtisches zu finden. Neu findet im 2. Semester der Stammtisch im CLUB-Raum statt. Erfreulicherweise stellte sich Thomas Reck als Stammtisch-Vater zur



Verfügung. Er wird die CLUB-Mitglieder und Gäste an diesen Abenden empfangen. Um 20.10 Uhr konnte die erste GV vom Präsidenten geschlossen werden. Anschliessend wurde ein Apéro serviert. Den Spendern, Jörg Rehberg und Hansruedi Metzger an

dieser Stelle ein herzliches Dankeschön. Die Gelegenheit, bei einem Nachtessen und gemütlichen Beisammensein zu plaudern, wurde von vielen geschätzt und auch benutzt.

Romy Zraggen

### Faszination Fels – die Berge aus der Sicht eines Wanderers und Kletterers

Diavortrag mit Jörg F. Schuler aus Radolfzell am Dienstag, 28. April

#### Freiheit, die ich meine

Ist es nicht Traum und Wunsch eines jeden, frei zu sein? Tun und lassen was man will und leben wie es kommt? Frei sein – bewegen, wie ein Vogel im Wind, die Freiheit, aufzubrechen wann und wohin man möchte.

Auf der Suche nach meinem eigenen Ich, kehre ich immer wieder dorthin zurück, wo ich schon immer ganz ich selbst sein konnte: Zu den Bergen, mit den vielen Schönheiten, den Gipfeln, Felsen, dem Eis und all den bizarren Formen. Aber auch die Kontraste der Wolken, Sturm und Gewitter, und der Wechsel von Regen zu Sonnenschein sind es.

Der Preis der Freiheit ist die Einsamkeit

Ich gehe gerne fort, aber noch lieber kehre ich zurück! Schon bald verspüre ich den Drang nach unten, nach Hause, zu etwas, worauf ich wegen der Freiheit verzichten muss: Auf den heimischen Duft und die Gesellschaft derer, die ich liebe. Ihre Zuneigung, ihre Zärtlichkeit und die mir so wichtige Geborgenheit.

#### Freiheit bedeutet verzichten

Die Berge sind meine Begleiter, meine Träume und meine Hoffnung, und somit meine Kraft – aber sie geben keine Wärme, sie sind kalt, hart und tot. Wie aber würde ich Beides verbinden können? Meinen ungestümen Drang hinaus in die weite Welt, und



die Erkenntnis des Dranges einer festen Beziehung an ein Zuhause. Ich muss lernen, loszulassen! Freiheit soll aber nicht bedeuten, dass man ohne eine solche Bindung leben muss, um für einige Tage, Wochen oder Monate fortzugehen. Nein!

Man muss nur die richtige Balance finden und den Boden unter den Füßen nicht verlieren; das Gewohnte, den Alltag, die Arbeit und die Pflichten. Zurückkehren können und zurückkehren wollen!

Und nicht von Freiheit sprechen, wenn man sich in Wirklichkeit nur vor der Verantwortung drücken möchte und dem Leben davonläuft. So bezeichnet Ludwig Hohl in seinem Buch "Bergfahrt", dies

zurecht als "Entrinnen aus dem Gefängnis", und stellt die Frage: "Und nun?"

"DIE HERRLICHKEIT DES AUGENBLICKS DER FREUDE UND SEIN ELENDES, RASCHES VERWELKEN. MAN BEZAHLT DIE HÖHE DES GEFÜHLS DURCH DIE KERKERHAFT DES ALLTAGS."

Jörg F. Schuler

Leider fanden sich nicht sehr viele CLUB-Mitglieder am Abend des 28. April 98 zu diesem Vortrag ein. Jörg F. Schuler konnte mit seiner humorvollen, fesselnden und phantasievollen Art alle in Bann ziehen. Die wunderschönen Dia-Bilder, untermalt mit passender Musik, entführten alle in die faszinierende Welt der Natur. Mein herzliches Dankeschön an Jörg F. Schuler, für seine weite Reise, und seine Freude, bei uns im CLUB Gast zu sein.

Romy Zraggen



Am 2. Juni 1998 stellte Annelies Ries einer interessierten Zuhörerschaft das Buch von Barbara Ann Brennan zum Thema *Licht-Heilung* vor. Bei einem gemütlichen Zusammensein mit diversen Leckerbissen wurde anschliessend eifrig diskutiert und philosophiert.



Am 9. Juni stellte Romy Zraggen das Buch von Roberto Assagioli *Psychosynthese und transpersonale Entwicklung* vor. Auch dieser Abend wurde zu einem gemütlichen und anregenden Erlebnis. Das nächste Café littéraire findet am 24. November 1998 statt.



Am 23. Juni konnte unser CLUB-Mitglied Ida Kanca die vielen Interessierten mit dem Mysterium der Zahlen begeistern. So konnte die Numerologie praktisch erfahren werden. Bis tief in die Nacht beantwortete

Ida mit viel Freude die zahlreichen Fragen. Ein gelungener und gemütlicher Abend beim Gedankenaustausch. Vielen Dank!

## IRREN IST MENSCHLICH

Diese Überschrift erscheint manchen vielleicht banal und trivial. Und doch beschreibt sie eine grundlegende Erkenntnis. Einige Menschen, die sich weiterentwickeln wollen, ziehen daraus den folgerichtigen Schluss: Ich muss lernen, Irrtümer zu erkennen. Aber genau das erfordert viel Übung und auch Nachsicht mit sich selbst. Um das Erkennen eines Irrtums nicht zu unangenehm werden zu lassen, empfehle ich eine hohe Dosis Humor. Das Lachen befreit und kann genau die Kraft freisetzen, die die notwendigen Korrekturen durchzuführen erleichtert. Manchmal können Irrtümer sogar zu sonderbaren kreativen Entwicklungen führen. Hier zwei Beispiele aus der "exakten" Wissenschaft: Ein simpler Tippfehler in der Analyse von Spinat hat dessen angeblichen Eisengehalt verzehnfacht. Die Veröffentlichung dieses falschen Ergebnisses bescherte uns Popeye the Sailor und Generationen von Kindern, denen der ach so gesunde Spinat aufgezwungen wurde. Trotz vieler korrigierender Veröffentlichungen hält sich dieser Irrtum bis heute.

Ein anderer Irrtum folgte einem der grössten Triumphe der Astronomie. Aus Störungen in der Bahn des Planeten Uranus berechnete man den Ort eines weiteren Planeten. Und wirklich: Genau am vorhergesagten Ort

fand man den Planeten Neptun. Auch der sonnennahe Merkur weist Bahnstörungen auf. Also lag auf der Hand daraus den vermuteten Verursacher, den Planeten Vulkan, zu berechnen. Die Überzeugung der Astronomen, dass dieser Planet existieren musste, war so gross, dass man ihn nicht nur benannte, sondern auch 23 mal "fand". Erst Einstein konnte beweisen, dass sich die Bahnstörungen des Merkur durch die Sonnennähe allein vollständig erklären lassen.

So neigen nicht nur Wissenschaftler sondern alle Menschen dazu, das zu glauben, zu sehen und zu fühlen, was sie glauben wollen. Und wie angenehm erscheint es uns, einen vertrauenswürdigen Lehrer, Experten, oder Guru und ein Umfeld von (leicht-) gläubigen Menschen zu finden, die unserer Seele wohl tun und auf menschliche Grundfragen freundliche Antworten bereithalten. Eine immer grösser werdende Anzahl von Menschen wählt diesen Weg und gibt damit die Verantwortung für das eigene Leben und Denken ab. Jedes wissenschaftliche oder skeptische Denken erscheint diesen Menschen immer mehr als arrogant, dogmatisch, herz- und rücksichtslos. Genau das vermitteln leider manche konservative Wissenschaftler und selbsternannte "Experten". Für diese gibt es nur zwei Meinungen: Ihre und die Falsche.

Andererseits bietet das neugierige, vorurteilslose

Überlegen von plausiblen Erklärungen für phantastische Phänomene oft einen "Werkzeugkasten" an, der gegen gerade moderne negative Utopien und Verschwörungstheorien (z.B. in den Mysteryfernsehserien Akte X., Dark Skies, PSI Faktor...), gegen falsche Heilsbotschaften und Selbstbetrug schützt. Und immer wieder sind einige Fragen der wichtigste Ansatzpunkt für nicht immer leicht zu findende Antworten. Um ein gesundes Mass an Skepsis zu erlernen und zu beherrschen, braucht man keinen akademischen Titel. Eine Einstellung wie man sie etwa einem Gebrauchtwagenhändler und seinen Geschichten entgegen bringen sollte, ist jedem Menschen möglich.

Auch wenn man sich für eine Glaubensrichtung entscheidet und sie zu seiner persönlichen Gewissheit macht, so sollte man zeitweise doch innehalten, dem Zweifel ein bisschen Nahrung geben und sich trauen ein paar ketzerische Fragen zu stellen. Nicht um sich selbst oder andere zu verletzen, sondern um eine persönliche Weiterentwicklung einzuleiten oder zumindest möglich zu machen.

Aber ich kann mich ja irren...

von Robert Pleich, München,  
Physiker und Astronom,  
r\_pleich@compuserve.com

## TRILOGOS-CLUB LÄDT EIN: 2. SEMESTER 1998

- Samstag, 26. September '98:  
FORUM zum Thema  
"Gesundheit und neues Bewusstsein"  
anschliessend special-evening
- Dienstag, 20. Oktober '98  
Vortrag von Alice Wahl zum Thema:  
"Die Kunst des Handlebens"
- Dienstag, 3. November '98  
Stammtisch im CLUB-Raum  
Bergstrasse 2a, 8700 Küsnacht
- Dienstag, 24. November '98  
Café littéraire
- Dienstag, 1. Dezember '98  
Stammtisch im CLUB-Raum  
Bergstrasse 2a, 8700 Küsnacht
- Dienstag, 8. Dezember '98  
Alljahraustrinken in der Blüemlisalp

## TRILOGOS Leserbriefe

### LESERBRIEF

Beim TRILOGOS hatte ich die Gelegenheit, zwei Seminare zum Thema "Kommunikation I" zu besuchen, die von Frau Regula Stiefel-Amans geleitet wurden. Vom Inhalt her haben beide Veranstaltungen den Teilnehmern dasselbe angeboten, von der praktischen Seite her ergänzten sich die zwei Kurse für mich wunderbar. Das erste Mal war alles neu und die Neugierde war mein starkes Gefühl. Faszinierend war die Video-Aufnahme-Übung: Mich selber in einer Filmaufnahme ansehen, meine Bewegungen verfolgen, meine Stimme anhören, den Tonfall meiner Sprache hören...

Beim zweiten Mal war mein inneres Gefühl Mut – bewusst meine eigenen Fähigkeiten als Stärke zu brauchen und zu entfalten. Die positiven Ergebnisse haben mir Freude bereitet und gezeigt, dass immer wieder neue Impulse aufbauend sind.

Letztlich möchte ich noch sagen, die kompetente und gewinnende Art von Regula Stiefel-Amans zu erleben ist ein Genuss!

Barbara Kupper

### EIN NEBEL GEDICHT

Der Nebel ist so schwer  
er macht den Herbst so traurig  
in ihm verwinden die Blätter,  
die der Wind trägt  
er zaubert den Tau auf die Wiesen und  
hüllt die bunten Wälder in grau.

Er ist ein Teil vom Herbst.

Fabio (12J.)

### LESERBRIEF

Medialität schulen, Persönlichkeit und Bewusstsein entwickeln – was davon lässt sich im Alltag praktisch umsetzen? Es sind (leider?) keine grossen Taten, Werke und Wunder, sondern kleine bescheidene Momente, in denen ich spüre, wie diese Art von Schulung und Auseinandersetzung mit mir z.B. im alltäglichen Umgang mit unseren Kindern Früchte trägt.

Ein Beispiel, das mich sehr berührte, betrifft unseren 10-jährigen Sohn. Zwei Stunden vor seinem ersten Schulauftritt mit seiner Trompete lag er buchstäblich äusserst dramatisch ausgestreckt auf dem Sofa und erklärte mühsam, dass sein plötzliches enormes Ohrenweh sein Vorspiel verunmögliche. Mir schoss es durch den Kopf: unmöglich, ich kann nicht so kurzfristig absagen, jetzt erreiche ich per Telefon niemand in der Schule, Glaubhaftigkeit?, Anstand ... , er hat einfach Lampenfieber, der Trompetenlehrer hat sonst

schon so wenige Schüler, wo ist um diese Zeit ein Arzt erreichbar? ....

Ich sass auf dem Sofa und schaute unseren herzerweichend wimmernden Sohn an, dabei hatte ich plötzlich ganz klare Bilder und Eindrücke in mir: Er als Erwachsener, bei der Feuerwehr, in alter Uniform, in den Flammen, hilflos schreiend und um sich schlagend, weil er nichts mehr hörte, es hatte ihm das Gehör verschlagen, er erstickte in den Flammen. Dieser Film lief in Sekundenschnelle ab, mit dieser inneren Gewissheit, dass es keine Spinnerei, sondern für diesen Moment wirklich wichtig ist, dass es als "Erinnerung" unbewusst abläuft und dieses irrationale Leiden verursacht. Verständnis, Trost und Betruhe halfen darüber hinweg. Anderntags nahm alles seinen gewohnten Lauf. Dieses Wissen um solche Erfahrungen und meine inneren Bilder halfen mir, loszulassen und den Mut zu haben, ohne Gewissensbisse und ohne Erklärungen dem Sohn gegenüber es so zu belassen.

Judith Salai

### LESERBRIEF

Am zweiten Wochenende im Juli war es nun endlich in Frankfurt so weit: Von der Grundstufe in die Mittelstufe: Medialität Stufe 2, bei Linda Roethlisberger.

"... zum Abschluss eine 'Blumenlesung' ... – wie freuen wir uns darauf! – doch nicht etwa von Linda, nein, oh Schreck, wir mussten unser Gelerntes unter Beweis stellen. Danke Linda für Deine unerbittliche Überzeugung: "Jeder kann das!" und Deine charmante Aufforderung: "Probieren es doch einfach mal aus!" Geblieben ist nun mein Weitblick, losgelöst vom Glaubenssatz "DAS kannst Du nie!" mit der Ermutigung "WEITERMACHEN" und dem Wunsch es vielen Gleichgesinnten weit und breit zu empfehlen.

Brigitte Friedrichs aus Frankfurt,  
dipl. Psych. und transpersonale Psychotherapie

### MUSIKTHERAPEUTISCHE MÖGLICHKEITEN

Ein Erfahrungsbericht

Aus dem breiten Spektrum, das die Musiktherapie zur Entwicklung persönlichkeitsfördernder Prozesse bietet, möchte ich hier Erfahrungen aus meiner Tätigkeit in einer psychiatrischen Klinik schildern. Im Bereich dieser Klinik gab es offene und geschlossene Stationen. Ich hatte die Aufgabe, mit Patienten, die sich relativ frei bewegen konnten, musiktherapeutisch zu arbeiten. Für mich bedeutete dies, ein erlerntes Konzept in der Praxis anzuwenden. Ich spürte aber mehr und mehr aus meinem inneren Bewusstsein heraus den Wunsch, mich gerade mit jenen Menschen zu beschäftigen, die

auf den geschlossenen Stationen mehr oder weniger lethargisch den Tag absassen. Mit Trommeln, Xylophonen und Klangstäben versuchte ich die Menschen aufmerksam zu machen und sie über den Spieltrieb zu eigenen Körpererfahrungen anzuregen. Einige Teilnehmer taten sich am Anfang sehr schwer. Schon nach kurzen Einsätzen wollten sie aufgeben. Einige wenige zeigten keine Bereitschaft. Im Laufe der Stunden konnte ich feststellen, dass sich mehr und mehr Eigenenergie freisetzen konnte. Wichtig war für mich auch die Kooperation mit der ärztlichen Seite, um die meiner Ansicht nach zu hoch dosierten Psychopharmaka auf eine Mindestmenge zu reduzieren. Der Arzt erkannte die positive Veränderung und war auch bereit, eine ungewohnte Alternative zu unterstützen. Nach den ersten Grunderfahrungen waren einige Teilnehmer nicht wiederzuerkennen.

Unvergesslich wird mir ein Erlebnis mit einer alten Dame bleiben. Auf einer Station kam ich immer wieder an einem Zimmer vorbei, dessen Tür offenstand. Dort sah ich eine ältere Patientin, die ständig die Wand anstarrte. Ich erkundigte mich nach ihr und erfuhr, dass es sich um eine achtzigjährige Frau handelte, die nicht rede, sehr aggressiv sei und alleine sein wolle. Jeder Versuch, eine zweite Person in ihr Zimmer zu legen, scheiterte an ihrer unkontrollierbaren Aggressivität. Irgendwie spürte ich, dass hier noch etwas zu erledigen sei. So nahm ich eines tages einige Instrumente und setzte mich zu ihr ins Zimmer. Kaum sah sie mich, da fühlte ich ihre Aggressivität. Sie schrie mich an: "Raus da, das ist mein Zimmer." Ich liess sie gewähren, nahm eine Trommel und versuchte ihren Tonfall rhythmisch nachzutrommeln. Sie hielt sich beide Ohren zu. "Aha", dachte ich, "sie empfindet ja noch." Aber offensichtlich gefiel ihr das Trommeln nicht. Ich nahm dann ein Metallxylophon und schlug einige Töne an. Da schrie sie wieder: "Hau ab mit deinem Kirmeskram." Ich schlug einige Holzstäbe an, nur kurz, drei- bis viermal, und sah in ihrem Ausdruck zum ersten Mal keinen Widerstand.

Es gehört zu meiner Arbeitsweise, ständig Blickkontakt mit meinen Partnern zu halten, um auf jede Regung augenblicklich reagieren zu können. So können Negationen sofort ausgeglichen und positive Regungen, und seien sie auch noch so unscheinbar, sofort verstärkt werden. Immer wieder wiederholte ich den Dreiklang, der die Frau offenbar ansprach und veränderte den Rhythmus entsprechend ihren Reaktionen. Sie schien interessiert. Ich hielt ihr einen Schlegel hin und forderte sie mimisch und gestisch auf, auch auf diese Hölzer zu schlagen. Zögerlich und noch etwas skeptisch schlug sie einen leisen Ton an. Nun hatte ich den Kontakt und schob ihr die Führungsrolle zu, indem ich genau das wiederholte, was sie vorgab. Das schien ihr zu gefallen. Zum ersten Mal huschte ein Lächeln über ihr Gesicht. Dabei belies ich es in der ersten Stunde.

In der nächsten Stunde zeigte sie sich noch aufgeschlossener. In allen Stunden hielt ich mein Anfangsritual bei: Sobald ich in ihr Zimmer trat, spielte ich den Dreiklang, der ihre Aufmerksamkeit erregt hatte. Das förderte ihr Vertrauen zu mir. Dann versuchte ich, die Stimme mit einzubringen, indem wir zunächst den Dreiklang und später beliebige Rhythmen dazu sangen. Sie begann plötzlich Lieder zu singen, die sie aus ihrer Kindheit kannte. Für mich wurde diese Frau zu einer wahren Fundgrube an Liedern und Abzählreimen.

Eines Tages begann sie mir von ihrer Jugendzeit zu erzählen, von ihren Eltern. Dem Bauernhof mit Gastwirtschaft und den damals seltenen Festlichkeiten. Sie war wieder das kleine Mädchen, das sich an viele Einzelheiten erinnerte. Was sie auch immer in ihrem Leben an Schwerem erfahren hatte, jetzt konnte sie wieder lachen und erzählen und sass auch nicht mehr alleine in ihrem Zimmer. Sie nahm die Mahlzeiten mit den anderen im Tagesraum ein und war offen für Gespräche mit dem Personal.

Auch für den Arzt war diese Entwicklung erstaunlich. Medizinisch wird in solchen Fällen allzu oft von Altersstarrsinn oder irreparablen Zerstörungen im Gehirn gesprochen. Aber es gibt in unserem Gehirn und Körper Vorgänge, die medizinisch nicht erfassbar sind, weil sie nicht der Lehrmeinung entsprechen. Ich möchte allen, die sich mit Musiktherapie beschäftigen, Mut machen, gerade die unabwägbar Mechanismen durch Rhythmus, Klang, Stimme und Bewegung wieder zum Leben zu erwecken, so dass die Schulmedizin irgendwann erkennt, dass es auch Gesetzmässigkeiten gibt, die ausserhalb ihrer bisherigen Regeln liegen.

Karl Heinz Orth aus Deutschland

### DICH IN ALLEM SPÜREN

Schenk' mir ein Ohr für die Stille,  
für Deinen Hauch, Deinen Geist,  
dass ich dies Wunder erfühle,  
greifen kann, das Leben heisst.

Schenk' mir die Gabe zu ahnen  
Dein Werk das sich lautlos vollzieht,  
lass meine Seele bestaunen,  
was unser Auge nicht sieht.

Wecke die Kraft inneren Sehens,  
jenen geheiligten Sinn  
liebepoll gü'tigen Verstehens,  
der schlummernd liegt in mir drin.

Christiane Breininger