



Wie AUM und TON den Geist klären und Herz und Seele befreien

Du klingst so nach, du klingst so vor, dein TON im Wort bleibt mir im Ohr ...

Jede Stimme lebt davon, dass sie Töne zum Ausdruck bringt.

Ohne einen TON klingt eine Stimme nicht.

Die Stimme muss aber nicht singen, um zu klingen. Selbst wenn sie sich nur in sprachlicher Form äussert, erklingt sie durch Töne. Die eine Stimme klingt melodischer, also mit mehr Tönen. Bei der anderen tauchen weniger Töne auf, sie klingt trockener. Die TONmodulation im Sprechen heißt Sprachmelodie oder Prosodie.

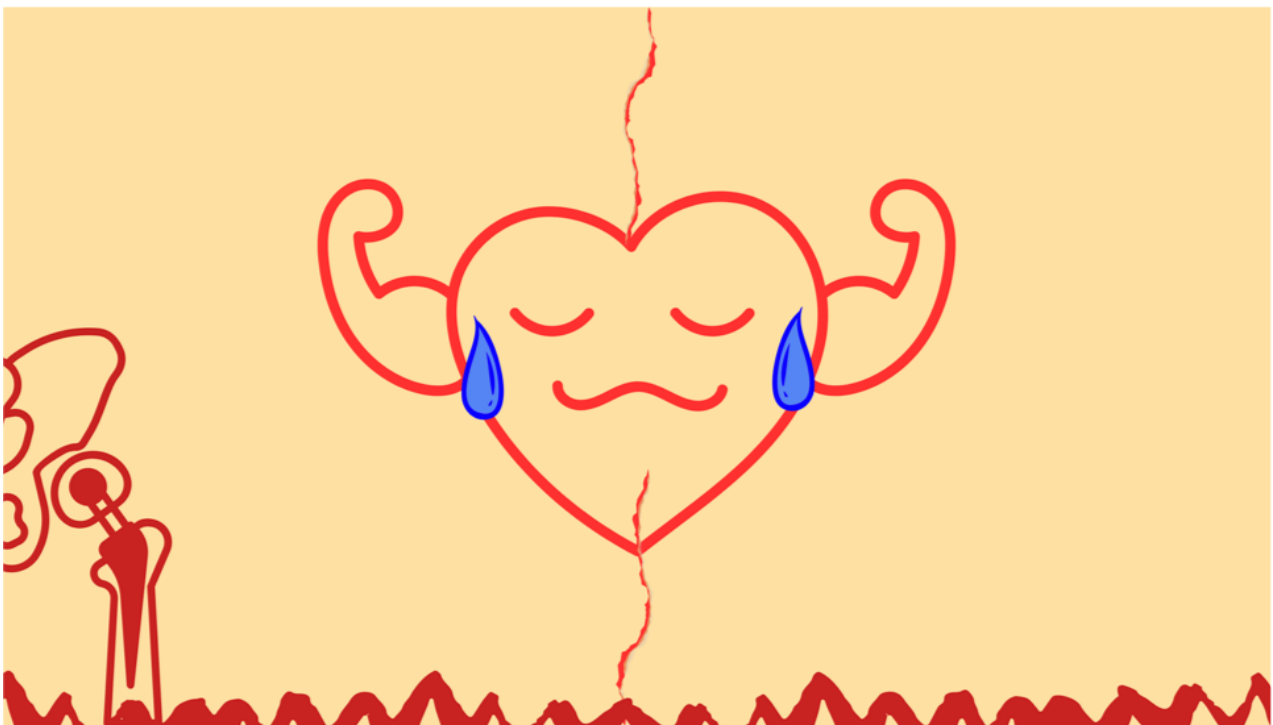
Doch sogar, wenn sich jemand nur schreibend äussert, schwingt in den Formulierungen etwas mit, was eine Art TON enthält. Eine Frequenz. Etwas, das eine Gestimmtheit überträgt, die wiederum Gedanken und Gefühle beim Leser auslösen. Möglicherweise Gedanken und Gefühle, die einer Reinigung bedürfen. Die einen in einen bewegten Prozess bringen, nicht nur in: „schön, alles klar!“ Oder das Gegenteil: „scheußlich, nix wie weg!“

Gedankenhygiene kann mehr sein als nur kontrolliertes und kontrollierendes Waschen und Wegschrubben von Eindrücken oder Ein- und Ausschalten der Waschmaschine. Am besten ist es, wenn eine kreative Reflexion entsteht, wenn sich Gestimmtheit und Gedanken hin zu größerer Bewusstheit bewegen. So, dass sich die Hygiene lohnt, sich der Blick über das Gewusste hinaus weitet und sich ein neues Verstehen im menschlichen Dasein ergibt.

Ich erspüre selbst in einer mail oder sms, welche Gestimmtheit sich durch die Buchstaben hindurch äussert. Klar? Freundlich? Genervt? Unnahbar, verzweifelt ... Einiges packt mich, lässt mich herum rätseln. Ich möchte aber nicht Teil irgendeines Problems werden, sondern - wenn schon, denn schon - Teil der Lösung.

Vor Kurzem bekam ich eine sms. Von einem mir nahe stehenden Menschen. Jemand, den ich nicht einfach wegwische. Wie schon oft musste ich nach dem Lesen seiner sms meine Stimmung balancieren, um nicht in eine ängstliche Aufregung zu verfallen. Ich kenne diesen Menschen schon sehr lange. Deswegen fühle ich mich bewegt: von all dem, was ihn bewegt.

Aktuell. Vor einigen Tagen war die Hüftoperation. Gott sei Dank, ist die gut überstanden. Danach ging's sofort nach Hause. Nicht in eine Reha! Weil eine Reha, irgendwo - und damit nicht zu Hause und präsent auf dem Hof - absolut nicht in Frage kam. In der sms steht: *"Ich muss immer stark sein ... es ist anstrengend, weil ich hier alles anschaffen muss ..."*



Die sms beschreibt eine schwierige Situation. Die Szenerie ist mir bekannt. Ich kenne den bewundernswert willensstarken Kopf. Zugleich kenne ich die rufende Hilflosigkeit. Eine Hilflosigkeit, die auch wütend klingt.

Für den Dialog brauche ich nun meine Gedankenhygiene. Sofort impulsiv zu reagieren passt nicht, dazu kenne ich die Umstände zu gut. Ich will die Balance bewahren. Für den Respekt, um die Stärke, die sich mir zeigt, anzuerkennen, zugleich aufregungsfrei etwas vielleicht Hilfreiches anzubieten.



Also heißt meine Gedankenhygiene: den Konflikt nicht mit einer NullAchtFünfzehn-Lösung im Aussen zu kommentieren. Nicht einfach einen Rat-Schlag abzuliefern. Sondern den Schmerz, der sich in der Situation verbirgt, zu erkennen. Ihn wahrhaftig wahrzunehmen: in der Reibung zwischen Stärke und Schwäche.

Hilflosigkeit, weil die momentane Situation abhängig macht von der Umgebung. Wütende Überverantwortung, weil dieser Mensch schwache Situationen nicht mag. Sie noch nie mochte. Er also wie gefangen ist.

Am liebsten würde ich natürlich ‚schnipp‘ machen, superstark sein und zaubern können, damit alles gut ist! Doch auch Zauberkünste sind nicht unbedingt das Richtige. Also muss ich meine Hilflosigkeit ebenfalls annehmen, weil ich das Problem im anderen nicht lösen kann. Ich kann nur in den guten Dialog gehen. Und genau für diesen Dialog übe ich Gedankenhygiene, auf dass sich die richtigen Worte efinden.

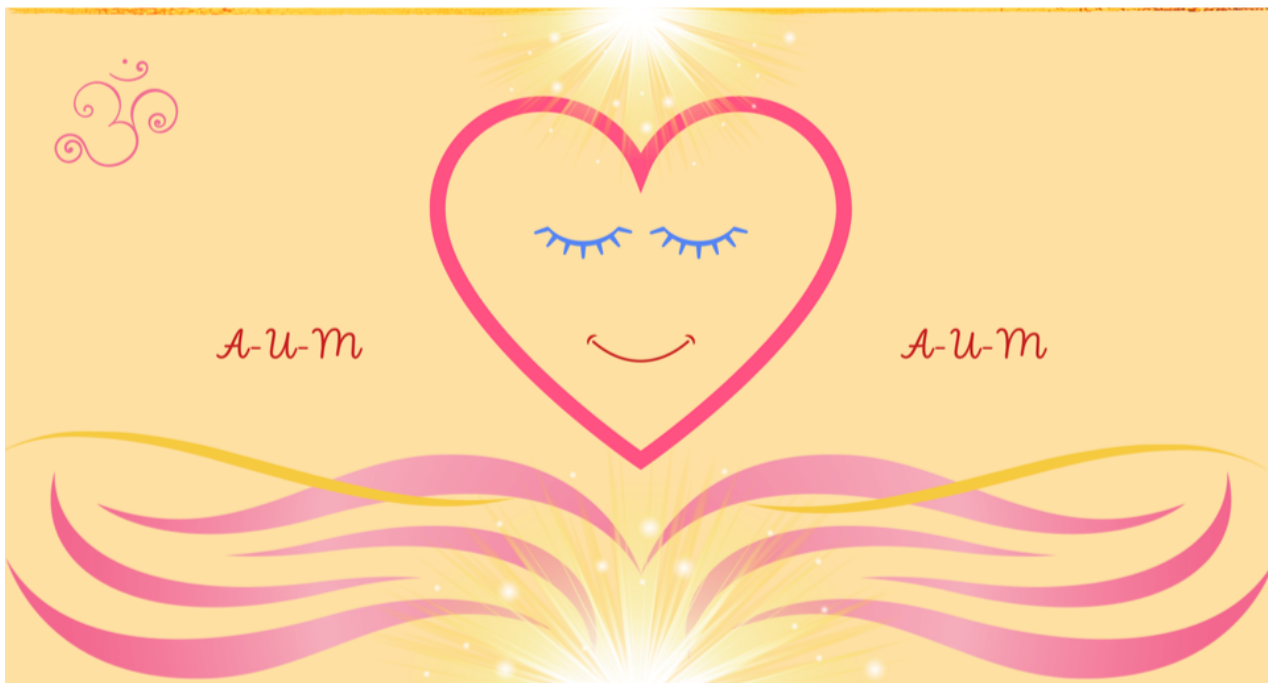
Ich frage mich: was habe ich in Situationen gemacht, in denen ich meine Hilflosigkeit nicht akzeptieren konnte? Wie ging es mir mit dem Anspruch nach Stärke? Vor allem dann, wenn mich dieser Anspruch eher unter zu viel Druck setzte als zur Lösung führte?



Nach dem Autounfall mit Schädelbasistrauma, das mein Körpersystem jahrelang mit Schmerzen in Atem hielt, das alle zehn bis vierzehn Tage für ein, zwei Tage zur Bewegungsunfähigkeit führte, lernte ich loslassen. In bestimmten Situationen, nur atmen, immer wieder loslassen. Mein feines Lieblingsmantra wurde: Amen Amen Amen.

Irgendwann staunte ich, wie hinter meinem Selbstwollen ein reiner freier Raum entstand. Ein Raum, der mir immer, wie von selbst und plötzlich, wieder Beweglichkeit möglich machte. Erst vorsichtig, dann selbstverständlicher.

Angesichts der momentanen Hilflosigkeit durfte ich Demut und Empfänglichkeit im körperlichen Dasein für die Göttliche Energie aus dem All'Einen üben. Mein eigener Kopf durfte etwas Größeres als sich selbst erleben: „Dein Wille geschehe, Amen.“
Mein Herz fühlte: Danke danke danke!



Vom Amen zum AUM. Weißt du, dass das Wort Amen sich ursprünglich aus dem AUM entwickelt hat? Ja, wir haben einige Worte aus der Ursprungssprache Sanskrit. Auch das Wort Atem hat dort seinen Ursprung: Aatma heißt Seele. Ebenso hat das Wort Nabel seinen Ursprung im Sanskrit: Nabhi. Damit komme ich zum Wort AUM und dann zum Veda des GrundTONs, der im Bauchnabel schwingt. Der von dort aus Bauch und Herz und Kopf in Harmonie und Einklang bringt
Können AUM und TON für die Gedankenhygiene wirklich etwas tun? Ja! Sogar sehr viel!

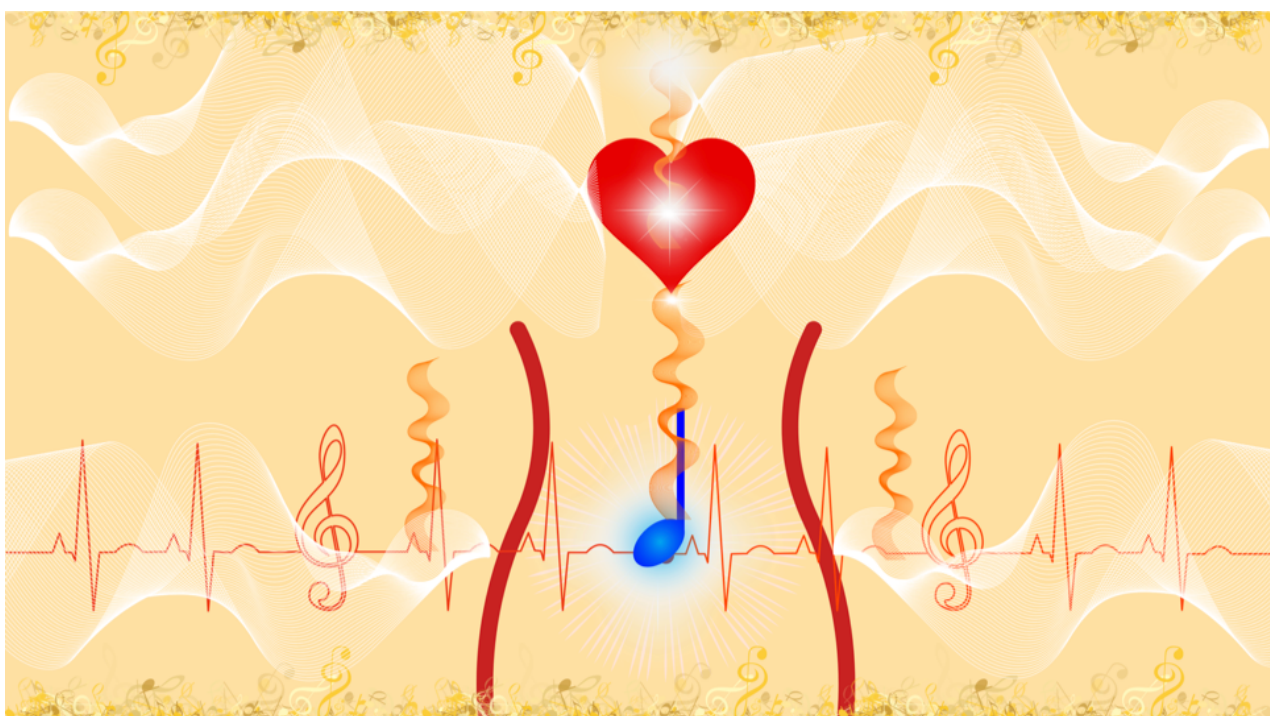
Erst einmal: A-U-M. Nicht OM! Sondern der Bewegungsverlauf vom A mit dem geöffneten Mund über das U-Tönige mit dem halb geschlossenen Mund hin zum M mit dem geschlossenen Mund. Das Erfühlen des Bewegungsverlaufs entspannt den Kopf und damit die Gedanken, weil sich der Vagusnerv mit dem Kiefer entspannt: A-U-M auf nur einem TON. Schlicht, frei von Wollen wollen. Da die Zunge nicht herumwirtschaften muss, um Worte zu formen, wird der Kopf frei.

Der so gern herumradelnde Verstand fängt an, sich zu langweilen. Je mehr reines Fühlen, reines Hören auf die eigene Stimme sein darf, desto mehr verziehen sich unnötige Gedanken. Der Raum für nicht spekulative neue Lösungen kann sich nun ohne Druck entfalten.

Das Tönen des Persönlichen GrundTONs, der im Bauchnabel schwingt, geht noch einen Schritt weiter. Dieses Tönen ist zunächst ebenfalls eintönig. Also auch herrlich langweilig für den unruhigen Verstand. Erstmal nur den Vokal AAA tönen. Nur das AAA. Immer reiner, immer klarer, immer entspannter. So ein Fokus muss schon sein, also wirkliche Aufmerksamkeit. Entspannung bedeutet ja nicht laxer Wurschtigkeit. Dazu ist ein bestimmter Atemrhythmus wichtig: einatmen, kurz innehalten, tönen, kurz innehalten, wieder einatmen

...

Der eigene TON handelt nun in der schwingenden Naturintelligenz: von sich aus. Er weckt das Brahma-Bewusstsein. Das freie Bewusstsein des Neubeginns. Für etwas, was noch nicht gewusst, das noch nicht da ist.



Das Tönen des GrundTONs hilft, sich dem All'Einen zu öffnen, die Seelenfrequenz immer tiefer in den Körpertempel einzuladen. Das Herz wird nun nicht mehr vom Kopf gequält. Die Seele bekommt noch mehr Raum im Herz. Die lebensliebende Schwingung erdet sich. Nach dem Tönen kommt es mir oft so vor, als habe es gar kein Problem gegeben. Es ist einfach wie weggewischt ...

Wenn ich für einen Klienten eine GrundTONbestimmung mache, freue ich mich, wenn der GrundTON plötzlich ein Gähnen bei ihm auslöst. Das Gesicht, der ganze Körper des Tönenden wirkt dann vollkommen anders als zu Beginn der Sitzung. Sein Lächeln ist frei. Mimik, Gestik und Haltung ändern sich. AAA - jaaa, wie schön!!

Mit der Suche nach Worten für diesen Artikel bin ich in den Prozess Gedankenhygiene hinein gewandert. Die Situation, von der ich erzählt habe, passte zum Thema. Denn echte Hygiene ist nie nur isoliert möglich. Weil wir in Verbindung leben. Weil die Menschen, mit denen wir verbunden sind, uns triggern und uns aufrufen, weil beide, Herz und Hirn, in der Verbundenheit reagieren.

Unsere Köpfe übernehmen halt oft die Führung, wenn sich unsere Herzen überlastet fühlen. Aber wir sind dem untrennbaren Paar in uns verpflichtet: dem Kopf und dem Herz.

Die Frage ist nur, wer behält die Oberhand bei diesem Paar? Oder wie kann es in den schönen Einklang kommen? Für die echte Hygiene. Meine Antwort ist: A-U-M und GrundTON. Im reinen Tönen, welches absolut nicht laut sein muss, schenkt sich immer mehr die neue Gestimmtheit, mit der ich dann eine Antwort geben kann.

Nach ein paar sms-Hin- und sms-Hers haben wir uns darauf geeinigt: in allem Doofen, in der Abhängigkeit, im Unstarken - bitte bitte bitte, so nach und nach, je nach Situation und Vermögen - etwas Gutes zu entdecken. Wir einigten uns für die neue Stärke, also dem zwar gerade noch unbekanntem Guten mehr Gewicht zu geben als dem einfach nur und nur und nur Unguten ...



Zuletzt die allerneueste sms: „Die Entscheidung zur Ambulanten Reha bei dem mir bekannten Team war goldrichtig!! Ich bin bestens betreut, meine Mobilität nimmt zu. Das Beste ist, dass sie sich mir freuen. Stress zwar zu Hause, aber es wird besser.“

Gott sei Dank, jubelt mein Herz! Wir haben die wichtigsten Worte gefunden: bitte und danke! Wir haben den Wert des Bittens und die Entlastung im Dank entdeckt. Im Kopf ist's wieder licht. Im Herz ist's wiederleicht. Amen. AUM

Du klingst so nach, du klingst so vor, dein TON im Wort bleibt mir im Ohr
Konntest du die Stimmung und Gestimmtheit in meinen Worten nachvollziehen? Hast du eine Ahnung davon bekommen, wie Amen und AUM und der GrundTON wirken können? In dir für dich, durch dich, für deine Umgebung.

Wenn du deine ureigene Seelenfrequenz in deiner Stimme finden willst, um In jedem Moment innere Harmonie auszustrahlen, um jederzeit Bauch und Herz und Kopf in Einklang zu bringen, dann melde dich für deinen Persönlichen GrundTON: claudiha@fluegel-der-stimme.de

Ich freue mich auf deine Stimme, vor Ort oder ONLINE,
Claudiha-Gayatri
www.fluegel-der-stimme.de

© Claudiha-Gayatri Matussek - Gedankenhygiene GartenWEden August 2023



Claudiha-Gayatri Matussek - Schwabinger Stimmstüberl, München
Innen&Aussen in Harmonie durch deine Stimme

Persönliche GrundTONbestimmung, NadaBrahma-Stimmanalyse,
Stimmcoaching, vor Ort und ONLINE sh. www.fluegel-der-stimme.de
Terminabsprache: claudiha@fluegel-der-stimme.de

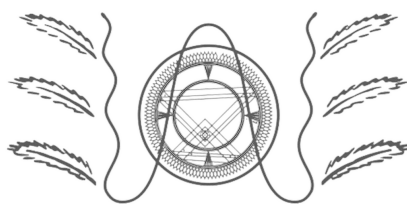
Kostbare Geschenke mit Sinn für die Seele und das ganze Leben:

CD Swami's POEMs mit meinem **Trio Klangkunst ovEst Ein3Klang**

Buch: **Jesus Maria Ishwara**, TONerzählungen, spirituelle Erfahrungen
in Indien. Einzeln je 18 EUR

Buch+CD zusammen 34 EUR plus Versandkosten

Bestellung: claudiha@fluegel-der-stimme.de



Flügel der Stimme ®