

Rhythmus, die bewegende Kraft des Lebendigen



Regenbogen in Steffisburg R. Berger

Editorial

von R. Berger 2

Berichte und Hinweise

- | | | | |
|--|----|---|----|
| ▪ Pan-Eurythmie heilsamer
Sonnentanz aus Bulgarien | 3 | ▪ Schlosskonzerte: E. Glennie | 27 |
| ▪ Bericht Sommerritual | 6 | ▪ Befreier der Rhythmus-Knechte:
Schweizer Koryphäe Pierre Favre | 29 |
| ▪ Interview mit Beat Rihm | 9 | ▪ Impressionen Singwoche 2017 | 31 |
| ▪ Atemrhythmus / Alldruck | 11 | ▪ Echos vom Konzert Trio Alraun
an der Kalliopeversammlung | 35 |
| ▪ Aetherebenen / griech. Rhythmen /
Elementarwesen-Resonanzen | 13 | ▪ Auffahrtskurs in Ibiza | 36 |
| ▪ Rhythmen und Atemkonstitution | 13 | ▪ Seniorenrhythmik | 37 |
| ▪ Einatmer + Ausatmerkonstitution:
Morgenmuffel + Frühaufsteher | 16 | ▪ Events, Kurse, Kinotipps,
Vereinsinfos, Presse | 37 |
| ▪ Kosmische Rhythmen und
Ereignisse: I. Troxler | 20 | ▪ News aus der Schule der Stimm-
enthüllung: ans Goetheanum | 40 |
| ▪ Ein gutes Leben braucht gute
Rhythmen (rt) | 21 | ▪ Nachrufe Polo Hofer, Thomas Füre,
Dieter Marks und Vieles mehr | 41 |
| ▪ Das Phänomen Rhythmus (hr) | 24 | | |

„Die Essenz eines guten Rhythmus liegt in den Pausen.“

Reto Jäger

(Perkussionist, Rhythmspädagoge, Musiktherapeut)

Editorial

Liebe Leser und Leserinnen

„Rhythmus ersetzt Kraft“ sagt eine okkulte Weisheitsregel. Rhythmen sind ein Merkmal des Lebendigen, wenn man in die Natur schaut, der Wechsel der Jahreszeiten, Wachstum, Reife, Zerfall omnipräsent, so ist auch die menschliche Biografie von geheimnisvoll wirkenden Rhythmen geprägt.

Sind die natürlichen Rhythmen noch intakt oder sind mit der Freiheit und der Emanzipation des Menschen vom Eingebettet-Sein in die Rhythmen von Kosmos und Natur der Preis der Orientierungslosigkeit und des aus der Ordnung-Fallens Krankheit und Naturkatastrophen vorprogrammiert?

Wie können Rhythmen in Musik und Lebensgestaltung heilend eingesetzt werden?

Viele spannende Aspekte unseres aktuellen Rundbriefes – so hoffe ich - werden zum Selber-Forschen und Anwenden anregen.

Einen farbigen und klangreichen Herbst und gesunde Rhythmen in Ihrem Lebensalltag wünsche ich von Herzen

Regula Berger

IMPRESSUM

Kalliope Verein zur Förderung lebendig-freier Tonwesenskunst

Redaktion

Regula Berger

Berichte

R. Berger, R. Theler, H. Rechsteiner u.a.

Berichtsfotos

wo nicht anders deklariert: R. Berger

Layout

beri•uslégetae•baern

Auflage

60 Exemplare

Sekretariat

R. Berger

E-Mail:
info@kalliope.ch

Homepage:
www.kalliope.ch

Postkonto:

Kalliope, 3012 Bern
60-386964-9

Im Rhythmus der Zeit

Die Zeit nimmt Deinen Rhythmus auf.
 Sie schwebt und ruht. Wird kurz, wird lang.
 Sie schaukelt eine Weile, dann geht sie fort
 mit schwerem Schritt, am Tag gebückt,
 des Nachts will sie nicht schwinden.
 Verschluckt den Tag, verschluckt die Nacht,
 sie geht und kommt, als wär' sie nichts
 und ist doch alles für das Leben.
 Wer nutzt die Zeit, die ewig ist, wem
 wird sie lang, wem wird sie kurz, wem
 gibt sie Sinn und wem das Glück?
 Sie wird nicht Antwort geben.
 Nur Du alleine kannst sie finden.
 Die Sonne kommt, der Mond nimmt zu,
 der Mond nimmt ab, die Sonne bleibt
 die gleiche. Und Du, der auf der Schaukel
 spielt, schaut, wie das Leben pendelt.

© 2017 Andreas Iten 19. April 2016

<http://www.andreas-iten.ch/gedichte/rhythmus/rhythmus.html>

Pan-Eu-Rhythm-ie

Heilsame Sakrale Bewegungen, auf die morgendlichen Sonnenkräfte gerichtet, die Rückverbindung des Menschen mit Kosmos und Erde und die horizontale Begegnung / Kennenlernen und im Tanz (in den menschlichen Beziehungen,) sich atmend verbinden/ lösen, die heilsamen / ordnenden Kräfte von organischen geometrischen Gesten/Formen, musikalischen Rhythmen, Melodien / Harmonien. Seit vielen Jahren tanzt an Pfingsten (mit 2 Ausnahmen) eine wachsende Gruppe von Menschen die vom bulgarischen Weisheitslehrer Peter Dunov (Zeitgenosse R.Steiners) gefundene Paneurhythmie. Im Unterschied zu der von R. Steiner (Marie Steiner) gegebenen Eurhythmie wird die Paneurhythmie (jedenfalls in Bulgarien) immer draussen in der Natur getanzt, am Schönsten im heiligen Rilagebirge. Diese Pfingsten tanzten wir wieder unter Anleitung der bulgarischen Aerztin und Lehrerin Svetla Baltova erstmals auf dem Gelände der heilpädagogischen Schule in Steffisburg, eine ideale Lösung, das Wetter erlaubte uns Samstag und Sonntag die gesamte Paneurhythmie draussen zu tanzen. Theo Furrer (Klarinette / Gitarre) und Natalie Spengler (Violine) musizierten für uns die von Dunov komponierte Musik, meditative Harmonien, z.T. mit anspruchsvollen bulgarischen Rhythmen.

Tauben auf Fahnen in den Regenbogenfarben geschaffen und installiert von Susanna und Theo Furrer schmückten den Tanzplatz.

Svetla's Vorträge zu den Farbwirkungen und den Zusammenhängen der Bewegungen (Übungen) und den Tierkreiskräften waren sehr hilfreich und vertieften das Erleben.

Für mich war die Nachwirkung der drei Tage unglaublich: zum ersten Mal spürte ich die ausserordentlich starke Heilkraft dieser Bewegungen, ich fühlte mich wie neugeboren, belebt und glücklich, die Melodien klingen noch lange nach. Vielen Dank liebe Svetla, Theo und Natalie und allen die mitgemacht haben !

Regula Berger



WESEN DER PANEURHYTHMIE (ARTIKEL AUS ANTHROWIKI/)

Die Paneurhythmie ist ein geistiger Tanz, der als okkulte Methode die physischen, geistigen und mentalen Funktionen des Menschen durch plastische, von Musik begleitete, rhythmische Bewegungen in Harmonie bringen soll. Der Mensch soll dadurch eine harmonische Verbindung mit der Natur, mit Gott und mit dem Universum aufbauen und sein Wesen in Einklang mit den kosmischen Schwingungen und Energien bringen. Die Paneurhythmie versteht sich als Vereinigung von Poesie, Musik und Bewegung zu einem harmonischen Ganzen. Diese Einheit unterscheidet nach Meinung der Anhänger die Paneurhythmie von anderen asiatischen Traditionen, wie beispielsweise Yoga. Peter Danow charakterisiert sie folgendermaßen:

„Die Paneurhythmie ist ein vernünftiger Austausch mit den Kräften der lebendigen Natur. Sie ist eine Wissenschaft zur Aufnahme der vernünftigen Bewegungen in der Natur. Bei der Paneurhythmie begrüßt und empfängt der Mensch das Göttliche und das Mächtige, das das Universum errichtet und für die große Idee des Lebens arbeitet. Die Paneurhythmie ist die harmonische, schöpferische Äußerung des göttlichen Ursprungs im Universum.“

– Peter Danow: Prinzipien der Paneurhythmie, Sofia 1938, S.1.

Da in der Paneurhythmie die harmonische Ordnung eines jeden Sonnensystems symbolisch nachgebildet werden soll, wird sie von einer unbegrenzten Teilnehmerzahl paarweise im Kreis gegen den Uhrzeigersinn um ein Zentrum getanzt. Meistens wird das Zentrum von den Musikern gebildet, die den Tanz mit der speziell für die Paneurhythmie von Peter Danow komponierten Musik begleiten. Zu jeder einzelnen Übung wird eine bestimmte Melodie gespielt, die die musikalische Komponente der Übung ausmacht. Obwohl es keine Begrenzung bei den Instrumenten gibt, wird die Geige bevorzugt verwendet.

Paneurhythmie wird morgens in der Natur ausgeführt.

In Bulgarien wird die Paneurhythmie in vielen Städten täglich getanzt. Vom 1. August bis zum 22. August wird sie innerhalb der geistigen Sommerschule besonders zelebriert, die seit 1920 jährlich im Rilagebirge, im Bergkessel der Sieben Rila-Seen stattfindet. Dort kommen tausende Menschen aus der ganzen Welt zusammen, um die Paneurhythmie auf einer großen Wiese beim fünften See zu tanzen. Sie wird außerdem auf allen fünf Kontinenten getanzt.

Die Paneurhythmie besteht aus dreißig rhythmischen Übungen und wird in drei unterschiedliche Hauptteile gegliedert:

1. paneurhythmischer Zyklus aus 28 Übungen
2. der Zyklus "Sonnenstrahlen"
3. der Zyklus „Pentagramm“.

Nach der Lehre der *Universellen Weißen Bruderschaft* ist der Tanz eine okkulte Hauptmethode, die auf die sieben hermetischen Universalprinzipien gründet:

- Das Prinzip der Vernunft
- Das Prinzip der Entsprechung
- Das Prinzip der Schwingungen oder Bewegungen
- Das Prinzip der Polarität, der Dualität, der Zweiheit
- Das Prinzip des Rhythmus
- Das Prinzip der Ursache und Wirkung
- Das Prinzip der Einheit und der Verwandtschaft



Vermittels dessen sollen sie den Tanzenden eine Verbindung mit dem Licht ermöglichen und mit den übersinnlichen Welten aufbauen. Der Paneurhythmie liegen außerdem Figuren wie das Pentagramm, die Vesica Piscis, der vitruvianische Mensch von Leonardo da Vinci zugrunde.

Das Pentagramm hat nach Danow eine besondere Bedeutung: In ihm soll die Paneurhythmie ihren Höhepunkt erreichen und die Idee des vollkommenen Menschen symbolisieren. Durch die sukzessive Verwirklichung der fünf Kardinaltugenden Liebe, Weisheit, Gerechtigkeit, Tugend und Wahrheit, die den fünf Spitzen des Pentagramms entsprechen, soll der Tanzende den "neuen Menschen" in sich bilden und die Vollkommenheit erreichen. Der neue Mensch ist nach Peter Danow die Zusammensetzung dieser Tugenden, die in seinem Wesen in Bewegung gebracht, d. h. angewendet wurden. Laut Peter Danow ist der lebendige Kreis der Paneurhythmie das Emblem eines vollkommenen, harmonischen Lebens, das die Menschheit anstrebt. Dieses sei der Vorbote einer neuen, kommenden Hochkultur.

LITERATUR

- Petar Danow: *Die Paneurhythmie*. Verlag Bjalo Bratstvo, Sofia, 2007; [ISBN 978-954-744-079-1](#)
- Muriel Urech, Petär K. Dänov: *Die Paneurhythmie: Von Peter Deunov nach der Lehre von Omraam Mikhael Aivanhov*. Prosveta-Verlag, 2005, [ISBN 3895150843](#), [ISBN 9783895150845](#)
- Stojshev, Georgy: *Die Paneurhythmie. Weisheit, Philosophie, Offenbarung*, Sofia: Bjalo bratstvo, 2009
- Internet: <https://anthrowiki.at/Paneurhythmie>



Astro-Kartenziehen nach dem Tanzen

Jahreszeiten-Heilritual: Achtsames Wahrnehmen der Natur / Kommunizieren mit den Naturwesen. Sommeranfang: Element Wärme / Feuer.

Am Samstag, den 17.6.2017: Scherligraben im Sommer erlebt.

Wir begannen in der Kirche Niederscherli mit einer Stimmimprovisation zu den Klängen der Erdglocke (aus der Schmiede von Volker Langhans) und einer Zimbel, dann wanderten wir an einem wunderschönen Kornfeld vorbei wo die reifen



Ähren in Sonne und Wind schaukelten. Am Waldrand (Eingangstor) verbanden wir uns mit Erde, Himmel und uns als Gruppe unter Anleitung von Beat Rihm mit dem Rasselritual.



Dann wanderten wir an den Scherlibach und an herrlich duftendem frisch gemähten Gras / Heu entlang zur Scherligrabenhöhle, wo wir bereits etwas in die Wahrnehmung gingen. Dann stimmten wir uns an dem Sonnen-Plätzchen in der Bachschleife bei den Lärchen ein mit Klängen und Einschwingen in unserem Körperinstrument (DU-O-I für Vorderer Raum / Tagraum und Peripherie oder Nachtraum (wo für Frauen der „Prinz oder der König“, das kosmische Ich zu finden ist / bei Männern die „Prinzessin oder die Königin“ und I die Mittesäule, wo alles heilsam ausgeglichen ist).

Unsere Mitte:



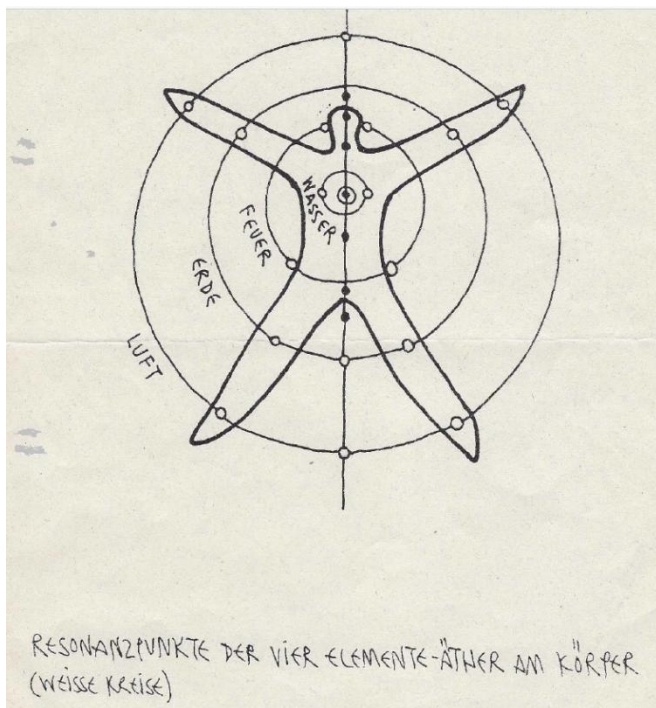
Unweit waren Schüsse zu hören (der lokale Schiessverein war am Üben für die Schiesset vom nächsten Wochenende) während wir den weiblichen Chakren/bzw Elementenpunkten nach Marko Pogacnik nachfühlten. Ich erinnerte mich, dass wir ganz in der Nähe an einem früheren Naturritual (an der Sense) die Empfindung hatten, dass beim Schiessen auf die Zielscheibe (die sehr ähnlich aussieht wie der weibliche Chakrenkreis) die Schützen das Bild ihrer Ganzheit (ihre komplementierende weibliche Seite) abschiessen, ein Teilnehmer wusste, dass manchmal sogar ein Frauenbild auf die Zielscheibe geklebt wird und darauf geschossen wird wie pervers! Die sensiblen Punkte fürs Element Feuer versuchten wir mit den Lauten W-E (Ohrpunkte, die männlichen Feuerpunkte) und CH-A-CH (weibliche Feuertore an der Aussenseite der Hüften) zu öffnen / wecken. Abschliessend sangen wir die G-Dur-Tonleiter um mit der Erdschwingung (nach Joachim Berendt, dem Autor von Nada Brama-die Welt ist Klang) und mit unserem Saturnchakra und der Schwingung des Tage (Samstag / Samstag) zu verbinden (Saturn hat ja

mit der Wärme zu tun, laut R. Steiner war der erste Urzustand der Erde ein Wärmeszustand). Anschliessend spielte Beat für uns die Resonanzrhythmen für die 3 Hierarchien von Feuer-elementarwesen (Anapäst für die Salamander/Jonicus für die wärmevermittelnden Lichtkugelwesen und Bacchius für die Musen).

Ich fühlte stark wie der erste Rhythmus bei mir im unteren Bereich wirkte, der zweite Rhythmus die Mitte wärmte und sensibilisierte und mit dem letzten (unregelmässigen Rhythmus) der obere Bereich der Ganzheit zusammengefügt wurde, ich fühlte den ganzen Körper warm, belebt und integriert.

Anschliessend gingen wir individuell dahin wo es uns hinzog um in Kontakt/Austausch mit der Natur zu kommen. Ich – an eine Lärche gelehnt – fühlte vor allem die Lichtkugelwesen vermittelte Wärme ganz milde und liebevoll und hatte die Gedankenintuition, dass wenn die Sonne so aggressiv gleissend scheint, hinter den Lichtkugelwesen noch eine andere Kraft wirkt, nämlich etwas Dämonenhaftes aus der Sonnensphäre, was dann die gesundende Sonnenkraft zu ungesunder / versengender Potenz anschwellen lässt.

Die Lärchen so nah an der Wasserschlaufe schienen nicht in ihrem Element und waren schon ziemlich abgestorben aber ganz überwachsen dienen sie als Behausung von zartgrünen Flechten, der Lichtbaum Lärche ist ja eher in sonnigen Höhen beheimatet. Ich fühlte die Sehnsucht, mein persönliches Körper-Elementarwesen besser kennenzulernen (welches wohl auch zu den Feuerwesen gehört) welchem ich meine Begeisterungsfähigkeit in Arbeit und Unterrichten oder in der Therapie verdanke. Ich spürte, dass sich das nicht erzwingen lässt und bedankte mich deshalb einfach bei ihm für seinen treuen Dienst. Ich hatte den Impuls der Gruppe vom bulgarischen Sonnentanz (Paneurhythmie) zu berichten, wo mit sakralen Bewegungen versucht wird, die Weisheit der Sonne durch unseren Körper auf die Erde zu bringen und dabei uns selber aber auch die Natur zu harmonisieren, mit dem Göttlichen in Einklang zu bringen.



Jemand fühlte – im sonnenbeschienenen Wasser laufend - dass er vorher gar nicht so recht ein Bewusstsein für die Hüften hatte, dann aber an Land steigend plötzlich wie ein Frosch eine

bewegliche Präsenz in den Hüften spürte und dann den Impuls hatte, im Storchen-Schritt zu marschieren. Eine Teilnehmerin wanderte den Weg hoch und fühlte stark das Wechselspiel von Licht und Schatten und bemerkte dass sie lieber nur Licht und Leichtigkeit hätte bzw. am Licht gespiegelt alles in die Sichtbarkeit kommt, aber dass es im Leben beides braucht und vermutete, wenn sie nachts Licht hätte, sie wohl kaum so schöne Träume haben würde. Ein wunderschönes (noch bewohntes) Schneckenhaus in der Hand haltend fühlte sie ein Pulsieren und empfand dass es wohl die Angst der Schnecke ausdrückte. Sie fragte sich ob wohl auch jeder Mensch mit einem eigenen Rhythmus geboren werde. Sie hatte einen starken Bezug zum $\frac{3}{4}$ Takt. Aus einem Vortrag von Michaela Glöckler wusste ich, dass das Atem / Pulsverhältnis tatsächlich ausserordentlich individuell ist (zwischen 1:4 und 1:5), vielleicht bewirkt dies auch konstitutionell eine bestimmte Präferenz eines Rhythmus / Taktes ? Ich selber empfinde, dass die Rhythmen auch mit dem Temperament bzw auch von Konstellationen / Planetenbezügen in der Konstitution (Geburtshoroskop) zusammenhängen.

Jemand empfand auf einem Stein im Wasser sitzend sich wie im Ur-Schoss sitzend und angeschlossen an die Urlebenskraftquelle und hatte den Impuls einer Person, durch die sie Ungerechtigkeit erlebt hatte zu verzeihen und diese gebundenen Gefühle zu befreien, zu entflechten.

Ein Teilnehmer lief im Salamander-Rhythmus umher und empfand die beruhigende Wirkung dieses Rhythmus und realisierte, wie er sonst im Alltag oft gehetzt umherläuft. Hier ging es in harmonischer Ruhe. Er wies auf die Idee dieser Naturrituale hin, dass wir uns ja zur Verfügung stellen wollen um der Natur etwas zu geben nicht einfach nur aus ihren Kräften zu zapfen. Abschliessend bedankten wir uns am Ort mit einer Übung aus den Impulsen des schwedischen Pädagogen Pär Ahlbom mit Springen und Klatschen in der Runde und hielten am Schluss die Kraft des Kreises einen Moment aufrecht.

Im Beizli an der Sense gab es noch eine Erfrischung, dann gab es am Ende doch noch einen Kurz-Spurt um den Bahnhof Thörishaus rechtzeitig zu erreichen.



**2017 Naturerleben in den 4 Jahreszeiten:
immer am selben Ort im Scherligraben:**

**Naturritual zum Herbstbeginn: 9.9.17
Zum Winterbeginn: Element Erde: 2.12.17**

Interview mit Beat Rihm aus Hinterkappelen

RB: du beschäftigst dich in deiner Freizeit viel mit Rhythmen, wann hat für dich das Interesse dafür angefangen und durch welches Erlebnis oder durch welche Person?

BR: Ich hatte schon als Jugendlicher gerne rhythmische Musik und habe in der Disco wild getanzt. 1994 hat mir meine Frau einen Flyer für die Djembe-Kurse von René Barth und Samah Beyeler in Bern mitgebracht. Bei ihnen habe ich Spiritdance-Drumming kennengelernt und beschäftige mich seither damit. Diese Art zu Trommeln und zu Tanzen geht zurück auf Tom Ehrlich. Er hatte jahrelang bei verschiedenen Stämmen gelebt und die Traditionen des rituellen und schamanischen Trommelns studiert, bevor er ab 1981 in Europa Kurse gab. Dabei sitzen alle Teilnehmenden mit einer Trommel im Kreis und spielen einen der Kraftrhythmen. In der Mitte ist ein offener Raum, in welchem man tanzen oder einfach in die Energie des Kreises eintauchen kann. Dazu kommen weitere Elemente wie Rasseln, Meditation, Clowning, Sharing.

RB: Wie würdest du die Wirkung von Rhythmen beschreiben? Gibt es Unterschiede, kann man das differenzieren / beschreiben?

BR: Man könnte einen Rhythmus mit einem Fussweg vergleichen: Man schlägt ihn ein und ist darauf unterwegs. Allerdings erlebt man jedesmal etwas anderes, weil die Umstände und die eigene Verfassung immer wieder anders sind. Es gibt aber schon Unterschiede: Der 4er-Rhythmus wäre z.B. eher ein leicht abschüssiger Weg, der vorwärts drängt, den Blick auf die Umgebung lenkt; er wird auch als Welcome-Dance benutzt, als Übergang vom Alltagsbewusstsein in eine erweiterte Wahrnehmung. Im Unterschied dazu wäre der 6er-Rhythmus, den wir auch als Trance-Rhythmus bezeichnen, ein steiler Anstieg, auf dem ich mehr mit mir selber beschäftigt bin, meinen Atem und meine inneren Räume wahrnehme. Wenn man sich auf einen Rhythmus und besonders auch auf den gemeinsamen Puls der Gruppe einlassen kann, hat dies immer eine kraftvolle reinigende und belebende Wirkung und erweitert die Wahrnehmung für mich selber und für mein Eingebunden-sein im Kosmos. Oder wie Tom es formulierte: „Drumming is a call to the Spirit“.

RB: Du begleitest seit längerem die Jahreszeiten-Naturrituale mit den Rhythmen zum Erfühlen der Elementarwesen, wie ist das für dich?

BR: Das Schöne und Besondere daran ist, dass wir draussen in der Natur sind und mit der Energie eines Ortes oder einer Landschaft in bewussten Kontakt treten. Wir tun dies als Gruppe, indem wir durch Rituale mit Rasseln, Stimme, Körperwahrnehmung und den Elementarwesen-Rhythmen unseren Focus und gegenseitige Verbindung stärken. Ich denke, dass diese gemeinsame Kraft uns anschliessend dabei hilft, auf die Natur(wesen) einzugehen und individuelle Erfahrungen zu machen. Eine besondere Herausforderung bei den Ritualen sind die „naturegegebenen“ Störungen: Es kann eben vorkommen, dass der Vogelgesang plötzlich vom Rattern einer Mähmaschine übertönt wird. Ich möchte dann das Ritual möglichst nicht unterbrechen, sondern versuche alles, was sich zeigt, zu integrieren; die Mähmaschine ist in diesem Sinn ja auch ein Zeichen für die Fruchtbarkeit der Landschaft und ein Teil des Weges vom Gras zum Käse.

RB: Was für eine Bedeutung hat Rhythmus für den Menschen für die menschliche Entwicklung?

BR: Unser Leben ist durchdrungen von Rhythmen, von kosmischen Zyklen bis zum eigenen Atem, Herzschlag und den Gehirnwellen. Als Element jeder Musik wird Rhythmus in allen Kulturen gestaltet und wahrgenommen. Es gibt traditionelle Musik, z.B. bei den Yoruba (Nigeria), die bezüglich rhythmischem Ausdruck und Perkussionsinstrumenten äusserst differenziert und reichhaltig ist. In anderen Kulturen, z.B. bei nordamerikanischen Indianern, werden eher einfache Muster gespielt, aber die Rhythmen sind für den Zusammenhalt einer Gemeinschaft oder für Heilzeremonien dennoch sehr bedeutend. Tom hat manchmal die Geschichte seiner Ankunft bei Pueblo-Indianern erzählt: Das Dorf vibrierte drei Tag lang im Heartbeat (Gun, Gun, –), der auf grossen Trommeln ununterbrochen gespielt wurde. Bei schamanischen Heilritualen ist die Trommel als Hilfsmittel zur Erweiterung des Bewusstseins und der Wahrnehmung in vielen Traditionen unverzichtbar. In unserer westlichen Kultur ist die heilende Kraft der Trommel etwas in Vergessenheit geraten. Beim Trommeleinsatz an der Fasnacht steht meiner Meinung nach vor allem das menschliche Bedürfnis nach Ekstase im Vordergrund, ebenso beim exzessiven Einsatz von Rhythmus im Techno und anderen Musik-Stilen.

RB: Was bewirkt regelmässiges Arbeiten mit Rhythmus bei dir persönlich? Und wie wirkt es in deinen Gruppen?

BR: Ich lerne immer wieder, mich dem Fluss des Pulses und der Energie des Jetzt anzuvertrauen. Wenn ich mit der Trommel einen Kreis leite oder vor Publikum auftrete, habe ich keine Komposition zum Spielen, sondern nur einen Grundrhythmus, aus dem sich Melodien, Präsenz und Bewusstheit entwickeln können, wenn ich frei genug und gleichzeitig mit der Welt verbunden bin. Das Schöne ist natürlich, dass gerade der Klang der Trommel und das Vertraute des einfachen Grundrhythmus mithilft, diese Freiheit zu erlangen. Ich habe den Eindruck, das ist auch bei vielen MitspielerInnen in der Gruppe der Fall. Wenn man einmal mit dem Grundrhythmus etwas vertraut ist, reichen schon kleine Variationen in der Bewegung der Hände, um im Zusammenspiel mit den anderen Trommeln neue Klangräume und Melodien entstehen zu lassen, also zu improvisieren! Diese Erfahrung, sich in einem kreativen, lebendigen Fluss zu befinden und eine Einheit mit den Mitmenschen zu bilden, erzeugt oft grosse Lebensfreude und Zuversicht.

RB: Welches ist dein Favorit als Rhythmusinstrument? Welcher Rhythmus ist dein Favorit?

BR: Das Djembe (im Schweizerdeutsch ein Neutrum). Diese Westafrikanische Trommel hat einen kräftigen Bass, klingende Obertöne, kann leise und auch sehr laut spielen, selbst die wildesten Tänze! Mein Lieblingsrhythmus ist der Earth-Pulse, er ist sehr erdverbunden, kann aber auch fliegen. In der Trommel-Sprache der Yoruba geht er so: (Gun –, Go –, Gun –, Go Do, – Do, Go –)

RB: Möchtest du unseren Lesern sonst noch etwas zur Kraft des Rhythmus / zum Thema Rhythmus mitteilen ?

BR: Ich würde gern nochmals auf den Puls zurückkommen. Tom und René haben oft davon gesprochen, z.B. „der Puls ist da“. Das heisst, es ist nicht nötig, beim Trommeln

oder Rasseln einen Puls zu kreieren, sondern er ist schon da und wir müssen ihn nur suchen und hörbar machen. Wenn wir dann im Puls drin sind, ist es ganz klar, wo er ist und wie er sich verändert. Wie ein eigenes lebendiges Wesen bildet er die energetische Mitte des Kreises, um die herum alle Rhythmen und Varianten wachsen. Für mich ist das jedesmal ein kleines Wunder.



RB: Du bietest in Hinterkappelen und im Prisma regelmässig Trommelabende an. Kann man das jedem empfehlen?

BR: Man kann das sicher allen empfehlen, die sich davon angesprochen fühlen und soweit gesund sind.

Herzlichen Dank für deine Ausführungen. Hier die nächsten Daten für die Trommelabende: um 20:15 Uhr in Hinterkappelen Fr 8.9. / Di 19.9. 2017 und jeweils am letzten Donnerstag im Monat im Prisma in Bern. Siehe auch <http://offener-kreis.webnode.com> . Auskunft, Anmeldung: Beat Rihm, br@schlossmatte.ch. 031 901 05 43 / 079 219 35 25

Atemrhythmus / Alldruck

Aus <https://anthrowiki.at>. Der **Atemrhythmus** des Menschen bildet, wenn man durchschnittliche Werte zugrundelegt, mikroskosmisch in verkleinertem Maßstab den großen makrokosmische Rhythmus des platonischen Weltenjahres ab. Der Mensch macht durchschnittlich 25920 Atemzüge pro Tag, was in etwa der Dauer des platonischen Weltenjahrs in Jahren entspricht:

"Durch unsere Lunge stehen wir mit dem ganzen Kosmos in Beziehung, und der ganze Kosmos schafft an unserem Ätherleib. Den Ätherleib selbst legen wir ab, wenn wir durch die Pforte des Todes treten, aber wir treten ein in dasjenige, was hineinspielt in unser Lungensystem; das steht mit dem ganzen Kosmos in Verbindung. Daher jene merkwürdige Übereinstimmung im Rhythmus des Menschenlebens und im Rhythmus der Atmung. Sie wissen ja - ich habe das schon einmal hier ausgeführt -, wenn Sie die 18 Atemzüge, die der Mensch in der Minute hat, ausrechnen, so daß Sie die Zahl der Atemzüge in einem Tage bekommen, so sind es also 18 mal 60 in der Stunde, für den Tag mal 24 sind 25920 Atemzüge in einem Tage. Der Mensch atmet ein und atmet aus; das gibt seinen Rhythmus, seinen kleinsten Rhythmus zunächst. Dann aber ist ein anderer Rhythmus in unserem Leben da, wie ich Ihnen schon einmal angedeutet habe: der besteht darinnen, daß wir unser Seelisches, das Ich und den astralischen Leib, an jedem Morgen beim Aufwachen in unser physisches System gewissermaßen einatmen, beim Einschlafen wiederum ausatmen. Das machen wir durch unser ganzes physisches Leben hindurch. Nehmen wir ein Durchschnittsmaß des menschlichen Lebens an, so haben wir das so zu berechnen, daß wir sagen: 365mal während eines Jahres atmen wir uns selbst aus und uns selbst ein. Das gibt, wenn wir das menschliche Leben, sagen wir durchschnittsmäßig auf 71 Jahre annehmen, 25915. Sie sehen, im wesentlichen dieselbe Zahl - das Leben ist ja nicht gleich bei den einzelnen Menschen -, wiederum 25920 mal während eines Lebens zwischen Geburt und Tod wird aus- und eingeatmet dasjenige, was wir unser eigentliches Selbst nennen. So daß wir sagen können: Wie wir uns mit einem Atemzug verhalten zu den Elementen ringsherum, so verhalten wir uns zu der Welt, der wir selbst angehören. In demselben Rhythmus zum Kosmos leben wir während des Lebens, in welchem wir durch unser Atmen während des

Tages stehen. Und wiederum, wenn wir unser Leben nehmen, sagen wir also ungefähr 71 Jahre, und wir betrachten dieses Leben des Menschen als einen kosmischen Tag - nennen wir einmal ein Menschenleben einen kosmischen Tag -, so würde ein kosmisches Jahr 365 mal soviel sein, 25920, also annähernd wiederum ein Jahr. Das aber ist die Zeit, in welcher die Sonne wiederum zurückkehrt zu demselben Sternbilde: 25920 Jahre. Wenn in einem bestimmten Jahre die Sonne im Widder erscheint, nach 25920 Jahren erscheint sie wiederum im Widder im Aufgang, denn die Sonne bewegt sich durch den ganzen Tierkreis im Laufe von 25920 Jahren. So also ist ein ganzes Menschenleben herausgeatmet aus dem Kosmos, ein Atemzug des Kosmos, der sich genau zum kosmischen Werden, zum kosmischen Umschwung der Sonne im Tierkreis verhält, wie ein Atemzug zum Tagesleben. Eine tiefe innerliche Gesetzmäßigkeit! Sie sehen, alles ist auf Rhythmus aufgebaut. Wir atmen dreifach oder wenigstens stehen dreifach in einem Atmungsprozeß drinnen. Wir atmen zunächst durch unsere Lunge in den Elementen - in einem Rhythmus, der durch die Zahl 25920 angegeben wird. Wir atmen im ganzen Sonnensystem, wenn wir Auf- und Untergang der Sonne als parallellaufend zählen unserem Einschlafen und Aufwachen. Wir atmen durch unser ganzes Leben hindurch in einem Rhythmus, der wiederum durch die Zahl 25920 bestimmt ist. Und endlich, das Weltenall atmet uns aus, atmet uns wieder ein in einem Rhythmus, der wiederum durch die Zahl 25920 bestimmt ist, bestimmt durch den Umlauf der Sonne um den Tierkreis.

So sind wir hineingestellt in den ganzen sichtbaren Kosmos, dem nun der unsichtbare Kosmos zugrunde liegt. In diesen unsichtbaren Kosmos treten wir ein, wenn wir durch die Pforte des Todes treten. Rhythmische Leben ist dasjenige Leben, das unserem Gefühlsleben zugrunde liegt. In das rhythmische Leben des Kosmos treten wir ein in der Zeit, die wir durchleben zwischen dem Tod und einer neuen Geburt. Dieses rhythmische Leben liegt als unser ätherisches Leben bestimmend hinter dem Sinnesteppich ausgebreitet. Sehen würde man in dem Augenblicke, wo man zum schauenden Bewußtsein kommt, diesen Weltenrhythmus, der gewissermaßen ein rhythmisch wogendes Weltenmeer ist, jetzt astralisch geartet. Und in diesem rhythmisch wogenden astralischen Meere sind auch die sogenannten Toten vorhanden, sind die Wesenheiten der höheren Hierarchien vorhanden, ist dasjenige vorhanden, was zu uns gehört, was aber unter der Schwelle liegt, aus der nur die Gefühle heraufwogen, die verträumt werden, die Willensimpulse heraufwogen, die in ihrer eigenen Wirklichkeit verschlafen werden." (Lit.: GA 179, S. 74ff).

Welches ist der physische Ausdruck für unregelmäßiges Atmen? Es ist der Alpdruck. Das Wort kommt her von Alb, Alf oder Elb, Elf und hängt auch zusammen mit Orpheus. So sehen wir, daß wir in ihm nichts anderes haben als ein Geistiges, welches im Atmungsprozeß so wirkt, daß das Ich nicht zur vollen Entfaltung kommen kann. Wenn der Atmungsprozeß unregelmäßig ist, dann hat das Heer niederer Geister Zutritt zum Menschen. Und nun nennen Sie es krankhaft oder wie Sie wollen, darauf kommt es nicht an; es kommt darauf an, was sich dadurch im Menschen entwickelt. Von unserem heutigen Standpunkte aus muß dieser Zustand ja als krankhaft bezeichnet werden. Denn wenn es auch ein Zurückschrauben ist auf einen früheren Zustand, so ist doch dieser Zustand heute ein Übergang vom Normalen zum Abnormalen.

Unser heutiger Atmungsprozeß ist entsprungen einem Prozeß, der als Überbleibsel im Alpdruck vorhanden ist, in ihm sein letztes Erbstück hat, einem Prozeß, wo der Mensch nicht so viel Sauerstoff brauchte. Als der Mensch noch dem Pflanzenzustande näher war, hatte er eine andere Bewußtseinsform, war untergetaucht in das alte dämmerhafte Bewußtsein. Dann tauchte er daraus auf, und beim Übergang, als der Mensch abwechselnd da und dort in seinem Bewußtsein war, erlebte der alteuropäische Mensch alles dasjenige, was in allem Alben- und Elfenwesen uns entgegentritt. So blicken wir in einer natürlichen Weise zurück in uralte Zustände. Wir haben im Alpdrücken den heutigen äußeren Zustand von etwas, was geistig war, und was nichts anderes darstellt, als den Überrest des alten hellseherischen Bewußtseins, des Bilderbewußtseins, das Mythen und Sagen schafft." (Lit.: GA 57, S. 413f)

Aetherebenen / griech. Rhythmen / Elementarwesen-Resonanzen:

1. Lebensäther: Element Erde

1. Stufe: Gnome: „Resonanzrhythmus“:	Choriambus - . . - (astrologisch: 2. Haus)
2. Stufe: Faune: „Resonanzrhythmus“:	Antispast (6. Haus)
3. Stufe: Pan, Mineralien: „Resonanz“:	Epitrit 1-4 / - . . . (10. Haus)
 / -
	Molossus - - -
	Spondeus - -

2. Chemischer/Klangäther: Element Wasser

1. Stufe: Undinen: „Resonanzrhythmus“:	Päon 1-4 . . . - / . . . - / . . . - / -
	(4. Haus)
2. Stufe: Nymphen: „Resonanzrhythmus“:	Trochäus - . (8. Haus)
3. Stufe: Nymphenkönig/in: „Resonanz“:	Jambus . - (12. Haus)

3. Lichtäther: Element Luft

1. Stufe: Sylphen: „Resonanzrhythmus“:	Amphibrachus . - . (3. Haus)
2. Stufe: Feen: „Resonanzrhythmus“:	Dactylus - . . (7. Haus)
3. Stufe: Deva / „Windherren“: „Resonanzrhythmus“:	Kretikus - . - (11. Haus)

4. Wärmeäther: Element Feuer

1. Stufe: Salamander: „Resonanzrhythmus“:	Anapäst . . - (1. Haus)
2. Stufe: „Lichtkugelwesen“: „Resonanzrhythmus“:	Jonicus 1-2 . . . - (5. Haus)
	- - . .
3. Stufe: „Musen“: „Resonanzrhythmus“:	Bachius . - -
	Antibachius - - . (9. Haus)

Die Zusammenhänge zwischen (den griechischen) Rhythmen und Elementarwesen-sphären entstammen den Forschungen des Musikers, Komponisten und Instrumentenbauers Nikolaas de Jong (NL), Kontakt (über www.bruisvaat.nl).

Rhythmen und die Atemkonstitution (“solar“ / “lunar“ / “mercuriell“):

Die Atmung prägt direkt unsere rhythmische Organisation, wie Seele und Körper zusammenschwingen und wirkt damit auch ausschlaggebend für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit und wie wir unsere Lebensimpulse tatsächlich mit unserem Willen (im Tun) verwirklichen können. Rhythmen wirken direkt / aktivieren unser Bewegungs- / Muskelsystem und damit die Grundlage unseres Handelns.

Jürgen Schriefer schreibt in einer kleinen Schrift „Leitgedanken für die Übenden des Gesangsimpulses der Schule der Stimmenthüllung“, zum tieferen Auftrag dieses Gesangsimpulses, unter anderem, dass R.Steiner empfohlen hat, je mehr die Technik überhandnimmt umso mehr müsse für das Gleichgewicht Kunst geübt werden, die grade nicht dem „Nützlichkeitsdenken“ ergeben ist! Dass eine wirkliche Kultur dieser Art die ganze Bevölkerung notwendig durchdringen muss. Steiner beschreibt die Wirkung der uns umgebenden Elektrizität (und heute gibt es ja noch mehr uns umgebende Strahlungen) dass sie in unserem Körper fortwährend Induktionen auslöst, die bewirken, dass wir unseren Leib nicht leicht ergreifen können. „Das alles nimmt der Menschheit den physischen Leib weg...so dass die Seele gar nicht hineinkommt...Es ist nötig, heute viel stärkere Kapazität aufzuwenden, um überhaupt Mensch zu sein, als es noch vor 100 Jahren war“.

Dr. Albonico schreibt in „der Schulkreis der R.Steiner Schulen in der CH“ Nr 2 /2004(!) Als Antwort auf das «Zappelphillip-Syndrom» ADHD (POS/ADS) gewinnt das Medikament «Ritalin» immer mehr an Bedeutung. Dr. med. Hansueli Albonico lenkt den Blick auf die Synapsen, die Übergangsstellen zwischen den Nervenzellen: Für Albonico sind sie die «Grundlage jeglichen vernetzten Wahrnehmens und Denkens, der Kreativität, der Phantasie, der schöpferischen Gestaltungsfähigkeit». Ritalin setzt an den Synapsen an. Es verriegelt diese «Tore zum Geistigen». Schlimmer als das Medikament aber sei Dogmatismus. Auch im Umgang mit Ritalin.

WENN BEETHOVEN ODER VAN GOGH ALS «VERHALTENSAUFFÄLLIGE KINDER» MIT SOLCHEN DROGEN BEHANDELT WORDEN WÄREN, HÄTTEN SIE WAHRSCHEINLICH EIN AUSGEGLICHENES, ZUFRIEDENES UND LANGES LEBEN GELEBT. ABER DANN HÄTTEN SIE AUCH NICHTS GROSSARTIGES VOLLBRACHT.

» Henning Köhler, anthroposophischer Kinder- und Jugendtherapeut, schreibt: «Durch die Kinder tritt dasjenige herein, was die Welt in jedem Zeitalter braucht, damit die Entwicklung weitergeht. Kinder bringen die Heilkräfte mit für unsere Zeit, und sie riskieren dabei, dass wir es nicht erkennen und sie zurechtstutzen.» Und Georg Kühlewind («Die Sternkinder», 2001) mahnt: «Die sachgemässe Antwort auf die spirituellen Kinder ist der spirituelle Erwachsene. Sind wir im Hinblick auf diese Möglichkeit pessimistisch – und es gibt viele Gründe dazu zu finden -, so können wir die allgemeine Weltenpleite erklären.»

Kampf um die Synapse Worum geht es dabei wirklich? Die menschenkundliche Hinterfragung kann uns Antworten geben. Das Nervensystem ist gekennzeichnet durch ein weitgehendes Zurücktreten der organischen Vitalität. Die Nervenzellen stehen mit ihren Ausläufern (Neuronen) sozusagen am äussersten Rande der Lebensfähigkeit, müssen durch Hilfszellen ernährt werden, sind kaum regenerationsfähig, unterstehen einer dauernden physiologischen Degeneration. Dafür sind sie geeignet als Träger von Wahrnehmungs- und Denkprozessen. Dieses Zurücktreten der lebendigen Substantialität zugunsten geistiger Funktionen erfährt ihre letzte Steigerung in den Synapsen, den Übergangsstellen von einem Neuron zum nächsten. Im synaptischen Spalt wird die strukturelle Kontinuität nämlich vollständig unterbrochen. Die neuronalen Signale werden hier nur durch Übermittler-Substanzen («Neurotransmitter») weitergeleitet. Die Funktion des Ritalins stellt man sich so vor, dass es die Synapsen-übertragung blockieren kann, indem es die Wiederaufnahme der Transmitter-Substanz Dopamin hemmt, so dass die Nervenzellen an Dopamin verarmen. In ähnlicher Weise stellt man sich die Wirkung moderner Antidepressiva vor. Und nun konstatiert man eine ungeheure Aufmerksamkeit der modernen Pharmakotherapie für diese Synapsen – warum? Synapsen finden sich im menschlichen Nervensystem überall dort, wo es um komplexe Funktionen geht. Einfache Reflexe (wie z.B. das Wegzucken der Hand bei einer Verbrennung) laufen über synapsenfreie Nervenbahnen (mit jedoch bis meterlangen Neuronen!). Synapsen sind demnach die Grundlage jeglichen vernetzten Wahrnehmens und Denkens, der Kreativität, der Phantasie, der schöpferischen Gestaltungsfähigkeit: Synapsen sind die Tore zum Geistigen. Und

entsprechend muss letztlich der aktuelle pharmakologische Angriff auf die Synapsen verstanden werden: Der Mensch soll im Sinne von A. Huxleys «Brave New World» (1932) auf gleichförmige Gefügigkeit getrimmt werden, die Tore zum Geistigen sollen verriegelt werden! Es gibt Forscher, welche als längerfristige «Nebenwirkung» des Ritalins das Auftreten einer Parkinson-Krankheit befürchten, welche eben auf einer Dopamin-Verarmung der Nervenzellen basiert. Die Symptome des Morbus Parkinson entsprechen genau dieser «Verriegelung» der Synapsen: Verfestigung, Verkrampfung, Erstarrung, Ertötung.

Verfestigung des Menschen: Mit der Ritalin-Behandlung der heutigen Jugend erfolgt jedoch nur ein weiterer Schritt in einer medizinischen Entwicklung, welche seit langem dazu tendiert, den Menschen zu verfestigen. Dazu trug bereits die Fluoridierung von Wasser, Zahnpaste und Medikamenten bei, ebenso die kritiklose Anwendung von Antibiotika und die zunehmende Verhinderung aller Kinderkrankheiten. Also, könnte man folgern, lasst uns jetzt Sturm laufen gegen das Ritalin! Es gibt indessen noch weit schlimmere Formen der Verfestigung, ganz besonders durch jegliche Art des Dogmatismus. Dogmatismus ist die schlimmste Art der Geistlosigkeit. Es gibt meines Erachtens eben durchaus Fälle, in denen eine vorübergehende Ritalinbehandlung sinnvoll ist. Wenn ein hyperkinetisches Kind von seiner Betreuergemeinschaft einfach nicht mehr getragen werden kann, alle nur noch überfordert und leidend sind, kann Ritalin eine sinnvolle Hilfe sein. So, wie bei einem Beinbruch ein Gips als äusserlich stabilisierende Massnahme angezeigt sein kann zwecks Ermöglichung des Heilprozesses. Aber wir müssen wissen, was wir tun. Die pädagogische Aufgabe wird mit Ritalin nicht einfacher – was wir chemisch zumauern, müssen wir später durch die Erziehung wieder auflösen! (...)

Gesundheitsfördernde Pädagogik: Selbst, wenn wir von den Bedürfnissen der Wirtschaft ausgehen, braucht die Zukunft nicht gescheite Funktionäre, sondern kreative Tatmenschen. Lehrer und Ärzte haben eine gemeinsame Aufgabe, die mittlerweile geradezu zum Schlagwort geworden ist: die gesundheitsfördernde Pädagogik. Entscheidend dabei ist, wie wir gesehen haben, unser Menschenbild, das tragende menschenkundlichen Grundlagen für das Verständnis von Denken, Fühlen und Wollen beinhalten muss. Entscheidend ist jedoch auch unsere Authentizität als Erziehende, welche nur aus einem konsequenten eigenen Schulungsweg hervorgehen kann. Für uns Erwachsene selber müssen wir fragen: Wie kommen wir vom Wissen zur Tat, wie finden wir vom Denken zum Wollen? Das ist letztlich eine Frage der Liebe. Für unsere (hyperkinetischen) Kinder aber müssen wir uns die Frage stellen: Wie können wir ihnen helfen, ihren Willen zu bändigen, damit sie vom Agieren zum bedachten Wollen finden? Das ist eine Frage der Freiheit.

Liebe und Freiheit – beides braucht unsere Zukunft dringend!

Auszug aus dem Artikel: GEDANKEN ZUR KRISE DER GEGENWART, ADHD UND RITALIN:
Die Abschaffung der Zukunft von Dr. med. H.U. Albonico

Der ganze Artikel kann unter folgendem Link gelesen werden:
http://www.schulkreis.ch/Archiv_Ausgaben_files/2%3A04.pdf

Im Atemholen sind zweierlei Gnaden Einatmer- und Ausatmerkonstitution oder von Morgenmuffeln und Frühaufstehern

Im Atemholen sind zweierlei Gnaden:

Die Luft einziehen, sich ihrer entladen;

Jenes bedrängt, dieses erfrischt;

So wunderbar ist das Leben gemischt.

Du danke Gott, wenn er dich preßt,

Und dank ihm, wenn er dich wieder entläßt. J. W. v. Goethe

Terlusollogie: Wortschöpfung von „ Terra-Luna und Sol“ und der Einflüsse auf die menschliche Gesundheit: Die Entdeckung zweier polarer Konstitutionen und der Auswirkungen auf:- **Wie ich im Leben, im Körper, im Tagesablauf in der Welt stehe –**

Sei es bei der Umstellung auf die Sommerzeit, sei es am Montagmorgen, für viele Menschen ist es eine Qual in unserem westlichen Lebensrhythmus klar zu kommen. Morgens früh um 8h00 perfekt gestylt, gut gelaunt fit und strahlend mit unseren Tagespflichten zu beginnen fällt den sogenannten „Morgenmuffeln“ schwer. Was verbirgt sich hinter dieser Tatsache und wie könnte dem Phänomen Rechnung getragen werden?

Wieso gehören Atemprobleme z.B.Belastungsasthma immer mehr schon zu frühkindlich auftretenden Gesundheitsthemen? Wieso der Gebrauch cortisonhaltiger Inhalativa zunehmend in den kinderärztlichen Verschreibungsalltag? Kann dies allein dem Ozonwert, der Luftverschmutzung zugeschrieben werden? Wieso leiden zunehmend auch professionelle Musiker unter therapieresistenten Gelenkbeschwerden oder Stimmproblemen, die oft zum Karriereabbruch führen? Was verbirgt sich hinter den sogenannten ADS (Aufmerksamkeitsdefizit) oder ADHS- POS-(Hyperaktivitäts-syndrom), den „Zappelphilipp“-Kindern für ein Schmerz, ein Grundleiden (um nur einige Beispiele zu nennen)? Auf solche und zahlreiche andere Phänomene unserer Zeit können durch die Terlusollogie rationale und ganzheitsmedizinische Antworten gefunden werden.

„Schon vor Jahrtausenden wusste man in Asien um die Polarität des Atems in Abhängigkeit von Naturgesetzen, die von Sonne und Mond ausgehen. Dem Musiker Erich Wilk verdankt der westliche Kulturkreis die Entdeckung der bipolaren Atemtypenlehre. Es finden sich unter anderem Quellen dazu im indischen „Hatha-Yoga“ (Ha = Sonne, -tha = Mond). Aus der traditionellen chinesischen Medizin kennen wir das ca. 4000 Jahre alte Yin (Mond) – Yan (Sonne) – Zeichen, dass das Gesetz von polaren Kräften in der Natur auf einen Nenner bringt.“ So beschreibt Dr.Christian Hagena, der Sohn der Pädiaterin Dr.Charlotte Hagena auf seiner Homepage den uralten Hintergrund von Erich Wilks (Wieder-)Entdeckung.

„Herr Wilk war ein begnadeter Geiger. Bereits mit 7 Jahren trat er bei Hochzeiten und ähnlichen Veranstaltungen auf, um etwas Geld für die Familie dazu zu verdienen. Später wurde er Schüler von Prof. Winkler und war dort bester Bachinterpret. Seine Geigenkarriere wurde vom 2. Weltkrieg unterbrochen. Im 2. Weltkrieg kam er zu Rommel in die Wüste Sahara. Schon nach

wenigen Wochen wurde er englischer Kriegsgefangener. 3 harte Jahre blieb er in Gefangenschaft unter extremen Bedingungen. Dort machte er die fundamentalen Entdeckungen, die letztlich nur durch die extremen Bedingungen möglich waren. Vor dem Krieg hatte er bereits den Mondrhythmus gespürt, in der Sahara den Sonnenrhythmus. Er entdeckte die zwei Atemtypen und ihre Berechnung sowie die Verengungs- und Dehnungszonen. Nach der Entlassung aus der Kriegsgefangenschaft entwickelte er die körperlichen Übungen, die bis heute unübertroffen und unverändert sind.

Er entdeckte weiterhin den Emfindungs-Denktyp / Denk-Empfindungstyp, der von außerordentlicher Bedeutung ist (siehe Buch "Grundlagen der Terlusologie").

Ab 1960 arbeitet Erich Wilk 3 Jahre mit meiner Mutter - Frau Dr. med. Charlotte Hagena - in Timmendorferstrand zusammen. Meine Mutter betreute damals als Kinderärztin drei große Kinderheime. Dort überprüften sie mit umwerfendem Erfolg seine Ernährungstheorien. Diese Arbeit schlug sich nieder in den Ernährungstabellen, die in unseren Büchern vorhanden sind. Sie sind bis heute aktuell. Die Weiterentwicklung der Terlusologie begann in den 80-ziger Jahren zusammen mit meiner Mutter. Leider war Herr Wilk hieran nicht mehr beteiligt. 1996 begannen wir mit regelmäßigen Kursen und einer Ausbildung zum Terlusologen/innen. Erich Wilk gab für seine großartigen Entdeckungen eine große Geigenzukunft auf. Leider wurde er bis zu seinem Tode nur angegriffen und die große Anerkennung seiner einzigartigen Leistung blieb ihm verwehrt. Umso mehr möchten wir ihm sein Andenken bewahren und ihm die Ehre zuteil werden lassen, die ihm gebührt.“

In der therapeutischen Praxis und im Unterrichten wie auch im Beobachten - speziell bei professionell tätigen Künstlern und Sportlern - stelle ich immer wieder fest, dass verschiedene Arten von kraftvollem oder natürlichen Einsatz des Körpers gibt:

durch verengende-kontraktionsbetonte (aktive Ausatmer) oder dehnende dynamische Atmungskonstitution (aktive Einatmer) bis ins Visuelle sichtbar überzeugen die Einen durch dynamisches Auftreten mit Oberkörperpräsenz Schwung und Leichtigkeit mit entspanntem Blick (auditive Typen) oder die Anderen in ruhevoller Aufrichte, mit kraftvollem Muskeleinsatz Kopfbewegung nach vorne geneigt in Aktion mit wachem Blick (visuelle Typen).

Ein Mensch, welcher mit seiner Körperphysiologie in Einklang arbeitet, singt musiziert überzeugend durch Natürlichkeit, den Eindruck von Leichtigkeit, Unverkramptheit erweckend: es wirkt weder aufgesetzt, übertrieben, gekünstelt sondern einfach „stimmig“.

Der dritte Typ - nach Hagena „Fragezeichentyp“, nach der Therapeutin und Sängerin Rosina Sonnenschmitt „Erdatmer“ nach meinem Konzept „Merkurtyp“ genannt - sind diejenigen Menschen bei denen der Einfluss von Sonne und Mond im Moment der Prägung der Atemkonstitution ungefähr gleich stark war. sie zeichnen sich durch Flexibilität aus, bzw. sind relativ resistent in Bezug auf typenwidriges Verhalten. Dennoch haben sie sich beim ersten eigenen Atemzug entschieden entweder aktiv ein – oder auszuatmen, das ist denn auch ihr eigentliches „Zuhause“ in Bezug auf die Atmung/Regeneration und sollte (nach Sonnenschmidt) immer wieder gelebt werden. Erdatmer sollen bewusst mit den beiden Verhalten umgehen (wählen was in der jeweiligen Situation nützlicher ist) und immer wieder zu ihrer „Zuhause-Konstitution“ zurückkehren um sich nicht langfristig zu erschöpfen.

Nach den heute gängigen Lehraxiomen scheint es mir, dass speziell die aktiven Einatmer benachteiligt werden indem sie durch ein Antrainieren einer (für sie!) unphysiologischen

Bauchatmung geplatzt werden und dadurch oft mit Stimmproblemen (Knötchen auf den Stimmlippen) oder Gelenkschwierigkeiten (z.B. chronische Sehnenscheidenentzündungen, Rückenschmerzen bei Musikern) oder anderen gesundheitlichen Beschwerden zu kämpfen haben oder Musiker mit nicht typengerechten Gelenkstellungen oder Haltungs- oder gar Atmungsanleitungen in ungesundes Verhalten gewöhnt werden. In Bezug auf schulische Fähigkeiten scheint es mir brisant, dass ein Umtrainieren der Händigkeit (Dominanz) von hochprozentig Solaren (Linkshändern) ursächlich mit Koordinationsstörungen und Konzentrationsstörungen in Verbindung gebracht werden kann.

(Literatur + kompetente Lernberatung: Anne Becker/ www.lerntypberatung.de: „Rechnen lernen kann jedes Kind“, ISBN 978-3-86858-312-0)

Im Sinne des hippokratischen Eides, den jede Medizinalperson geschworen hat: **„das Wichtigste: nicht zu schaden“** („primum nihil nocere“) und zugunsten aller leidenden „falsch Trainierten“ würde es mich freuen wenn die Existenz von zwei polaren Atemkonstitutionen endlich ins allgemeine Bewusstsein gelangen würde, wodurch viel Leid und Streit und enorme Gesundheitskosten (Folgeschäden) vermieden werden könnten!

Von den Rhythmen her entspricht dem **Ausatmer (solaren) Typ** der **Jambus**, der auftaktige Rhythmus z. B. im Gedicht von Wilhelm Müller (durch F. Schubert vertont)

Der Lindenbaum:

Am Brunnen vor dem Tore
Da steht ein Lindenbaum:
Ich träumt' in seinem Schatten
So manchen süßen Traum.
Ich schnitt in seine Rinde
So manches liebe Wort;
Es zog in Freud und Leide
Zu ihm mich immer fort.
Ich muß' auch heute wandern
Vorbei in tiefer Nacht,
Da hab' ich noch im Dunkel
Die Augen zugemacht.
Und seine Zweige rauschten,
Als riefen sie mir zu:
Komm her zu mir, Geselle,
Hier findest Du Deine Ruh'!
Die kalten Winde bliesen

Mir grad' in's Angesicht;
Der Hut flog mir vom Kopfe,
Ich wendete mich nicht.
Nun bin ich manche Stunde
Entfernt von jenem Ort,
Und immer hör' ich's rauschen:
Du fändest Ruhe dort.



www.gartenlexikon.de/pflanzen/linde

Der **lunaren (Einatmerkonstitution)** liegt mehr der **Trochäische** Rhythmus / Gedichte
Wie z.B. Eduard Moerike's bekanntes Frühlingsgedicht (z.B. von Heinz Lau vertont)

Er ist's

Frühling läßt sein blaues Band
wieder flattern durch die Lüfte;
Süße, wohlbekannte Düfte streifen ahnungsvoll das Land.
Veilchen träumen schon, wollen balde kommen.–
Horch, von fern ein leiser Harfenton!
Frühling, ja du bist's!
Dich hab ich vernommen!



Steffen Heinz.
Caronna at
de.wikipedia.
Fotografiert 2005
in der Eifel

Einfach ist es auszuprobieren zum Beispiel zu welchem Gedicht(Rhythmus) man angenehm im Zimmer umherlaufen kann oder tanzen und was einem sozusagen „gegen den Strich „ geht und was man leicht und ohne zu Stocken rezitieren (oder singen) kann.

Ebenso zu erklären wären Vorlieben für bestimmte Maler oder Komponisten, die ja auch ihrer Natur folgend malten oder komponierten, nämlich in ihren Fluss/Atem-Rhythmus bzw. Puls.... Überzeugend ist –nach meinem Empfinden- was im Leben sich zeigt, bewahrheitet, erleben lässt und nicht unbedingt, was durch Vorstellungen oder angelesenen Meinungen der unmittelbaren Wahrnehmung, dem direkten Umsetzen/Erleben entgegen steht.

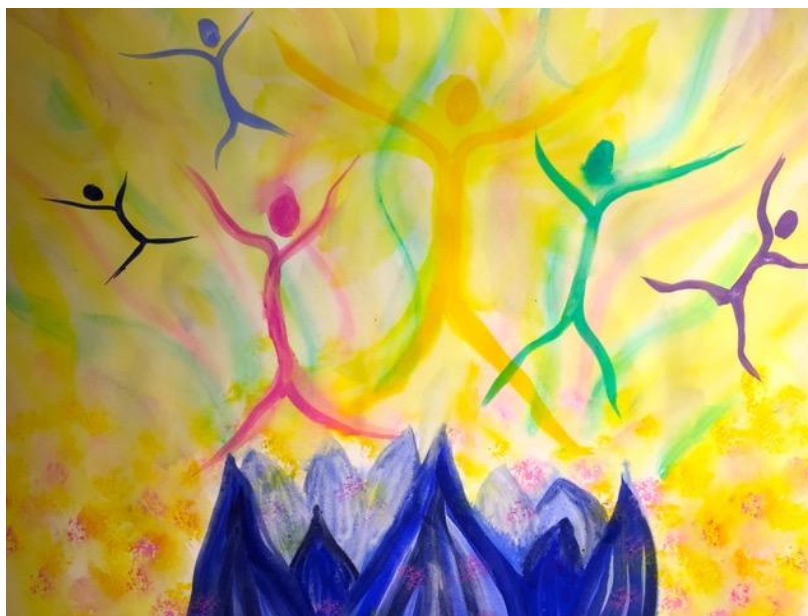
In vielen Jahren habe ich in Singwochen und Einzelstunden immer wieder erlebt, wie Menschen aufatmen, zu sich kommen, in Lebenskraft und Freude finden, wenn sie aus den Stressmustern befreit wieder zu ihrer natürlichen Atmung /Körperhaltung finden. Leider erlebe ich auch, dass es für viele Menschen nicht einfach ist, ihre unphysiologischen Körpergewohnheiten loszulassen und zur Leichtigkeit und ihrer Kraft zu finden. (da stehen natürlich Probleme, Traumata und Prägungen dahinter, welche oft nicht gern angegangen werden).

Regula Berger

**Ich, die höchste feurige Kraft,
habe jedweden Funken vom Leben entzündet (...)
Alles brennt so durch mich,**

**wie der Atem den Menschen unablässig bewegt,
gleich der windbewegten Flamme im Feuer. (...)
Allem hauche ich Leben ein,
so dass nichts davon in seiner Art sterblich ist.**

Denn ich bin das Leben. Hildegard von Bingen



Sylphen (?)Tanz von Agnes Berger Bertschinger

Kosmische Rhythmen und Ereignisse im Lebensgang von I.P.V.Troxler (1780-1866)

Von Franz Lohri: Auszüge aus dem Artikel erschienen in AGORA-Magazin, Transzendentes zur Zeitlage, Juni 2017... Individuelles und menschliches Karma begegnen sich im 33-Jahresrhythmus

Der kosmische Zyklus von 33 Jahren kann als ein übergeordneter Sonnenrhythmus aufgefasst werden. Zahlreich sind die Befunde aus verschiedenen naturwissenschaftlichen Gebieten Dendrochronologie, Meteorologie, Geologie, Erdmagnetismusforschung (Vgl dazu Wilhelm Hoerner, Zeit und Rhythmus, die Ordnungsgesetze der Erde und des Menschen, Verlag Urachhaus 1993, S 210 ff).

Dazu gehört auch die empirische Tatsache, dass die rund 11-jährigen Sonnenfleckenrhythmen in ihren Wirkungen jeweils einem übergeordneten Rhythmus von 33 Jahren bilden. Der 33-jährige Rhythmus zeigt sich weiter darin, dass jeweils erst nach dieser Zeit wiederum eine Übereinstimmung der Standorte von Sonne, Erde und Tierkreis kalendarisch ziemlich genau auf denselben Jahrestag und die gleiche Uhrzeit fallen. Es dauert 33 Jahre, bis die Erdrotation (24 h) und der Erdumlauf (365,242 Tage) „ineinander aufgehen“ dh sich dergestalt harmonisiert haben, dass Datum und Tageszeit und damit Sonnenjahr und irdisches Kalenderjahr wiederum übereinstimmen, oder dass sich mit den Worten Walther Bühlers, „der Dreiklang der Sphärenharmonie zwischen Erde, Sonne und Fixsternhimmel wiederholt...“ (...) Wiederholt sich im Laufe eines Lebens jener Dreiklang der Sphärenharmonie jemals wieder, der im Augenblick unserer Geburt zwischen Erde, Sonne und Fixsternhimmel konstellativ ertönte? Dies ist (...) erstmalig am 33. Geburtstag jedes Menschen der Fall, dem deshalb offensichtlich eine besondere Bedeutung zukommt.“ (Walther Bühler: vom 33jährigen Rhythmus, Mitteilungen aus der anthroposophischen Arbeit in Deutschland, Nr 23, Ostern 1953, S.32-34)

... „Astronomisch finden sich (...) 33jährige Rhythmen auf drei Gebieten: in der Sonne, in den Verhältnissen der planetarischen Bewegungen untereinander und endlich am ausgeprägtesten in den gegenseitigen Bewegungsbeziehungen unserer drei Hauptsterne Sonne, Mond und Erde.“ (Emil Funk, Joachim Schulz: Zeitgeheimnisse im Christusleben, Dornach 1970, S73)

Zahlreich sind demnach die Indizien für die kosmische Wirklichkeit eines 33-Jahre-Rhythmus. R. Steiner weist wiederholt auf diesen Rhythmus hin. (Z.B. in Mysterienwahrheiten und Weihnachtsimpulse, GA 180,24. Und 26.12.1917). Hoerner nimmt darauf wie folgt Bezug:

“Dieser Rhythmus wirkt vom einzelnen Menschen in den sozialen Zusammenhang hinüber. Was man jetzt tut- dazu gehören auch die Gedanken, die zunächst nur gedacht werden-, wirkt sich nach 33 Jahren im zwischenmenschlichen Verhalten aus.“ Solche Intervalle von 33 zu 33 Jahren gliedern und verbinden den Strom des geschichtlichen Werdens.“ (Wilhelm Hoerner S.229)...

Weiter sagt R. Steiner : “Und dann, wenn gewissermassen ein solcher Keim, der gelegt worden ist, ausgereift ist, dann wirkt er weiter. Eine Menschengeneration von 33 Jahren reift einen Gedankenkeim, eine Tatenkeim aus. Ist er dann ausgereift, so wirkt er durch 66 Jahre weiter noch im geschichtlichen Werden. Man erkennt die Intensität des Impulses, den ein Mensch ins geschichtliche Werden hineinlegt, auch in seiner Wirksamkeit durch drei Generationen hindurch, ein ganzes Jahrhundert hindurch.“ (GA 180, 26.12.17)(...)

Ein gutes Leben braucht gute Rhythmen

In jedem Leben gibt es Rhythmen. Das sind all die Dinge, die immer wiederkehren. Zum Beispiel Jahreszeiten, mein Schlaf-wach-Zyklus, mein Pulsschlag, meine Atmung. Oder etwas alltäglicher: jeden Morgen einen Kaffee zu trinken, Zähneputzen oder die notwendige jährliche Steuererklärung.

All diese Dinge haben ihren Rhythmus, weil sie sich wiederholen und wiederholen und wiederholen. Mal täglich oder wöchentlich, mal monatlich oder jährlich. Es gibt **unabänderliche Rhythmen**, wie die Jahreszeiten. Und es gibt **selbstgewählte Rhythmen**, wie zum Beispiel jeden Morgen zu frühstücken oder mich einmal die Woche mit meinen Freundinnen zum Singen zu treffen. Alles, was wir wieder und wieder tun, bestimmt unser Leben. Und zwar viel mehr als einmalige Aktionen oder Ereignisse. Deswegen gilt:

Je besser und lebensdienlicher meine selbstgewählten Lebensrhythmen sind, desto schöner, erfüllter, spannender und lebendiger ist mein Leben. Wenn ich mich zum Beispiel jedes Jahr einmal in Ruhe hinsetze. Und wenn ich dann gezielt plane, was ich in den nächsten 12 Monaten alles tun, erreichen und erleben will. Dann ist das ein guter, lebensdienlicher Rhythmus, weil ich so mein Leben gestalte, statt es nur abzusetzen. Oder wenn ich mir jeden Morgen Zeit nehme, um in mich zu gehen, ganz ruhig zu werden, mich zu entspannen, und meinen Kopf leer mache. Dann ist das eine gute Gewohnheit, die mich im Alltag stärker macht. Oder wenn ich mich einmal die Woche mit einer Freundin zum Schwimmen treffe. Sehr dienlich für meine Fitness und mein Wohlbefinden.

Das mit den Rhythmen gilt übrigens nicht nur für einzelne Menschen, sondern genauso für Unternehmen. Hier in unserem Team ist unser wöchentlicher Infobrief ein fundamentaler Rhythmus und Taktgeber, der letztlich für den Erfolg unserer ganzen Unternehmung verantwortlich ist. Es sind unsere Rhythmen, die über Erfolg und Misserfolg, Zufriedenheit und Unzufriedenheit oder Erfüllung und Leere entscheiden. Man kann das eigene Leben einfach nur bewältigen. Nehmen, was kommt. So vor sich hinleben. Oder man kann das eigene Leben aktiv gestalten. Selbst wählen. Und etwas tun für das eigene Glück. Eine gute Möglichkeit dazu wäre günstige, lebensdienliche Rhythmen zu finden und zu etablieren. Jetzt ist natürlich die Frage: Wie könnte so ein Rhythmus aussehen, der gut für mich ist? Und die Antwort hängt natürlich davon ab, was du ganz persönlich brauchst, damit es dir gut geht.

Ich habe hier einige Leitfragen, die uns beim Nachdenken über unsere Rhythmen vielleicht helfen könnten.

- Welche Rhythmen gibt es bereits in meinem Leben? Was wiederholt sich täglich, wöchentlich, monatlich, jährlich? Was davon tut mir gut? Was ist eher schädlich für mich?
- Von welcher Qualität brauche ich mehr in meinem Leben? (Zum Beispiel: Klarheit, Ruhe, Motivation, Ausgeglichenheit, Selbstakzeptanz, Gelassenheit)
- Welche Qualität würde ich gerne in meinem Leben stärken? Und wie könnte ich einen passenden Rhythmus dazu schaffen?
- Die wichtigste Frage: Was will ich wieder und wieder tun, weil es mir gut tut? Was genau will ich tun? Wann? Wo? Mit wem? Wie genau? Wie lange? (Diese Frage bitte ganz konkret und detailliert beantworten)
- In welchem Rhythmus werde ich es tun? Also wie oft? In welchem Abstand? Wann genau?

Vielleicht beantwortest du diese Fragen einmal in Ruhe, so kommst du auf die Punkte, an denen du ansetzen kannst.

Nächste Frage: Wie etabliere ich einen Rhythmus in meinem Leben?

Tatsächlich ist das nicht ganz einfach, aber mit ein bisschen Entschlossenheit und Durchhaltevermögen bekommt man es gut hin.

Dazu wieder einige Leitfragen für uns:

- Wie kann ich mich zuverlässig an meinen Rhythmus erinnern, so lange, bis er automatisch abläuft? Und zwar so, dass ich mich nicht selbst austricksen kann. Welche Hilfsmittel können mir dabei helfen?
- Wie kann ich mich selbst dazu bringen, den Rhythmus zu leben, auch wenn ich im Augenblick der Wahrheit einen Unlustmoment habe?
- Wie kann ich mir von anderen Menschen beim Leben meines Rhythmus helfen lassen? Wie kann ich gemeinsam mit anderen einen lebensdienlichen Rhythmus schaffen?
- Welche regelmäßigen Ereignisse in meinem Leben kann ich nutzen, um meinen neuen Rhythmus daran zu ankern? (Immer an meinem Geburtstag ... Immer 8 Wochen vor meinem Mitarbeitergespräch ... Immer nach dem Zähneputzen ...)



Quelle Bild: Internet, Leben im Rhythmus

Unser Leben wird in erster Linie von unseren Rhythmen gesteuert. Von den Dingen, die immer wieder passieren, von den Dingen, die wir wieder und wieder tun.

Und ein Weg zu mehr Glück ist, langfristig und dauerhaft günstige Rhythmen im eigenen Leben zu etablieren. Rhythmen, die gut für mich und mein Wohlbefinden sind.

Wenn das für uns einen Sinn ergibt, sind die Leitfragen von oben ein guter Start für den Weg zu einem Leben voller wunderbarer Rhythmen.

Ruth Theler, 17. Juli 2017

**"Zwischen den Schwingungen
der singenden Stimme und
dem Pochen des vernehmenden Herzens
liegt das Geheimnis des Gesangs."**

Khalil Gibran

Der folgende Artikel über Musiktherapie mit Zitaten von Y. Menuhin wurde von R. Theler gefunden. Der Autor / die Quellenangaben sind leider nicht bekannt:

***„Das Singen ist zuerst der innere Tanz des Atems, der Seele,
aber es kann auch unsere Körper aus jeglicher Erstarrung
befreien und uns den Rhythmus des Lebens lehren.“***

Y. Menuhin

Im Rhythmus des Lebens bewegt sich die gesamte Schöpfung und jeder Mensch schwingt darin auf seine ihm eigene Art. Wenn wir unseren Blick in die Natur richten, sehen wir dies in den Jahreszeiten, in Tag und Nacht, im Aufblühen und wieder Vergehen der Pflanzen. Auch im Menschen kann man Rhythmen in vielen Vorgängen beobachten:

- Schlafen und Wachen,
- Ein- und Ausatmung,
- auf- und abbauende Stoffwechselprozesse,
- aktive Phasen und Ruhephasen,
- Herzschlag und Atemrhythmus,
- Zuhören und Sprechen.

Der Mensch kann sich die Aufgabe stellen, in diesem „Rhythmus des Lebens“ immer wieder aufs Neue nach seinem inneren und äußeren Gleichgewicht zu suchen. Ist er in der Lage immer wieder die Balance in diesem labilen Gleichgewicht zu finden, so ist er gesund. Das heutige Leben bietet vielerlei Möglichkeiten durch physische oder psychische Einflüsse aus dem Gleichgewicht zu geraten. Körper und Seele zeigen dies durch das Auftreten verschiedener Krankheitssymptome.

Dann bieten Musik- und Gesangstherapie eine Möglichkeit, durch künstlerische Betätigung die Selbstheilungskräfte anzuregen und einen Gesundungsprozess unterstützend zu begleiten. Hat beispielsweise ein schreckhaftes Erlebnis den Atem zum Stocken gebracht, so kann durch fließende, harmonische Melodien ein neues Gleichgewicht hergestellt werden.

Die Aufgabe des Therapeuten in diesem Prozess besteht darin, in feinem Hin lauschen auf die Fragen des Klienten Übungen zu finden, die in diesem Moment helfen, einen Schritt auf das eigene innere Gleichgewicht hin zu machen.

Dabei stehen verschiedenste Mittel zur Verfügung. Sowohl für die Musik-, als auch für die Gesangstherapie können wir uns der einzelnen musikalischen Elemente bedienen:

- *Im Umgang mit dem Rhythmischen in der Musik kann der Mensch sich getragen fühlen vom beruhigenden oder anregenden Pulsen des musikalischen Stromes. So wird ein schneller, strömender Rhythmus bei einem lethargischen Menschen neue aktivierende Impulse geben können, während ein ruhiger, getragener Rhythmus z.B. einen zu raschen Pulsschlag beruhigen kann.*
- *Über den Atem als Träger des musikalischen Stromes kann diese anregende oder beruhigende Wirkung bis in seelische oder körperliche Funktionen hinein erlebt werden.*
- *Die Intervalle und Einzeltöne bieten wirkungsvolle therapeutische „Medikamente“. So wirkt eine Sekunde mit ihrem strömenden, fortschreitenden Wesen auf den Menschen ganz anders als eine Quinte, die in ihrem Charakter eher eine Atmosphäre der Geborgenheit und eine atmende Ruhe ausstrahlt.*
- *Der Takt schließlich kann durch seine verschiedenen Möglichkeiten des Strukturierens ein besseres Gehaltenwerden in der Umgebung fördern. Dabei bieten die verschiedenen Taktarten sehr unterschiedliche Wege an. Ein schwingender 6/8-Takt gibt ein völlig anderes Gerüst als ein klarer, vorwärtsschreitender 4/4-Takt.*

All diese Elemente setzen wir sowohl in der Musik-, als auch in der Gesangstherapie ein. Das Spezielle der Musiktherapie besteht in den vielen Instrumenten, die uns für die Arbeit zur Verfügung stehen.

Dabei verwenden wir viele Instrumente, die ganz ohne musikalische Vorkenntnisse zu bespielen sind und oft eigens für die Therapie entwickelt wurden.

Wir können die Instrumente unterteilen in:

- Blasinstrumente
- Streich- und Zupfinstrumente
- Schlaginstrumente

Dabei besteht eine Verbindung zwischen der menschlichen Organisation und der Musik. Beim menschlichen Organismus können wir unterscheiden in Kopf, Brustregion und Glieder mit ihren Funktionen der Sinne und Nerven, des Atems und des Herzschlags und des Stoffwechsels und der Bewegung. Diesen drei Regionen entsprechen in der Musik Melodie, Harmonie und Rhythmus. Dabei können wir die Blasinstrumente der Melodie, die Streich -und Zupfinstrumente der Harmonie und die Schlaginstrumente dem Rhythmus zuordnen.

Dies hier näher auszuführen sprengt den Rahmen dieser Ausführungen, deshalb lasse ich es einfach so stehen. Vielleicht kann ein einfaches Beispiel noch ein wenig Klarheit schaffen.

Stellen sie sich einen Menschen mit Bluthochdruck, beschleunigter, oberflächlicher Atmung und Herzrasen vor. Therapeutisches Ziel wäre hier, eine Atmosphäre der Ruhe und Weite für den Klienten zu schaffen, in der sich Atmung und Herzschlag beruhigen können. Damit würde ein besseres, entspannteres Lebensgefühl einhergehen.

In der Musiktherapie würde meine Wahl hier auf tiefe Streichinstrumente wie die Chrotta fallen. Im Streichen langer Töne auf leeren Saiten kann eine deutliche Atemberuhigung und Vertiefung beobachtet werden. Auch die oben schon erwähnte Quinte würde ich hier als musikalisches Element wählen. Außerdem könnte diesem Menschen durch eine gezielt für ihn komponierte Hörtherapie, die auf einer tiefen Leier gespielt wird, geholfen werden.

So wie wir in der Musiktherapie die Instrumente haben, dienen uns in der Gesangstherapie die Vokale und Konsonanten in Kombination mit den oben erwähnten musikalischen Elementen. Der Atem als Träger der menschlichen Stimme kann helfen, den gesamten Menschen in eine klingende Säule zu verwandeln. Dabei können die Konsonanten bestimmte Körperregionen ansprechen und mit der heilenden Kraft des Atems Blockaden lösen helfen. Die Vokale sind dabei Träger des Klanges und gleichzeitig in ihrer Verschiedenheit auch Vermittler unterschiedlicher Emotionen.

(Autor unbekannt)

„So kann Singen zugleich Bewegung ins Eigenste sein, gar eine sanfte Revolution der Befriedung auslösen und vielleicht uns Menschen zunehmend aus lebensfeindlichen persönlichen und gesellschaftlichen Strukturen herauslösen helfen.“

Y. Menuhin

Das Phänomen Rhythmus

Die Kleinkinder sind anfänglich in verschiedener Hinsicht noch ganz rhythmuslos. Den Wach-Schlafrhythmus müssen sie erst erlernen. So auch den Rhythmus des Stoffwechsels. Dieses Erlernen geschieht durch äussere Rituale beim Zubettgehen, beim Aufstehen, beim Trinken und Essen. Das nie mehr aufgehörende Lernen hat begonnen. „Ryte ryte Rössli, z Bade stoht es Schlössli, z Bade stoht e goldigs Huus...“ Wer kennt sie nicht diese rhythmischen Kinderverse, die man am liebsten immer wiederholt haben wollte. Und man gab nicht auf, bis man sie dann irgendwann selber singen konnte. Diese rhythmisierenden Kinderverse, Singspiele und Rituale sind zeitlos und eigentlich unersetzlich für die Kleinkinder. Auch in den ersten Schuljahren bringt das rhythmische Wiederholen von Lerninhalten bei den Kindern Sicherheit im Lernen und Erinnern.

Rituale, also wiederkehrende vergleichbare Handlungen, waren auch in früheren Zeiten das, was den Leuten Halt und Orientierung im Alltag gab, im Tagesablauf, im Wochenablauf und im Laufe durch die Jahreszeiten. So waren das Aussäen, Pflanzen und Ernten verbunden mit Ritualen und Festen. Auch richtete man sich im Umgang mit Pflanzen nach Sonne, Mond und Sternen, also nach den äusseren kosmischen Rhythmen, die eigentlich auch ihre inneren Rhythmen waren. Halt gaben den Menschen auch die immer wiederkehrenden religiösen und kirchlichen Handlungen.

Heute entfernen wir uns immer mehr von diesen äusseren Rhythmen. Bei vielen Leuten ist durch Arbeit oder Freizeit die Nacht zum Tag geworden. Mit einer grösseren Reise sind wir flugs in einer anderen Zeitzone oder finden uns sogar in einer anderen Jahreszeit wieder. Auch sind wir heute fähig körperliche Rhythmen und Zyklen wie Herzrhythmus oder Monatszyklus der Frau medizinisch zu verändern. Ja wir beeinflussen heute sogar den natürlichen Zeitpunkt von Geburt und Tod.

Irgendwann hat der Mensch die Uhr erfunden und sich so ein Stück weit losgelöst von den kosmischen Rhythmen. Er hat sie zu einem taktgebenden Instrument gemacht, ohne welches wir heute kaum mehr funktionieren könnten. Wir unterwerfen uns immer mehr diesem allgegenwärtigen Zeitmessgerät. Der deutsche Zeitforscher Karlheinz Geissler antwortete kürzlich in einem Interview auf die Frage, warum er seit dreissig Jahren keine Uhr trage: „Ja, weil man Uhren nicht tragen kann, sondern ertragen muss. Uhren geben uns Menschen einen Takt vor, der nichts mit unserem inneren Rhythmus zu tun hat.“ In der Tat kann man sich heute ja schon einmal fragen, in wie weit ist mein Alltag getaktet und wie viel verläuft noch in natürlichen Rhythmen.

Rudolf Steiner hat in einem Vortrag im Januar 1909 in Berlin, in einer von ihm nicht durchgesehenen Nachschrift, folgendes gesagt: *„Eigentlich hat der Mensch in den alten Zeiten wirklich keine Uhr gebraucht; denn er war selber eine Uhr. Es richtete sich sein Lebenslauf, den er recht deutlich spüren konnte, durchaus nach den kosmischen Verhältnissen. ... Der innere Rhythmus musste dem äusseren entsprechen. Darinnen besteht nun gerade das Wesentliche des menschlichen Fortschritts auf der Erde, dass seit der Mitte der atlantischen Zeit dieses absolute Sich-Decken der äusseren Verhältnisse mit den inneren nicht mehr der Fall ist. ... So ist auch des Menschen Rhythmus verschoben worden. Der Mensch wäre nie ein selbständiges Wesen geworden, wenn seine ganze Tätigkeit am Gängelband der kosmischen Verhältnisse verfloren wäre. Gerade dadurch hat er seine Freiheit bekommen, dass er unter Beibehaltung des innerlichen Rhythmus losgekommen ist von dem äusseren Rhythmus. ... Unser Zeitalter ist gerade darin charakteristisch, dass es den alten Rhythmus – den äusseren – verloren und noch keinen neuen inneren Rhythmus gewonnen hat. ... Der Mensch ist, als er in seiner jetzigen Gestalt die Erde betreten hat, aus diesem Rhythmus heraus gekommen; daher das Regellose seines Denkens, seiner Empfindungen und seines Gefühlslebens. Während in den Dingen, auf die der Mensch noch weniger Einfluss hat, im Astralleib und Ätherleib, die Regelmässigkeit fortherrscht, ist in den Teilen, die der Mensch in die Hand bekommen hat - also in seine Empfindungsseele, Verstandesseele, Bewusstseinsseele - Regellosigkeit und Unrhythmus hineingezogen. ... Durch das, was im wahren Sinne Geisteswissenschaft ist, kehren wir wieder zurück zum Rhythmus, von innen heraus bauen wir uns ein Weltgebäude auf, das den Rhythmus in sich hat.“*

Ein Beispiel hierfür aus dieser Geisteswissenschaft zeigt sich besonders deutlich in der Ausgestaltung des dreigliedrigen Organismus:

Das Seelenleben verläuft ja bekanntlich in den Bereichen Denken, Fühlen und Wollen. Das

Wahrnehmen und Vorstellen sowie unser Leben in Bildern und Gedanken stützt sich auf die Sinne, die Nerven und das Gehirn, auf **das Sinnes-Nervensystem**. Den Gegenpol bildet **das Stoffwechsel-Gliedmassensystem**, in dem die Willenskräfte – auch im Zusammenhang mit Trieben, Begierden und Instinkten - unmittelbar wirksam sind. Die Atmung und Blutzirkulation, zusammengefasst **im Rhythmischen System**, vermitteln zwischen diesen beiden Polen. Überwiegt nun das Sinnes-Nervensystem, was heute bei vielen Zeitgenossen der Fall ist, besteht eine Krankheitstendenz zur Kälte, Starrheit, Verhärtung, zu Abbau und zur vorzeitigen Alterung. - Überwiegt jedoch der Stoffwechsel, haben wir es zu tun mit zu starker Wärmebildung, mit Entzündungen auch begleitet von Fieber, mit Fantasterei und überquellendem Leben. - Das Rhythmische System führt nun mittels Sauerstoff und Blut den einen Pol in den andern über und bringt somit einen dauernden Ausgleich der beiden polaren Krankheitstendenzen. Interessant ist nun, dass die einzelnen Organe dieser 3 Systeme selber wieder ein Abbild des gesamten dreigliedrigen Organismus sind. Das heisst, die meisten Organe brauchen für ihre richtige Funktion Wahrnehmungsvermögen, Willenskräfte und fühlende Elemente in sich. Wahrnehmungsfähig ist ein Organ durch seine Nerven. Willenskräfte wirken in seiner Muskulatur, und Gemütskräfte äussern sich im Rhythmus des versorgenden Blutes. Das Rhythmische System, die ausgleichende Mitte, bildet so die Grundlage zur körperlichen und seelischen Gesundheit. Der dreigliedrige Organismus ist ein Grundpfeiler der anthroposophisch orientierten Medizin.

Was ist nun der Unterschied zwischen Rhythmus und Takt? Takt ist die Wiederholung des genau Gleichen in exakt gleichen Abständen. Ich denke, dass man den Takt in der Natur nicht finden kann. Er ist etwas vom Menschen erfundenes. Die Uhr gibt den Takt an. Aber auch Maschinen jeglicher Art haben den Takt in sich. So auch der Computer. Ganz anders beim Rhythmus. Er ist die Wiederholung von Ähnlichem in ähnlichen Abständen. Er ermöglicht den Ausgleich von Polaritäten und Anpassungsvorgänge. Man findet ihn überall in der Natur, findet ihn in praktisch allen Lebensvorgängen. Mit seiner ausgleichenden Art garantiert er, dass Lebensvorgänge nicht in Extreme verfallen. Halte ich mich in der Nähe einer regelmässig laufenden Maschine auf, merke ich bald, dass ich schläfrig werde. Der eintönige Maschinentakt dämpft meine Sinne kontinuierlich ab, bis ich um meine Wachheit kämpfen muss. Hat sich der Herzrhythmus eines Menschen so verflacht, dass er nur noch gleichmässiger Takt geworden ist, wird die Situation dieses Menschen sogar lebensbedrohlich. Das Herz ist ein Rhythmusorgan und eben nicht eine gleichmässig laufende, getaktete Pumpe. Man kann sagen, dass der Takt ein unabdingbares Element der Technik ist, der Rhythmus jedoch ein Lebensvorgang. Die Technik kann noch so intelligente Maschinen hervorbringen, in den Bereich des Lebendigen kommen sie nicht hinein.

Wie ist es mit dem Takt und Rhythmus in der Musik? Der Komponist schafft seine Musikstücke nicht von Grund auf neu. Er schöpft sie aus dem bestehenden „Fundus“ der Sphären-oder Weltenmusik. Somit bringt er diese Ur-Musik mittels Rhythmus und Takt ins zeitliche Geschehen der Erde hinein. Er formt und gestaltet sie so um, dass sie für den heutigen Menschen bewusst erfahrbar wird. Der heutige Mensch braucht seit einiger Zeit in seiner Musik auch den Takt, was offenbar nicht immer der Fall gewesen war. Den Rhythmus jedoch kennt man schon länger. Er wirkt mit seinen wechselnden Gegensätzen von langen und kurzen Tönen, von tiefen und hohen, von Dur und Moll, belebend auf den Zuhörenden. Vor allem aber auf den aktiv Musizierenden und in noch intensiverer Weise auf den singenden Menschen.

Herbert Rechsteiner

Impressionen von der Jubiläums- GALA 50 Jahre Thuner Schloss- konzerte im KK Thun vom 1.Juli 2017

(R.Berger)

Im ausverkaufte Schadausaal war die weltberühmte (fast) tauben schottische Perkussionistin Evelyn Glennie mit dem Bridge Chamber Orchestra unter David Mc Veigh zu hören. In platschvollem Konzertsaal genossen wir die unglaublich vitale Präsenz und musikalische Differenziertheit der Starperkussionistin mit dem vitalen begeisterten Jugendorchester. von den rumänischen Tänzen(Bartok) über ein Arrangement von Vivaldis Piccolokonzert für Vibraphon und Streichorchester zur modernen Rhapsodie für Marimba, Flöte, Klarinette, Kontrabass und Schlagzeug des japanischen zeitgenössischen Komponisten Takayoshi Yoshioka und einer sehr zarten fein klingenden Abschlussimpro auf Vibraphon durch Evelyn Glennie solo: Alles ging unter die Haut, die unglaubliche Virtuosität, Präsenz und Feinheit der Klänge überzeugend begleitet von den jugendlichen Fast-Profimusikern. Vor der Pause ein kurzes Gespräch/Interview mit Fr.Glennie und nach der Pause dann ohne sie Mozarts Jupitersinfonie fast etwas gewöhnungsbedürftig, die harmonischen wohl vertrauten Klänge: ich hätte mir das Programm eher umgekehrt gewünscht....

Was mich am meisten überraschte war das elegante fließende Körperspiel der Meisterin, die offensichtlich und offen- hörbar mit ganzem Leib und Seele musiziert. Sehr berührend ihre Geschichte, dass sie Ihre Traumrolle als Soloperkussionistin eigentlich erfinden musste, das war in der damaligen Musikwelt schlicht nicht etabliert, aber sie schaffte es, sich aus miserablen /anstrengendsten Anfangsbedingungen zur weltweit geschätzten und gefragten Starmusikerin aufzuarbeiten. Wo ein Ziel ist, ist auch ein Weg. Das überzeugte von A bis Z!

Aus der Presse: Artikel von Christina Burghagen, 2.7.17

[www.langenthalertagblatt.ch/region/thun/Das-hyponotische-Vibrafon/story/21216635:](http://www.langenthalertagblatt.ch/region/thun/Das-hyponotische-Vibrafon/story/21216635)

Das hypnotische Vibrafon: Krönender Abschluss der Schlosskonzerte 2017 in Thun mit Perkussionistin Evelyn Glennie und dem Brigde Chamber Orchestra:

Die schottische «First Lady of solo percussion» schuf im ausverkauften Schadausaal aussergewöhnliche Klangerlebnisse. Mucksmäuschenstill wurde es im Schadausaal, als Evelyn Glennie mit strahlendem Gesicht die Bühne betrat. Mit dem Ensemble zelebrierte die Perkussionistin von Weltruf das Piccolo Concerto C-Dur von Antonio Vivaldi in einem Arrangement für Vibrafon und Streichorchester. Die atemberaubenden Läufe, die sonst eine solistische Piccoloflöte übernimmt, spielte die Musikerin mit je zwei Schlägern pro Hand auf dem Vibrafon. Die barocken, verspielten Tonläufe perkten, schäumten und klirrten, um dann wieder zart und leise zu klingen wie der Flügelschlag eines Schmetterlings. Glennie streichelt zuweilen die Metallplatten des Schlaginstruments und schafft ein Klangerlebnis von selten gehörter Anmut.Rhapsodie als Höhepunkt:Die Rhapsodie des zeitgenössischen japanischen Komponisten Takayoshi Yoshioka für Marimba (Evelyn Glennie), Flöte (Simone Hubacher), Klarinette (Christian Spitzenstätter), Kontrabass (Lino Ezequiel) und Schlagzeug (Mirco Huser) bildete den Höhepunkt des Abends. Zusammen mit der erfahrenen und virtuoson Perkussionistin meisterten die jungen Nebensolisten das Werk auf Augenhöhe, eine aufwühlende Interpretation voller verwegener bis jazziger Passagen. Das Publikum war schlicht begeistert, manche applaudierten enthusiastisch mit hoch erhobenen schüttelnden Händen – eine Verbeugung vor der nahezu gehörlosen Künstlerin, von deren Beeinträchtigung aber nie etwas zu spüren war.

«Vom Mars kommend»: Der künstlerische Leiter der Schlosskonzerte, Lorenz Hasler, bat Evelyn Glennie vor der Pause zum öffentlichen Gespräch in Englisch. Äusserst sympathisch erzählte diese mit typisch rollendem schottischem R, wie sie nicht selten als «vom Mars kommend» eingeschätzt wurde, weil sie Perkussions-Soloinstrumente etablieren wollte: «Ich musste Backstein für Backstein eine ablehnende Mauer abbauen.» Auf die Frage nach Höhepunkten in ihrer Karriere antwortete Glennie: «Every little step is a highlight of my career!» Jeder kleine Schritt sei ein Höhepunkt ihrer Karriere. Lorenz Hasler liess es sich nicht nehmen, Ursula Pfähler, der im Publikum anwesenden Gründerin der Schlosskonzerte, zu danken. Sie habe es ermöglicht, dass das Festival seinen 50. Geburtstag feiern dürfe. Es folgte Evelyn Glennies Zugabe auf dem Vibrafon – mit einer nahezu hypnotischen Wirkung. Nicht nur fürs Publikum: Die Solistin verharrte nach den letzten Tönen sekundenlang bewegungslos an ihrem Instrument – erst dann setzte donnernder Applaus ein.



Evelyn Glennie hypnotisierte mit ihrem Vibrafonspiel das Publikum. Bild: Markus Hubacher

<http://www.bernerzeitung.ch/kultur/pop-und-jazz/weltstar-evelyn-glennie-trommelt-in-thun/>

«Hören ist eine Form von Berührung – und die Stille ist einer der lautesten und schwierigsten Klänge», sagt Evelyn Glennie über ihr Leben zu Beginn des Dokumentarfilms «Touch the Sound», der 2004 an zahlreichen Festivals präsentiert und mehrfach ausgezeichnet worden ist. Die weltbekannte Schlagzeugin, Komponistin und Interpretin zeitgenössischer Musik weiss, wovon sie spricht: Mit zwölf Jahren verschlechterte sich wegen einer Nervenkrankheit ihr Hörvermögen. Bald nahm die heute 52-jährige Britin Töne und Musik hauptsächlich über Vibrationen wahr. «Alles bewegt sich und <spricht> und ist Teil des Universums des Klangs», erklärt sie, «von der Brücke aus Stahl bis zum Energiefeld der Atome.»

Interessant auch in der Schweiz gibt es einen weltberühmten Perkussionisten, der als Pionier das Schlagzeug als Soloinstrument voranbrachte und sich ganz der akustischen Musik verschreibt, ein Musiker mit Wissen um Qualität des nicht elektronisch verzerrten Klanges: Pierre Favre!



Favre redet mit seinen Schülern und ist auch einfach mit ihnen zusammen.

Favre lehrt, dass Musik mehr ist als Klingeling, dass Musik und Perkussion - in aller Tiefe verstanden - ins Herz der Welt und des Selbst hineinführen.

Noch vor 1970 begann Pierre Favre, was damals eine Pioniertat war, auf dem Schlagzeug Solokonzerte zu spielen.

Heute nun boomen in der Schweiz Solo-Schlagzeug-Performances geradezu: von Fritz Hauer bis Fredy Studer, von Christian Wolfarth bis Julian Sartorius, von Samuel Rohrer bis Peter Conradin Zumthor- sie alle geben Solokonzerte. Ergänzen dabei ihr Drumset mit Klangkörpern vom Schrottplatz; verfremden es elektronisch; spielen es zentriert in äusserster Reduziertheit nur mit Snaredrum und Becken. So selbstverständlich wird heute das Schlagzeug in aufgeklärten Kreisen als ein vollwertiges Instrument angesehen, dass man kaum bemerkt, welcher eminenten Mentalitätswandel dem vorausging. Favre ist entscheidend für diesen Wandel - seine frühen Solo-Alben wie etwa „Drum Conversation“ (1970) oder „Abanaba“ (1972) nannte der berühmte Musikkritiker Bert Noglik „revolutionär“ und sah sie als funkelnde Bausteine der europäischen Jazzgeschichte. **Sie riefen „we love you“.**

Befreier der Rhythmus-Knechte von

Christoph Merki, in: Der Bund 15.6.17

<http://www.derbund.ch/kultur/pop-und-jazz/befreier-der-rhythmusknechte/story/21910550>

Der Schweizer Perkussionist Pierre Favre- eben 80 geworden- hat unsere Wahrnehmung der Musik und des Schlagzeugs verändert.

**Lässt das Schlagzeug sirren und murmeln: Drummer Pierre Favre
Foto Doris Fanconi**

Wer sich mit Pierre Favre unterhält, dem weltbekanntesten Perkussionisten, findet sich schnell in einer Art Philosophiestunde wieder. Ein Gespräch mit ihm startet vielleicht bei der Musik, führt aber schnell zu anderen, oft existenziellen Themen. Und dann geht man nachher nach Hause, und im Kopf dreht sich eine starke Wahrnehmung oder ein stark formulierter Satz Favres weiter.

Pierre Favre, 1937 in Le Locle geboren, seit vielen Jahren in Uster wohnhaft, verfügt nicht nur über viel Witz, sondern auch über eine sehr individuelle Weltsicht. Gerade als ein heiterer Nonkonformist hat er viele Dinge im Musikleben verschoben – nur schon durch seine Lehrtätigkeit: Zahllose Schlagzeuger hierzulande hat er unterrichtet, diese dabei immer auch mit seinem Geist gefangen. Vielleicht hat er diesen Eleven zuallererst Selbstbewusstsein gegeben. Nicht lange ist es ja her, da galt das Schlagzeug im abendländischen Raum noch als Schmuttelkind der Musik. Man verband es mit niederen Instinkten.

In seinen Anfängen nun hatte Favre sein Schlagzeug keineswegs anders verstanden als Jazzschlagzeuger damals. Er gab in Big Bands den Rhythmus-Knecht und Time-Keeper. Doch dann kam der Free Jazz der Sechziger. Der blies alle Konventionen hinweg, erlaubte auch Selbstfindungen. Pierre Favre sieht den Free Jazz für sich als vor allem als eine psychologische Revolution. Sein erstes Solokonzert spielte Favre im Jahre 1969. Es war eine Selbstbefreiung. Denkwürdig vor allem sein berühmter Soloauftritt an den Berliner Jazztagen 1972: Vor dem Konzert verspürte Favre Angst. Tatsächlich lachte das Publikum laut auf, als er, der klein gewachsene Mann, für seinen Auftritt allein auf die grosse Bühne kam und sich an sein Reiseschlagzeug setzte. Doch am Ende des Konzerts rief das Publikum „We love you“. Aus seinem Schlagzeug hatte Pierre Favre durch zahllose Zusatz-Perkussions-Instrumente eine organisch atmende Tinguely-Apparatur voller Wundersounds gemacht. Sein Perkussionsgerät hatte er dabei in der ganzen Welt gesammelt- das Schlagzeug wurde bei ihm gleichsam zu einem weltmusikalischen Klangkörper. Und Favres Instrumentarium steht bis heute auch für ein neuartiges Verständnis des Schlagzeugs hinsichtlich dynamischer Fragen.. Schon auf „Drum Conversation“ erzeugte Favre eine Intensität und eine Dringlichkeit nicht dadurch, dass er auf sein Instrument einprügelte. Ijm Gegenteil, er streichelte das Schlagzeug, liess es flüstern, murmeln, zischen, sirren. In Strücken wie „Swiss Sunday“ zeigte Pierre Favre sich als musikalischer Poet: Da ist eine Atmosphäre spürbar über die einzelnen Aktionen hinaus- ganz langsam sich vollziehende Klangprozesse sind zu hören. Oder nehmen wir „Rainbow“ auf demselben Album- feine Sounds auf Gongs und Klangstäben, ganz so wirkend wie ein flimmernder Regenbogen, der sich vielleicht gleich auflösen wird. Faszinierend nun auch: bei Favre verwischen sich die Grenzen zwischen Rhythmus und Klang. Das Klavier, sagt man, sei mit seinen Hämmerchen im Grunde ein Schlagzeug, mit 88 gestimmten Trommeln- das könnte man umhgekehrt auf Favre anwenden: Sein Perkussionsgerät war ihm immer auch eine Klaviatur für Klänge und gar Melodien. Favres Klänge sind dabei immer rein akkustisch. Dies ist eine weitere wichtige Botschaft des Schlagzeugers ijm Zeitalter der elektronisch produzierten Musik. Pierre Favre hat stets die Fahnen eines rein akustischen Musizierens auf seinem Schlagzeug hochgehalten und konnte mit Electronics nie viel anfangen.

Akkustische Klänge , aus der Tiefe kommend und archaisch wirkend, die hört man nun gerade auch in Ensemblestücken, die Pierre Favre in jüngeren Jahren geschrieben hat. Man höre die willentlich unausgewogene zarte Chaos-Klangballung zu Beginn seines Albums „Saxophones“ (2003) mit dem Basler Arte-Saxophonquartett, lauter magische Gongs und Zimbals, und darin eingelassen der dunkle Klang eines hölzernen Serpents, eines uralten Blasinstruments. Und manchmal streift das Archaische auch ganz zwanglos zeitgenössische E-Musik: In Favres Sichtung des alten Schweizerliedes „Vreneli ab em Guggisberg“ (auf dem Album „Le voyage“ von 2011) lassen sich die zerklüfteten Geräuschhaftigkeiten zum Beginn wahlweise als urtümlich oder als zeitgenössisch deuten.

Das Animalische annehmen

Immer aber gilt: **Favre glaubt an den handgemachten, an den geblasenen, an den gesungenen Klang. Erhält ein Humanum aufrecht in der Musik, die für ihn nicht zur Maschinenmusik werden soll. Er verbindet damit auch ein Menschenbild: Der Mensch soll seiner Meinung nach nicht abgespalten sein von der animalischen Welt.** Favre ging so schon immer gern in den Zoo zum Studium der Tiere. In seinen Augen übertreffen die Bewegungstechniken von Wildtieren alles, was man vom Menschen kennt: Bei Tieren könne man nur lernen, äussert er gerne.

Impressionen aus der Schwarzwald-Singwoche 2017 im Haus Turmalin in Todtnauberg (RB/Ch.G)



Tageeseinstieg Paneurythmie in der Natur

Der Turmalin Stein des Christus



Terrasse Haus Turmalin



Dolf spielt auf 432: Weidlervioline



Sternenkind von Susanna Furrer



Üben im Kursaal



Franziskas Quiche gibt den 4. Stern fürs „Restaurant Turmalin“: mmhh!!!



In ganzheitlicher Art , ganz aus der Bewegung und dem Spielen mit inter-personalen Klangübergaben führte uns Christian Giersch täglich in die Welt unmittelbaren Erlauschens zeitgemässer Klänge. So konnten wir uns seinen (anspruchsvollen) Kompositionen annähern. Aber auch ältere Musik, wie Gluck's

„Chor seliger Geister“, Monteverdis fröhlich-tänzerisch vertontes Seelendrama „Quante son stelle in ciel“ oder der 4 stimmige Satz der liturgischen Weise „ubi caritas et amor“ von Duruflé erschlossen sich durch diese Vorbereitung in tieferer Dimension.

Die Klänge und Harmonien klangen bald einmal Tag und manchmal auch nachts nach (und tun es noch) ein Zeichen der aetherischen Tiefenwirkung. Der tägliche Sonnentanz des bulgarischen Lehrers Beinsa Duno, den wir (freiwillig) jeweils vor dem Frühstück auf der Wiese zu Theo's Klarinettenklängen tanzten, überstrahlte nach meinem Empfinden (neben den anderen harmonisierenden und belebenden Wirkungen der Sacralbewegungen) den ganzen Tag mit einem feinen Segen.

Atemtypengerecht und in der Feinheit von Frau Werbeck's gewaltfreier Schule der Stimmenthüllung pflegten wir unser Singinstrument „Körper-Aether-Seele und Geist“ und jeder kam- trotz Gruppenarbeit- in seine individuell notwendigen Prozesse, die untrennbar verbunden sind mit der Weiterentwicklung und Befreiung der Stimme.

Als wunderbare Polarität zu der intensiven stimmlichen Arbeit erwies sich wiederum das intuitive Aquarellieren mit den Tagesfarben. In großer Ruhe, mit sparsamster, frei lassender Anleitung durch Theo Furrer konnten wir uns dank der liebevoll vorbereiteten Materialien ganz den Farben und ihren Prozessen öffnen - und am Samstag die große Vielfalt der Ergebnisse bestaunen!

Kostbar wirkten auch die Abende –teils mit einer meditativen Übung von Frau Werbeck und einem innigen Friedenskanon von Christian Giersch. An einem Abend spielte Christian für uns nach einer Einführung auf seiner "Erdleier" (Solo-Bass-Leier von Horst Nieder). Ob improvisierte oder komponierte Musik, (z.B Tonstudien von Künstler, Nilsson oder Bach) - was

das große, frei stehende Instrument in den Menschen zur Bewegung bringt, wirkte fast magisch, jedenfalls zutiefst berührend .

Dolf Zinsstag erzählte über den Impuls und die Menschen die sich um die Qualität der Weidlerinstrumente bemühen, welche sich durch ihre Architektur und das ausgewählte, speziell behandelte Holzmaterial und einem sanften weichen wunderbar gewaltfreien Klang auszeichnen und entführte uns unter anderem in eine Sarabande von J.S. Bach.

Madeleine Fischinger liess uns die Wirkungen der Planeten- und Tierkreisstimmgabeln erfahren. Zum Beispiel in der Anwendung der C-Gabel auf dem Kopf oder der Jupiter-Steinbockkombination am Knie.

Sie lernt den Umgang mit diesen Werkzeugen bei der anthroposophischen Aerztin Annette Himmelstoss, welche dem Haus Turmalin sehr verbunden ist durch jahrelange Zusammenarbeit mit Herbert und Ulrike Vetter, meines Wissens seit der Zeit wo sie noch in Eimeldingen wohnten und arbeiteten. Susanna versorgte uns jeweils mit Grünen Löwenzahnblättchen zum Frühstück und bereicherte das Abschlussmenü mit frisch gesammelten Wildhimbeeren , die uns mit unübertrefflichem Aroma verwöhnten. Allen Beteiligten und Teilnehmern ein herzliches DANKE!



Tagesfarbenbild



lunares Entspannen



Theo's Wochentagfarbenkalender 33



Susannas Sonntagsfarbenbild



Susanna's Blumenzwergli

Echos zum Konzert Trio Alraun a cappella im la Cappella vom 29.4.17 in Bern

Vielen ,vielen Dank für euer wunderbares Singen heute (wieder einmal mehr habt ihr die Welten verbunden!

Euer Gesang hat mir sehr gut gefallen. »Hebe deine Augen auf« war so unglaublich berührend für mich, du lebst die Töne wenn Du singst das fühlt sich für mich so echt an, das mir plötzlich die Tränen über die Wangen liefen!

Schön habt ihr gesungen. Diese Art zu singen bekommt man sonst leider nie zu Ohren.

Herzlichen Dank für das „feine, zarte und wohltuende Konzert mit den - wie gewohnt - wunderschönen schwebenden Klängen“.

das konzert gestern war intim und die kompositionen teils höchst anspruchsvoll; die kombination - gestaltung und musikalische werke - führte mich immer wieder zu jenem erleben der klänge, in dem belanglosigkeit nicht mehr existiert, und das gerade nicht durch massenwirksame gelle, sondern durch intimität. dies nicht durch verlust an rhythmus und kraft. ein schönes erlebnis. harmonisch insbesondere die übergänge und die beweglichkeit, die in den kompositionen angelegt, und die ihr so souverän und lebendig - tanztet?

in ganz anderer art, aber durchaus passend und ebenfalls intim erlebte ich die metallenen klänge, deren unüberhöhte rhythmische schlichtheit durch spielerisch-leichte präzision



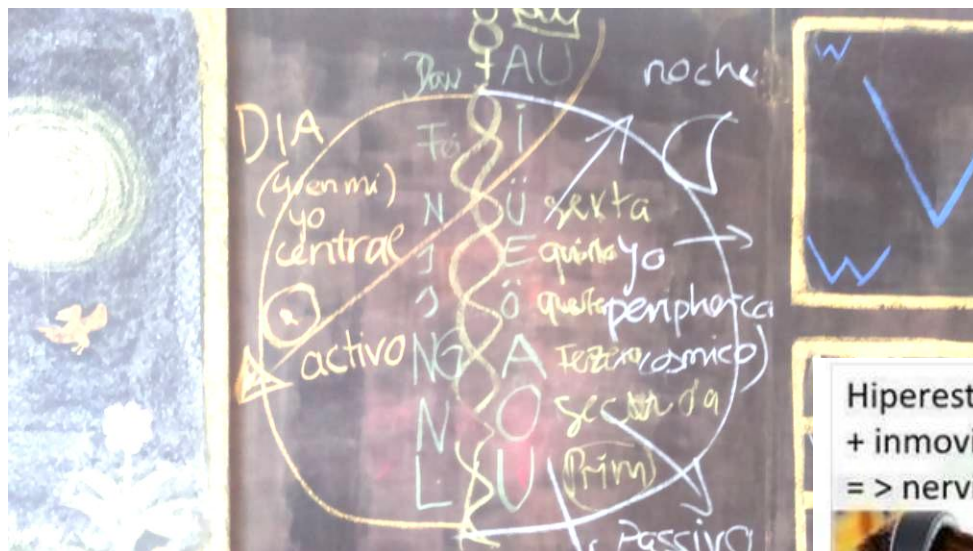
Kurzbericht zum Singkurs in IBIZA

Zum zweiten Mal fand an der kleinen Waldorfschule in Ibiza ein Singkurs statt, dieses Mal in sehr kleinem Kreise, aber nicht weniger intensiv. Eine ehemalige Kursteilnehmerin erhielt eine Einzeltherapiestunde (da sie nicht teilnehmen konnte) und ich arbeitete auch mit beiden Klassen eine kurze Sequenz lang mit Werbeck-Kinderübungen und Übungen von Pär Ahlbom. Ein berührendes Erlebnis: Wie treu und mit wenig Mitteln einige wenige Idealisten versuchen den Kindern einen gesunden Unterricht /eine gesunde und ganzheitliche Förderung/Entwicklung zu ermöglichen und das in einem Umfeld einer sehr materiell und auf Genuss/Sexualität ausgerichteten Gesellschaft. Hut ab! R.Berger



“Nuestro objetivo principal es el de formar seres humanos libres”

Rudolf Steiner



Hiperestimulación + inmovilidad física => nerviosismo

Estimulación natural (juego) + actividad física => relajación



Für Kinder und auch im Alter gesund: Rhythmus

CAS Seniorenrhythmik nach Dalcroze

Rhythmik für Senioren erweist sich als besonders wirksamer Beitrag zur Erhaltung der Mobilität und Lebensfreude älterer Menschen. Verschiedene Institutionen unterstützen das Vorhaben, so dass die Chancen für eine Breitenwirkung sehr hoch sind. Bereits fehlt es an Lehrkräften, die Rhythmikkurse für Seniorinnen und Senioren leiten können.(...)

Émile Jaques-Dalcroze entwickelte in Genf zu Beginn des 20. Jahrhunderts eine Musik- und Bewegungsmethode, bei der körperliche Übungen mit mehreren Bewegungsabläufen zu improvisierter Klaviermusik ausgeführt werden. In den Kursangeboten für Senioren werden die Teilnehmenden schrittweise und in angepasstem Rhythmus an bestimmte Multitaskingaufgaben herangeführt. Diese Art der musikalischen Bewegung sensibilisiert den Menschen in seiner Ganzheit, entwickelt seine Wahrnehmung und fördert seine geistige und körperliche Mobilität. Da diese Bewegungsform in der Gruppe stattfindet, wird gleichzeitig der soziale Kontakt und Austausch gefördert.

Bei älteren Menschen, welche wöchentlich einen Rhythmikkurs besuchten, halbierte sich aufgrund der verbesserten koordinativen Fähigkeiten nach sechs Monaten das Sturzrisiko. Auch der Effekt auf die Psyche ist positiv: Wie eine Studie des Universitätsspitals Genf und des Instituts Jaques-Dalcroze zeigte, waren Menschen, die diese Bewegungsform regelmässig ausführten, deutlich weniger ängstlich.

<https://www.hkb.bfh.ch/de/weiterbildung/musik/.../cas-seniorenrhythmik-nach-dalcroze...>

Hinweise Konzerte / Veranstaltungen

Kolloquium zum Thema Rhythmus am Goetheanum: 22.-23.9.17

Sehr herzlich möchten wir Sie zu einem intersektionalen Kolloquium einladen: Ätherbildung - der Mensch als Gestalter. Das erste Kolloquium findet vom 22.-23.9.2017 statt, die beiden späteren Kolloquien im 2018 und 2019. **Im ersten Kolloquium wird mit dem Gesichtspunkt**

"Rhythmus", im zweiten mit dem Gesichtspunkt "Substanz" und im dritten Kolloquium mit dem Gesichtspunkt "Bewegung" gearbeitet. Die drei Kolloquien können unabhängig voneinander besucht werden.

**ANMELDUNG ONLINE ODER BEIM
GOETHEANUM**

Tel. +41 61 706 42 42
Fax +41 61 706 43 14

sekretariat@goetheanum.org



Olav Asteson: die norwegische Mysterienballade zu den 12 heiligen Nächten

Wieder am 23.12.17 um 18h beim Studerstein gesungen am Feuer
von Regula Berger

Hinweise für Kurse

Halb-Tagesseminar mit Anton Kimpfler und Regula Berger

Sonntag, den 24. September 2017: 14h30-18h15

Im Seminarraum des Capriccio-Caffé in Gasel bei Bern

Gespäch und künstlerische Umsetzung von Zeitthemen:

Der Gang durch das Nadelöhr

Schöpferischer Umgang mit schwierigen Lebenssituationen, mit Beiträgen von Anton Kimpfler, künstlerischen Übungen mit Regula Berger und Gesprächen.

Freier Kostenbeitrag zur Deckung der Kosten

**Anmeldung bei: Regula Berger, Brauereiweg 6, 3612 Steffisburg/
033 438 11 13 (r.berger@kalliope.ch)**

Wochenend-Kurs Nr 24 im Rüttihubelbad mit Anton Kimpfler: 20.-22.10.17 : Dunkle Angriffe und lichtvolle Hilfe

Zur Bewältigung von Schattenkräften in uns und zwischen uns

Schon im Einzelnen mögen sehr problematische oder gar zerstörende Einflüsse rumoren. Ebenso kann solches in zwischenmenschliche Bereiche einziehen, leider auch wegen kulturellen sowie religiösen Differenzen. Insbesondere über moderne Netzwerke. Desto wichtiger ist es, einen harmonisierenden oder geradezu engelhaft befriedenden Beistand einzubeziehen. Im praktischen Teil dieses Kurses kommen Gesangsübungen dazu, die für alle geeignet sind. Zu sehen sind ausserdem Originalbilder von Diva Gloria Pfyffer, welche teilweise speziell für diesen Kurs gemalt wurden.

Freitag, 20.10. 20:00 - 22:00 /Samstag, 21.10.:9:30 - 12:00, 15h -17:30, 20h – 22h

Sonntag, 22. Oktober 2017: 9:30 – 12h

Anmeldung: Tel. 031 700 81 81, info@ruettihubelbad.ch

Herbstsingwoche in NL: Vom 5.- 9.10.2017

Ort: Übachsberg. Für alle, auch Neuinteressierte

Schwerpunktthema: Die Kraftquelle der Rhythmen (auch atemtypengerecht)

Auskunft/Anmeldung: bei Marie-Louise Weerts, Gerry van der Linden:
mla.weerts@planet.nl / 0031 65 145 47 26 / 0031 45 575 24 24
per Post: M.L. Weerts, Aldegondestraat 10, NL-6367 KD Voerendaal

Herbst- statt Sommersingwoche 2018 wieder im Haus Turmalin in Todtnauberg / Schwarzwald: Bitte vormerken : 6.-13.10.18

2018 ausnahmsweise im Herbst wieder haben wir das Glück, dass der Komponist und Musiker Christian Giersch und Theo Furrer wieder die Singwoche bereichern und mitgestalten mit Stimmbildung, Chorarbeit, Malen und (Paneurhythmie-) Tanzen in der Natur.

Singen von Herzen, Stimmschulung nach der Schule der Stimmenthüllung (Werbeck-Svärdström)

Ganzheitliches Singen umfasst den ganzen Menschen, Körper, Seele, Geist. Singen belebt, dringt durch, erfrischt, macht fröhlich und verbindet über alle kulturellen und sprachlichen Grenzen hinweg - es ist (nach den Worten Yehudi Menuhins) die eigentliche Muttersprache der Menschen. Die natürliche (konstitutionsgerechte) Atmung ist Grundlage eines unverkrampften Tönens, des Fließens der Stimme (des Seelenausdrucks). Jede/r kann singen, Tönen, Klingen, seine Stimme befreien, entwickeln und in der Gruppe Musikalisches erleben/entwickeln, spielerisch und achtsam nähern wir uns komponierter Musik aus verschiedenen Zeiten und Stilen für jede/n geeignet, der bereit ist sich einzulassen. Als Tageseinstieg tanzen wir (freiwillig) den bulgarischen Sonnentanz (Paneurythmie) mit Live Klarinettenmusik in der Natur.

Auskunft / Anmeldung: Regula Berger, 0041 33 438 11 13 / r.berger@kalliope.ch

In Bern gestartet: Zauberhafte Blumenlieder Arthur Furer / Texte Heiteres Herbarium von K. H. Waggerl

Im Weissenheim Bern begannen wir mit dem Projekt dieses wunderbaren und anspruchsvollen Frauenliedzyklus des Worber Komponisten. **Es braucht noch ein paar Stimmen, man darf gern noch schnuppern kommen.** Bereits nach dem ersten Schnuppern des Tausenguldenkrauts und des Steinbrechs...leben diese herrlichen Klangpaläste im Aether, so dass es tagelang weitersingt und klingt.

Wir studieren unter der Leitung von **Jörg Dinglinger** die Blumenlieder von Arthur Furer ein. Stimmbildung Schule der Stimmenthüllung (Werbeck) mit **Regula Berger**: Freitagabends 19:00-21:30 Uhr – 14-tägig, 30 Minuten Stimmbildung, 120 Minuten Chorarbeit.



Nächstes Datum: 13. Oktober 2017.

Geplant sind **3 Konzerte im März - April 2018 oder April - Mai 2018 (ev. im Botanischen Garten Bern)**

Anmeldung:

Jörg Dinglinger, Mühletalstrasse 26, 3110 Münsingen
031 721 80 40 / j.dinglinger@sunrise.ch

Übungen nach Pär Ahlbom's intuitiver Pädagogik / Schule der Stimmenthüllung mit Regula Berger

Spielerisch den Leib durchdringen, in Fluss kommen, interagieren ohne Erfolgsdruck: Samstag, den 24.6.2017: 14h -18h in Arlesheim / Friedensgasse 16
Kostenbeitrag nach Ermessen.

Auskunft und Anmeldung: Marion Eibling, Tel 0033 368065682 EMAIL: trilink@gmx.fr

Der Kurs kam in kleiner Gruppe sehr gut an und **wird bei Nachfrage wiederholt / fortgesetzt.**

Nachrichten zum Impuls der Schule der Stimmthüllung

An der Vereinsversammlung vom 27.9.2016 wurde der Verein zur Förderung der Schule der Stimmthüllung auf Initiative des langjährigen Hauptverantwortlichen Thomas Adam aufgelöst. Dies hat eine viel bewegt und ausgelöst, eine Gruppe von Betroffenen hat sich schon einige Male getroffen um zu überlegen, bewegen, wie der Impuls weiter gepflegt, bzw. in welcher Form der weitere Auftritt (u.a. auch Webauftritt) sein könnte.

Bei mir ist ein starker Impuls gekommen, dass die Schule der Stimmthüllung nun endlich am Goetheanum eine fundierte Ausbildung anbieten sollte, das fehlt seit vielen Jahren, „uns gibt es sozusagen nicht“ an der Sektion für redende und musizierende Künste und das ist seit vielen Jahren ein Missstand. Hier mein Brief, den ich an viele Träger der Bewegung gemailt habe, um dies in Angriff zu nehmen, während einem Telefonat mit einem in der Bewegung sehr engagierten Mitglied der Sektion, kam es klar heraus, dass mein Anliegen berechtigt ist. Das werde aber ein sorgfältiges Vorgehen benötigen, wo alle Haupttragenden der Bewegung mit einbezogen werden müssen und wohl ein Prozess von ca. 2 Jahren bedeuten.

Im Folgenden also mein Initiativbrief:

Idee / Inspiration einer Schule der Stimmthüllung am Goetheanum

Liebe Praktizierende /Unterrichtende /therapierende Kollegen/Innen verbunden mit der Schule der Stimmthüllung nach Frau Svärdström-Werbeck Ich schreibe euch an, weil ich beim Üben (in der Morgenstunde) klar die Vision hatte: jetzt ist es an der Zeit dass die Schule der Stimmthüllung am Goetheanum erscheint als eine vollberechtigte anthroposophische Kunstausbildung/ Therapieausbildung wie es die Eurhythmie und die Sprachgestaltung schon lange sind. Ich denke unsere Ansprechperson bist klar du, Michael Kurtz, an der Sektion f. red. und musizierende Künste, der du ja unserer Bewegung tief verbunden bist und dich auch seit Jahren dafür einsetzt, dass der Impuls nicht verloren geht. Zu meiner Morgenvision: Ich sah einen Kreis von (mind.) 12 Lehrern/Innen welche aktiv praktizierend tätig sind, welche das Curriculum bestreiten, eigenständig aber im Gespräch und konzeptionell abgestimmt (jede/r nach seinen/ihren Fähigkeiten/Spezialisierungen) um eine möglichst breite Ausbildung zu ermöglichen, so dass für interessierte Sänger/Innen /Studenten der Anthroposophie oder auch im Curriculum der anderen Künste (z.B. der Eurhythmie) die Möglichkeit besteht zusätzliche Impulse aus dieser kostbaren Schule sich fundiert anzueignen (auch im Sinne der Salutogenese/für den Schulungsweg). Im Weiteren hoffe ich, dass Workshops mit Vertretern der Schule (welche sich nicht im „normalen“ Ausbildungslehrgang engagieren wollen oder können) zu speziellen Themen im Rahmen einer Sommertagung (wie früher in Eckwälden) stattfinden werden. Da könnte auch an Werken wie z.B. der kostbaren „Licht und Ton-Therapie“ gearbeitet werden. Ich bin angefragt worden in Spanien so eine Ausbildung anzubieten in Zusammenarbeit mit weiteren Vertretern der Schule der Stimmthüllung, so denke ich das könnte z.T. parallel laufen. Ich bin dankbar für eure Interessensbekundung/euer Empfinden für die Sache und hoffe auf einen baldigen konkreten Austausch um das Projekt anzugehen

Von Herzen

Regula Berger (www.kalliope.ch)

Steffisburg, den 5.7.17



Trio Maggiore Jörg Hilbert: Buchtipp S.41

Nachtrag: von Ingo Hoppe kam die Anregung diese Initiative via ATKA zu machen, da vom Goetheanum in den letzten Jahren alle Künste ausgelagert wurden.

ATKA= anthroposophische Akademie für Therapie und Kunst, Ruchtiweg 5, 4143 Dornach

Nachruf: Am 22.7.17 hat Polo die Schwelle übertreten



© KEYSTONE Polo Hofer bei einem Auftritt 2014 in Solothurn.

Der Berner Mundart-Rocksänger Polo Hofer ist am Samstag 72-jährig verstorben. Dies teilte seine Familie am Montag mit. Vor knapp einem Jahr hatte Hofer bekanntgegeben, dass er an Lungenkrebs erkrankt sei. «Am Samschtig, 22. Juli, churz vor Mitternacht, het mys

letschte Stündli gschlage und i bi zfriede deheime ygschlafe», heisst es in einer Mitteilung, die am Montag-abend zusammen mit einer Todesanzeige verbreitet wurde. «I säge: Tschou zäme, es isch schön gsy!» heisst es in der Todesanzeige und weiter «Uf my Wunsch git's weder Ufbahrig no Abdankig».

Polo Hofer war gleichzeitig der letzte ausgebildete Handlithograph der Schweiz und der Gründer der ersten Mundart-Rockband des Landes. Mit Songs wie «Kiosk», «Giggerig» und «Teddybär» wurde er berühmt. Der von ihm und Hanery Amman komponierte Hit «Alperose» wurde 2006 vom Schweizer Fernsehpublikum gar zum grössten Schweizer Hit aller Zeiten gewählt. Der Sänger, der auch Dichter und Maler war, hatte seit einigen Jahren mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen. Vor zehn Jahren lag er wegen einer Entzündung der Bauchspeicheldrüse zehn Tage lang im künstlichen Koma, rund ein Jahr später folgte eine Operation an den Stimmbändern und heuer musste er mehrere öffentliche Auftritte absagen. Am 8. Januar 2016 erschien Hofers letztes Album «Ändspurt». Der Musiker hat bis zuletzt an die Kraft der Musik geglaubt. «Die Musik stärkt mein Immunsystem», sagte er noch im Frühjahr in einem Interview mit der «Schweiz am Sonntag».

Ein schönes Dokvideo über sein Leben: **Rhythmus, Rausch und Rampenlicht:** auf <https://www.youtube.com/watch?v=hcZVdsTY9DI>

„Polo ist eine Ikone in der CH, auf Augenhöhe mit dem Matterhorn“



Nashornketti statt Stockhorn: Polo Hofer aus dem youtubefilm kopiert/ oft stellte er im Kreuz Oberhofen seine Bilder aus.



Polo mit Alice Hofer aus dem youtubefilm kopiert

Am So: 23.7.17 hat Thomas Furi die Schwelle übertreten

Er hat nie den einfachen Weg genommen von Marianne Mühlemann in der Bund 24.7.17:

Am Sonntag ist der grosse Berner Geiger, Thomas Furi 70-jährig gestorben. Er war ein Kommunikator ohne Scheuklappen, dem die Musikszene vieles verdankt.

Der 29. Dezember 2015 war ein denkwürdiger Morgen. Draussen lag Schnee, das Jahr ging zu Ende. Eine Schar Klassikliebhaber nahm den Weg zum Kulturzentrum Rüttihubelbad unter die

Füsse. Angekündigt war eine neue Gesprächsreihe im Rahmen des Klassikfestivals Rütlihubeliade. «Sternstunde» hiess der Anlass, der an diesem Morgen von Thomas Füre bestritten wurde, einem der ganz grossen Berner Geiger und Musikpädagogen. Er war gekommen, um aus seinem reichen Musikerleben mit und für Musik zu sprechen. Und tat es, spontan und ohne Manuskript. Statt seiner Geige hatte er ein Tonband mitgebracht, auf dem er mit musikalischen



Durch sein Spiel suchte er mit den Menschen zu kommunizieren: Der Geiger Thomas Füre und James Alexander am Klavier 2010 bei einem Konzert in Syrien. Bild: Keystone

Ausschnitten die Höhepunkte seiner unvergleichlichen Karriere dokumentierte. Auch wenn in seiner Stimme die Leidenschaft für die Musik ungebrochen zu hören war, Füre war nur noch ein Schatten seiner selbst. Man sah ihm die Krankheit an. Schon länger konnte er nicht mehr Geige spielen. Und auch jetzt zitterte seine Hand, wenn er das Tonband bediente. Es wurde eine Sternstunde unter Freunden. Füre liess sein Leben Revue passieren, ohne darüber zu jammern, dass ihm das Liebste nicht mehr möglich war. Das Geigespielen. Die Art wie er es tat: bescheiden, herzlich, mit feiner Selbstironie und ja, Humor. So wie man ihn als Musiker auf der grossen Konzertbühne kennt, so ist er auch jetzt, vor einem Dutzend Zuhörer. Es geht ihm um seine Sache, die Musik. Sie bedeutet für ihn Kommunikation mit einem Komponisten, Kommunizieren mit dem

Publikum. Ein grosses Tamtam um seine Person, das liegt ihm nicht.

Ein Anruf verändert sein Leben: Er habe als 15-Jähriger plötzlich gewusst, dass er Geiger werden wolle, sagt Füre. Aber er sei ein Spätzünder gewesen. Ein lebhaftes, spielerisches Kind, das die Natur liebte und wie von selbst in die Welt der Töne, Melodien und Rhythmen hineingewachsen sei. Aufgewachsen ist er in einer musikalischen Familie. Seine Mutter ist Cellistin, der Vater Geiger, und die Quartettproben, denen er zu Hause schon früh beiwohnt, hinterlassen in dem Buben bleibende Erinnerungen. Den ersten Geigenunterricht bekommt er von seinem Vater Erich Füre. Es ist für ihn klar, dass er aufs Gymnasium möchte. Im Kirchenfeld, wo er die Matura macht, übernimmt er die Leitung des Gymer-Orchesters. Das Geigespielen sei für ihn aber nie wichtiger gewesen als die Aufgaben. «Ich wollte ein guter Schüler sein, aber wie andere Jungs auch meine Freizeit haben.» Deshalb habe er nie mehr als eine Stunde pro Tag geübt. 1967, als er aus der Rekrutenschule nach Bern zurückkommt, erhält der Zwanzigjährige einen Anruf, der sein Leben verändern wird. Ob er mit der Camerata Bern auf Weltreise gehen möchte, wird er gefragt und denkt zuerst an einen Scherz. Doch dann entscheidet er sich. Noch am gleichen Nachmittag geht er ans Probespiel. Und obwohl Thomas Füre als Jüngster im Ensemble «nur» die zweite Geige spielt und zuhinterst im Orchester steht, sagt er zu. Zum ersten Mal sitzt er im Flugzeug und tritt eine Reise an, wie er sie sich nie erträumt hätte. Der Berner Musiker spielt auf den Philippinen, in Singapur, Australien, Neuseeland, auf den Fidschi-Inseln, auf Hawaii und in den USA. Elf Wochen, tägliche Konzerte – und alles noch ohne Geigendiplom. Nach der Rückkehr beginnt er seine Ausbildung am Konservatorium Bern bei Max Rostal. Aus dessen Geigenklasse stammen viele Mitglieder der Camerata, der Thomas Füre ab 1979 selber als Leiter vorsteht. Daneben konzertiert er aber weiterhin mit anderen Orchestern im In- und Ausland. **Dass die Camerata bis heute ohne Dirigent spielt, war schon damals so. Man soll nicht auf einen Dirigenten schauen, sondern aufeinander hören, findet Füre. Auch von musikalischem Drill hält er nichts.** Viel wichtiger sei es, mit Spontaneität zu musizieren und mit ein wenig Risiko. Die intensive Arbeit – manchmal Tag und Nacht – zahlt sich aus. Die Camerata erhält einen Plattenvertrag mit der Deutschen Grammophon, damals einem der wichtigsten Klassiklabels. Und die Einladungen in

die grossen Konzertsäle der Welt lassen nicht auf sich warten. Thomas Füre aber behält seinen Heimathafen in Bern im Auge. Hierher kehrt er immer wieder zurück. Mit seiner Frau Ursula Füre-Bernhard, die als Sopranistin am Berner Stadttheater grosse Erfolge feiert, hat er zwei Töchter. Konzerte, Tourneen, Familie: Der Musiker ist eine Kerze, die an beiden Enden brennt. In dieser wichtigen Phase seines Lebens hat er zwei feste Ensembles, die Camerata Bern und I Salonisti, mit denen er als Stehgeiger in der Verfilmung von «Titanic» einem Millionenpublikum bekannt wird.

1993, als Füre die Leitung der Camerata Bern abgibt, wird er mit dem Musikpreis des Kantons Bern für seine Verdienste ausgezeichnet. Sie gehen weit über die Konzerttätigkeit hinaus. Denn Füre wird nicht nur beim Publikum, sondern auch als Professor an diversen Musikhochschulen beim Nachwuchs hoch geschätzt.

Noch etwas Neues beginnen:

Er sei nie den einfachsten Weg gegangen, privat nicht und in der Kunst nicht, sagte Füre. Und er habe immer das Gefühl gehabt, nach 45 müsse es noch einmal eine Neuorientierung geben. Gesagt, getan: Weil das Quartett-Spiel die Königsdisziplin der Kammermusik für ihn bedeutet, gründet er das Aria-Quartett und baut mit dem Ensemble eine eigene Konzertreihe auf. Es sei ihm nie um Perfektion oder glatte Routine gegangen, um «Karriere», sagt Füre im Rütihubelbad, wo das Publikum ab Band auch seinen unvergleichlich-sprechenden, emotional aufgeladenen Geigenton zu hören bekommt. Wie Füre mit zärtlich-heiterem Ton Fritz Kreisler spielt und hinter dem Schmelz auch die bitterdunkle Seite der nostalgischen Gänsehautmusik hervorholt, ist betörend und beklemmend zugleich. Er wehre sich gegen jedes Spezialistentum, sagt der Musiker. **«Mein Ziel ist stets, die Geheimnisse zu ergründen, die zwischen den Notenzeilen stecken.»**Für viele war es eine der letzten öffentlichen Begegnungen mit dem Berner Musiker. Am Montag wurde bekannt, dass Thomas Füre am Sonntag gestorben ist. Viel zu früh. Und genau einen Tag nach seinem siebzigsten Geburtstag. (Der Bund)

Am 3.4.2017 hat der Kämpfer für die Stimmung A=432 Hz Dieter Marks die Schwelle übertreten: Nachruf von Dolf Zinstag

Mitten im Krieg als sechstes Kind geboren, vom Arzt kaum Überlebenschancen eingeräumt, wecken in Dieter schon früh die Gewissheit der Engelsführung, welche sich auch durch Scheidung der Eltern und Flucht vor den Russen nur noch festigt. Gerne erzählte er wie er schon früh siebenmal dem Tod entrinnen konnte und in ihm ein untrüglicher Sinn für Gefahr aber auch das Kämpfen für eine Überzeugung erwachte. Dazu kamen Wahrträume und die Geistesgegenwart und Tatkraft, welche ihn zu seiner eigentlichen Lebensaufgabe Gründung und Leitung des Vereins für

Streichinstrumente nach Anregung Rudolf Steiners führte und damit verbunden auch sein kompromissloser Einsatz für die Stimmung a-432. Er nannte diese gerne die Christus-Michael-Stimmung oder einfach Mozart-Stimmung und konnte bis an sein Lebensende nicht verstehen, dass die Anthroposophen mit deren Anwendung derart Mühe bekunden und am Goetheanum kein einziges Klavier mehr "richtig" gestimmt sei. Nach Tätigkeit als Sozialpädagoge und Waldorflehrer, begann er eine Lehre zum Geigenbauer, konnte diese jedoch nicht beenden. Danach unternahm er Konzertreisen zu den zahlreichen Camphill-Dörfern in England, Schottland und Irland. Dieses grosse Beziehungsnetz machte ihn zu einem Boten für den Impuls der neuen Streichinstrumente ausgehend von Dr. Thomastik und Karl Weidler, welcher 7 Tage die Woche in der Werkstatt



anzutreffen war und niemals eine solch internationale Kundschaft hätte aufbauen können. Nie fehlten in Dieters Gepäck die Stimmgabeln, die durch seine Initiative in bester Qualität hergestellt wurden und gegen 90'000 Stück zu den Musizierenden fanden. 33-jährig heiratete er Heidrun, mit welcher er bis zuletzt eine innige, glückliche Ehe erleben durfte. Wann immer möglich begleitete er sie auf ihren Reisen als Ausbilderin in rhythmischer Massage nach Dr. Hauschka auch nach Übersee (USA, Australien, Neuseeland...) Schicksalhaft wegweisend war sein Traum in den heiligen Nächten 72/73: Er machte eine Rundfahrt auf dem Vierwaldstättersee. Auf dem Schiff war noch ein Sitzplatz neben einem älteren Herrn mit Hornbrille frei. Dieter kam mit diesem Herrn ins Gespräch. Zum Abschied sagte dieser bloss: "wenn Sie mich suchen, werden Sie mich finden..." Danach kam Dieter Marx im Frühling auf Schloss Hamborn im Orchester von Herrn Bölger in Berührung mit Chrotta Geigen und -Celli von Karl Weidler. Er liess sich dessen Adresse geben. Als er dann im Mai 1973 die Werkstatt in Nürnberg betrat, begrüßte ihn Karl Weidler: "da sind Sie endlich! Ich habe von Ihnen geträumt". Er war stets ein Mann der Tat. Als in den 1990-iger-Jahren in England niemand mehr Steiner auf Deutsch lesen konnte und wollte, sammelte er dessen Bücher kurzerhand ein und brachte sie busweise in die ehemalige Ostzone. In seinem Schlafzimmer stand Goethe's Büste mit welchem er den Sinn für das Grosse und Erhabene teilte. Mit Rat und Tat stand er der Gründung des Weidler-Orchesters Dornach 2017 bei, konnte jedoch dessen erste Konzerte vom 21.-23. April nicht mehr erleben, doch sein Geist ist überall fühlbar. Dankbar erkannte er, dass der Schreibende seinen Impuls mit seiner Emil Himmelsbach Stiftung weiterführen kann und will.

**Wer der Zahlen Wirken wohl durchschaut,
Sieht wie seine Welt sich aufgebaut
Die 4 als erste Zahl der Elemente überall,
Aus ihr die 3 sich regen.
Geist, Seele, Leib Dir geben.
Die 2 entsteht aus Sonne und Mond,
Daraus entsteht der Menschen Sohn,
Dem auf der Welt gar nichts gleich,
Der übertrifft all Erdenreich**

432-Rosenkreuzerspruch,
Rudolf Steiner, Berlin 12.2. 1908

Mehr Informationen zum Kammerton 432 unter
<http://www.magnus-schlichtig.de/geigenakademie/texte/432HZ.html>

Mündliche Angaben Steiners - Werbeck, Schlesinger, Erste Waldorfschule: Für Jürgen Schriefer, (Waldorf Musiklehrer in Bochum, Leiter der Schule für Stimmenthüllung) war 432 Hz selbstverständlich. In Folge von äußeren Widerständen schwieg er zwar zu diesem Thema, wendete aber 432 Hz an, wann immer es möglich war. Also u. a. bei A Cappella Chor-Konzerten; auch war sein hauseigener Flügel auf 432 Hz gestimmt. Die Gründerin der Schule für Stimmenthüllung, Frau Valborg Werbeck-Svärdström, die Schriefer als ihren Nachfolger eingesetzt hatte, erhielt den mündlichen Hinweis von Rudolf Steiner zur Kammertonhöhe (16 Hz – 432 Hz). Ein weiterer Hinweis von Rudolf Steiner ging an Frau Schlesinger, die an alten Skalen forschte. Die Mikrintervalle der alten Skalen haben teilweise eine verstärkte körperliche Wirkung und können bei falschen Ausgangs- / Grundtönen Krankheiten auslösen. Während der Forschungen von Frau Schlesinger erkrankte ein Mitarbeiter an Blutsturz, woraufhin Rudolf Steiner zu Rate gezogen wurde. Außerdem machte Steiner, laut Maria Renold, auch die erste Waldorfschule in Stuttgart auf diese menschengemäße Tonfrequenz aufmerksam.

Literatur: Renold, Maria: Von Intervallen, Tonleitern, Tönen und dem Kammerton

C = 128 Hz, Goetheanum Verlag (inkl. Stimmgabel im Buchrücken)

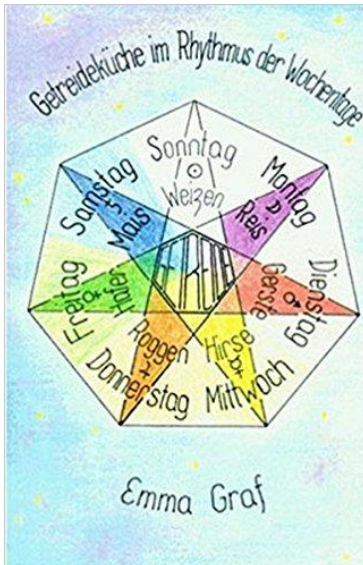
Literatur / Filmhinweise / Buchtipps

Im Verein Anthrosana sind erschienen:

Rhythmen im Lebenslauf , biografische Gesetzmässigkeiten , Nr 213 von Andreas Rohen
Kraftquelle Rhythmus , Hilfen im Alltagsstress von Dr. Michaela Glöckler, Nr 213 jedes Heft
 bestellbar für je 7.-

bei: **anthrosana - Verein für anthroposophisch erweitertes Heilwesen**

Postplatz 5, Postfach, 4144 Arlesheim Tel. 061 701 15 14 -/Mail info@anthrosana.ch



GETREIDEKÜCHE IM RHYTHMUS DER WOCHENTAGE: ERNÄHRUNG IM HINBLICK AUF DAS PHYSISCH-SEELISCH-GEISTIGE WESEN DES MENSCHEN
 TASCHENBUCH – 1. JANUAR 1987, ISBN-13: 978-3925051043

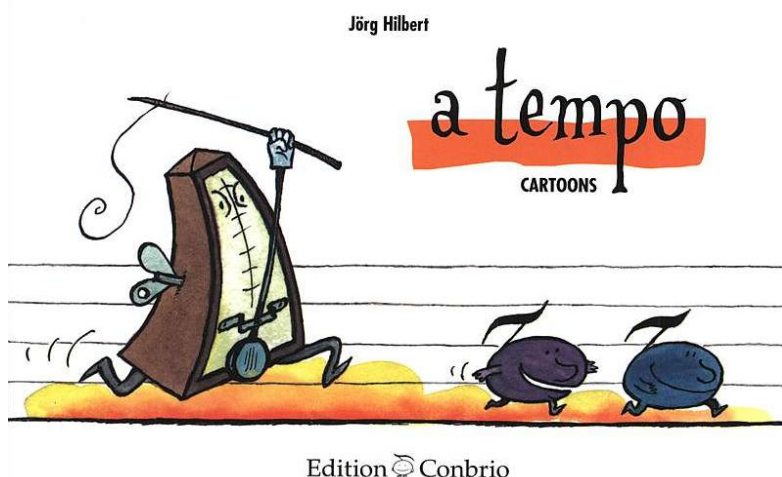
In einem Vortrag von Dr.med. Olaf Koob (vor vielen Jahren in der Reitschule in Bern) erzählte Dr. Koob, dass er während seiner langen Zeit in der Drogenarbeit (Therapiestätte die sieben Zwerge) erfahren hat, dass sich das Immunsystem von ehemaligen Drogensüchtigen bei vorwiegender Getreideernährung (makrobiotischer Ernährung) enorm stabilisierte und auch die Ich-Kraft sich verbesserte. (R.B.)

RHYTHMUS ATEM BEWEGUNG: LEHR- UND ÜBUNGSWEISE NACH H. L. SCHARING GEBUNDENE AUSGABE – 29. AUGUST 2016 von Hanna-Lore Scharing (Autor) ISBN-13: 978-3741284380

Marko Pogacnik: Friedenswerkstatt: die Friedensmatrix erneuern mit 13 Gaia Touch Übungen: ISBN 978-1-58420-968-1

„Frieden ist keine Kommodität, die nur genossen werden kann.

Frieden ist eine kreative Herausforderung. Ohne dass der individuelle Mensch den Frieden in seinem Inneren pflegt-und das gilt auch für die Gemeinschaft, der er angehört- ist auch der Frieden in der Welt brüchig und von kurzer Dauer. Die Kultur des Friedens kann nur auf der Grundlage eines bewussten und sensiblen Umgangs mit dem eigenen Lebensweg und in der Kooperation mit allen anderen Wesenheiten des Erdkosmos entstehen und aufrecht erhalten werden. Frieden muss einer sensiblen Pflanze gleich beständig kultiviert werden.“ M.Pogacnik (Seite 5)



„In der Mitte des gewandelten und von Frieden durchfluteten Erdkosmos steht der Baum des ewigen Lebens“

Buchtipp: ISBN: 3930079895

F. Hölderlin (Auszug)

O Hoffnung! bald, bald singen die Haine nicht
 Des Lebens Lob allein, denn es ist die Zeit,
 Dass aus der Menschen Munde sie, die
 Schönere Seele sich neuverkündet,

Dann liebender im Bunde mit Sterblichen
 Das Element sich bildet, und dann erst reich,
 Bei frommer Kinder Dank, der Erde
 Brust, die unendliche, sich entfaltet

Und unsre Tage wieder, wie Blumen, sind,
 Wo sie, des Himmels Sonne sich ausgetheilt
 Im stillen Wechsel sieht und wieder
 Froh in den Frohen das Licht sich findet,

Und er, der sprachlos waltet und unbekannt
 Zukünftiges bereitet, der Gott, der Geist
 Im Menschenwort, am schönen Tage
 Kommenden Jahren, wie einst, sich ausspricht.

Es gibt eine Zeit

Es gibt eine Zeit für alles im Leben
 eine Zeit für Sonnenblumen
 eine Zeit fürs Schlittschuhlaufen
 eine Zeit für Geselligkeit
 und eine für die Einsamkeit
 eine Zeit zum Blühen
 und eine fürs Vergehen
 nehmen und geben
 Aktivität und Ruh
 die Sinfonie des Lebens
 ist gestimmt nach den grossen kosmischen Gesetzen
 von denen- geheimnisvoll –wir getragen sind....

Regula Berger 19.7.17



Aus: „a tempo“
 siehe vorige Seite

Verein zur Förderung lebendig-freier Tonwesenskunst / Schule der Stimmenthüllung:

Die Gesangskultur und die Kunst sind wie Vieles in unserer Zeit im Wandel. Was ist zeitgemässe Kunst? Was sind die Aufgaben der Kunst / des Gesangs? Die von der schwedischen Sängerin Valborg Werbeck-Svärdström entwickelte Schule der Stimmenthüllung überzeugt:

„Irgendwie sind die Gesangsmethoden, die in unserer Zeit [...] auftreten [...] durch den Geist der äusseren Naturwissenschaft beeinflusst und determiniert [...]. Es gilt eben, die Oberflächen durch eine Fundamental-Erkenntnis zu ersetzen, das heisst, es gilt von der Betrachtung der Aussen- zu der Betrachtung der Innenseite des Gesanglichen vorzudringen.“

„Die menschliche <Stimme> braucht keine <Bildung>, sie ist da, fertig, vollendet [...] aber sie wartet auf – Befreiung.“ aus: „Die Schule der Stimmenthüllung“ Verlag am Goetheanum

Wirkung des Singens

Zunehmend wird neben der generell gesundheits-fördernden Wirkung auch die sozial und psychisch heilsame Wirkung des Singens erkannt: Singen stärkt das Immunsystem, wirkt antidepressiv, gewaltvermindernd und fördert die Sozialkompetenz! Ein Hauptanliegen des Vereins ist es, die kostbaren Impulse der Schule der Stimmenthüllung bekannt zu machen.

Horizontales Arbeiten

Die horizontale (kollegiale) Ausrichtung des Vereinsvorstandes und der Kursleiterin Regula Berger (in den Kursen) bewirkt, dass in Gruppen gemeinsam nach Antworten gesucht, gemeinsam geforscht, geübt wird und aus der Welt des Nicht-Physischen gute Kräfte und Inspirationen mitarbeiten können. Jede/r kann seine Stimme enthüllen/befreien. Jede befreite Stimme ist wunderbar und berührend.

Projekte

Wir hoffen durch künstlerische Projekte von „in der Schulung Geübten“ motivierend und vorbildhaft zu wirken und den Gehörsinn wieder für lebendige Tonqualität empfänglich zu machen. Ein weiteres Ziel ist es auch, die Menschen vom passiven Kunsterleben zum eigenen künstlerischen Tun zu ermutigen, anzuregen und zu lebendigen heilsamen Tonerlebnissen zu verhelfen!

Angebote/Finanzielle Unterstützung

Fortlaufend finden Kurse, Seminare und Schulungen statt. Künstlerische Projekte entstehen auf Anfrage und aus Impulsen. Durch Unterstützung (Subvention) des Vereins können auch Menschen an Kursen teilnehmen, die aus finanziellen Gründen sonst nicht teilnehmen könnten.

Improvisieren für Natur / Menschen

Musik für besondere Anlässe, heilsames Singen für bestimmte Orte, für die Natur oder zur Begleitung kranker oder sterbender Menschen können auf Anfrage (ohne Honorar / mit freier Spende an den Verein) gebucht werden.

Jeweils zu Beginn der Jahreszeiten findet ein Singen / Wahrnehmen für die Natur (-wesen) an verschiedenen Orten in der Schweiz statt.

Konzerte / Musikalische Projekte

Künstlerische Aktivitäten / Projekte finden in verschiedenen Formationen im In- und Ausland statt. **Repertoire** sind klassische geistliche und weltliche Lieder, zeitgenössische Kompositionen und Improvisationen auch mit Instrumenten aus der Werkstatt von Manfred Bleffert und Volker Langhans.

Inspiration

Kalliope, die Schönstimmige ist eine der neun Töchter von Zeus und Mnemosyne. Sie ist die Muse der epischen Dichtung, der Wissenschaft, der Philosophie und des Saitenspiels sowie die Muse des Epos und der Elegie. Als Erstgeborene der Musen hatte sie ein hohes Ansehen. Sie gilt als die ranghöchste Muse. zitiert nach Wikipedia

Heilsame natürliche Atmung –Transformation

durch gewaltfreien Umgang mit Klang, Sprache, Körper und Stimme. Die genialen und heilend wirkenden Übungen von Frau Werbeck – unter Berücksichtigung der typen-gemässen Atemkonstitution (Dr.med.Hagena) - können tiefgreifende Veränderungen und Entwicklungen sowohl der Hörwahrnehmung als auch der Qualität der Stimme und eine Verwandlung der ganzen Person, eine Öffnung für erweitertes Wahrnehmen bewirken.

Ein **Newsletter** kann abonniert werden. Mitglieder und Gönner erhalten zweimal jährlich einen Rundbrief mit Schwerpunktthemen, Informationen und Berichten rund ums Singen.

Wir freuen uns, wenn Sie unser Angebot anspricht und wenn Sie uns unterstützen zum Beispiel durch eine Vereinsmitgliedschaft, Spende oder indem Sie sich für Kurse anmelden.

SPENDEN: an dieser Stelle möchten wir uns bei allen ganz herzlich bedanken, die unsere Arbeit in Form von Spenden unterstützt haben, ihr ermöglicht so, die Finanzierung von Projekten und die Unterstützung von Menschen, die sich finanziell die Kurse nicht leisten könnten: HERZLICHEN DANK !!!

Antrag auf Mitgliedschaft

Bitte möglichst mit Blockschrift ausfüllen, danke

Name: Vorname:

Adresse:

PLZ: Ort:

.....

Telefon: Fax:

E-Mail:

Einzelmitgliedschaft: Jahresbeitrag min. Fr. 60.-

Paarmitgliedschaft: Jahresbeitrag min. Fr. 90.-

Gönnermitgliedschaft: Jahresbeitrag min. Fr. 30.-

oder grösserer, einmaliger Beitrag

entsprechendes bitte ankreuzen

Postkonto: Kalliope, 3012 Bern 60-386964-9

Ich beantrage mit meiner Unterschrift die Aufnahme in den Verein und bin bereit die Vereinsziele, wie sie in den Statuten festgelegt sind, zu unterstützen.

(Statuten siehe homepage: www.kalliope.ch)

Ort, Datum, Unterschrift: