

Klang-Farben im Lichte der schöpferischen und heilerischen Kräfte in der Musik

Farben sind Ausdruck von Leben, sie entstehen durch Lichteinflüsse. Der Umgang mit Farben in der Musik beeinflusst die Erlebnisfähigkeit des Menschen und setzt kreative Lebensenergie frei. Aus dieser Sicht ist es wichtig, dass Musikerinnen und Musiker mit Farben umgehen.

Wenzel Grund

Die deutsche Sprache als Spross der indogermanischen Sprachfamilie hat uns in «Farbton» und «Tonfarbe» noch ein kleines Erbe vernetzter Wahrnehmung erhalten. Die Farbe klingt - das bringen wir oft in akustisch beschreibenden Adjektiven zum Ausdruck - wie z.B.: das schrille Grün, oder: das knallige Gelb, oder: das dumpfe Braun. Der Ton oder Klang wird hingegen oft visuell beschrieben wie z.B.: die matte Klangfarbe, das farblose Spiel, der strahlende Trompetenton oder die glänzende Interpretation. Wir verbinden mit Farben auch Empfindungen: Die Farbe Blau wird oft als kühl, gelassen oder unnahbar empfunden, während die Farbe Orange warm, angenehm und freundlich wirkt. Farben sind Energien, die uns auf einer unterbewussten Ebene viel intensiver beeinflussen als wir oft denken.

Dabei geht es nicht darum, diesen oder jenen Ton in Gelb zu sehen oder Rot zu hören wie dies Synästhetiker an sich haben, sondern die Parallelität in den Stimmungen und Eigenschaften zu erleben. Das Wesen der Töne ist dem der Farben verwandt, da sie auf die Seele und Psyche des Menschen wirken, von aussen nach innen, und sich in der seelischen Ausdruckskraft äussern, von innen nach aussen.

So empfehle ich beispielsweise in meinen Musik-Kinesiologie-Kursen und Einzelberatungen, ein Musikstück, an dem man gerade arbeitet, einmal farbig zu gestalten. So ergeben sich wesentliche Inspirationen, das Stück wird klarer strukturiert und emotional gehaltvoller. Warum auch nicht, verbinden wir doch mit dieser Aktivität beide Gehirnhälften, wenn wir der Farbe Struktur verleihen.

Wirkung von Farben im Musikunterricht

Es gibt das Phänomen, - bei Sängern und Instrumentalisten - dass einzelne Töne stressbesetzt sind und deshalb falsch intoniert werden oder zu flach klingen. Bei vielen Berufsmusikern kann ich immer wieder beobachten, dass sie sogenannte «schwer intonierbare» oder «unangenehme» Töne fast nur auf instrumentenspezifische Gründe zurückführen. Zumal wir ja sehr gründlich gelernt haben, dass das Fis im Sopran einen Registerwechsel ankündigt, das Überblasen von Tönen Unreinheiten hervorrufen kann

oder Lagenwechsel schwierig sind. Alle diese «unnützlich» gelernten Dinge sind Programmierungen, denn es gibt keine schwierigen Töne, Register und Lagen im eigentlichen Sinne. Jemand muss erst kommen und sagen: «Das ist schwer», dann glauben wir das, und folglich fällt uns das besagte «Ding» schwer. Die Programmierung können wir nicht intellektuell oder willentlich rückgängig machen, indem wir feststellen: Was für den einen schwer ist, fällt dem anderen leicht.

Was hier eine grundlegende Änderung herbeiführt, ist die tatsächliche Programmierung im zentralen Nervensystem. Jede gespeicherte Information im Gehirn ist wie eine Art Wachsabdruck, eine Art Print. Unser Gehirn kennt keinen Unterschied zwischen äusserer und innerer Realität. Wir arbeiten in der Musik-Kinesiologie deshalb bewusst mit Bildern und Sinneseindrücken, weil sie die Sprache der rechten Gehirnhemisphäre sind und wir diese dadurch aktivieren. Um dies durchzuführen, heben wir bei besagter «schwerer Stelle» den Einzelton oder das betreffende Intervall heraus, betrachten seine «Farbe» und damit seinen emotionalen Partner. Kreativ ändern wir dann die Bilder, bis sie uns in einem angenehmen und passenden Licht erscheinen. Gleichzeitig lenken wir so unser Denken ab, denn wir wissen ja, je verzweifelter wir mit dem Verstand etwas probieren, desto weniger gelingt es.

Die innere Bilderwelt aktivieren

Jeder Musikschüler stösst mal an Grenzen: Irgendeine Stelle «hakt» oder es tauchen erklär- bare oder unerklärliche Probleme auf. Anstatt nun den stressbesetzten Gedanken «Ich schaffe das nicht» bei ihm oder ihr aufkeimen zu lassen,

versuchen Sie es einmal mit einer Methode, die ich immer bei Kindern und Jugendlichen anwende, die an einem Wettbewerb oder sonstigen Vorspiel teilnehmen. Fragen Sie das Kind oder den Jugendlichen: «Was meinst du, welche Geschichte erzählt das Stück, das du gerade spielst?» Ermuntern Sie das Kind seine Phantasie anzuregen. Es ist oft nicht (mehr) gewohnt, Musik mit inneren Bildern wahrzunehmen, aber es ist auch bald wieder bereit, seine Bilderwelt zu aktivieren. Lassen Sie das Kind das Musikstück malen, nachdem es ihnen die Geschichte umrissen hat. Es ist sehr hilfreich, auf diese Weise dem Kind zu vermitteln, dass auch eine Sonate, eine Tonleiter, Dreiklänge oder Einzeltöne lebende Wesen sind, die sehr beredt sein können, wenn man ihnen nicht den Mund verbietet.

So wird man bald erkennen, dass es keine schweren Stellen gibt, sobald man phantasievolle Lösungen anbietet. Die un kreativste Lösung ist pausenloses Wiederholen, weil dadurch ein immenser Stress wie eine Hürde vor der vermeintlichen Schwierigkeit aufgebaut wird. Das Kind lernt dabei nur, dass es mal per Glücksfall gelingen kann, die Hürde zu nehmen, aber ansonsten wird diese Stelle im Gehirn als Hürde abgespeichert.

Auch für erfahrene Berufsmusiker sind manche Stücke ein Hürdenlauf. Ich erinnere nur an Probespiele, in denen einzelne Stellen aus Orchesterwerken abgerufen werden. In meiner Praxis mache ich mit erwachsenen Musikern die gleichen Farbübungen wie mit Jugendlichen, weil es auch bei ihnen um farbiges Spiel, um ganzheitliches Erfassen eines Musikwerkes und um den Abbau der wertenden Vorstellung von schwer/leicht geht. Und das ist nicht altersabhängig.

Kreatives Arbeiten mit Farben im Musik-

Les couleurs sonores à la lumière des vertus créatrices et curatives de la musique

On associe souvent le visuel au sonore, par exemple lorsqu'on parle d'une tonalité sombre, de la brillance sonore d'une trompette ou d'un passage en demi-teinte. Au-delà de comparaisons auditives, les couleurs sont aussi associées à des sensations : l'orange est chaud et agréable, le gris est froid. Il n'est pas étonnant dès lors qu'on puisse parler d'une tonalité rouge ou d'une note jaune.

Cette relation entre couleurs et musique peut être mise à contribution dans l'enseignement. Souvent, nous avons l'impression que telle note ou tel passage sont difficiles à produire sans véritable raison. Ce sont des a priori. Plus spécifiquement, ce sont des programmations de notre système nerveux central. La kinésiologie musicale permet

de faire tomber cette programmation en utilisant des images ou des impressions - typiquement des couleurs - qui touchent à l'hémisphère droit du cerveau, là où les paroles n'ont pas d'effet.

Les couleurs sont aussi utilisées pour soigner dans la chromothérapie, une pratique qui touche à la fois le corps, l'esprit et l'âme. Chaque couleur émet une énergie différente et peut être bénéfique dans le traitement d'une maladie. Le rouge pour les problèmes de peau, le jaune pour la dépression, etc. Et la musique présente des vertus similaires, mises à profit dans la musicothérapie. En associant musique et couleur, nous pouvons démultiplier leurs effets respectifs.

Résumé et traduction : Jean-Damien Humair

unterricht macht nicht nur Spass und lockert den Übealltag auf, es wirkt sich auch positiv auf zwei wichtige Bereiche aus, die vielen Schülern schwerfallen: die Motivation zu üben und die Ökonomie des Übens. Deshalb noch ein weiterer Übervorschlag, der erst einmal Ihrer eigenen Erfahrung als Musiker oder Musikerin dienen soll: Beschaffen Sie sich einfache Papierservietten oder Moosgummimatten in den Farben Rot, Orange, Gelb, Grün, Blau, Dunkelblau und Violett. Verteilen Sie die Farbfelder auf dem Boden. Wählen Sie eine längere Phrase eines Musikwerkes, und spielen Sie sie auf jedem Farbfeld. Wenn Sie nicht-transportables Instrument wie Klavier, Harfe, Schlagzeug oder Cello spielen, legen sie jeweils eine Farbe auf Ihren Sitz, während Sie spielen. Sie werden die erstaunliche Erfahrung machen, dass Sie sich augenblicklich wohl oder unwohl auf einer Farbe fühlen, dass Ihre Musikphrase mal schneller, mal langsamer klingt, dass Sie sich hier verhaspeln, dort mehr Klarheit bei virtuosen Stellen spüren. Es gibt keine Regel, welche Farbe welche Reaktion auslöst, weil die Energetik der Musik, die Sie singen oder spielen eine Symbiose mit der Farbenenergetik eingeht und Sie bestimmen, ob Sie sich wohl oder unwohl fühlen.

In der Musik-Kinesiologie machen wir diese Übung so, dass der Musiker selbst gar nicht weiss, welche Farben von hinten auf seinen Sitz gelegt oder hinter seinen Rücken gehalten werden. Es ist für alle geradezu unglaublich, wie anders ein und dasselbe Musikstück klingen kann, je nach Farbimpuls.

Töne sind Schwingungen mit einer bestimmten, charakteristischen Energiequalität, die uns auf unserem Lebensweg helfen können. Um die Gemeinsamkeit von Tonschwingung, Farbe und Emotion erfahrbar zu machen, haben die Begründer der Musik-Kinesiologie Dr. Rosina Sonnenschmidt und Harald Knauss das Farb-Ton-Barometer entwickelt. Dieses einzigartige Instrument ermöglicht im Zusammenwirken bewährter Techniken aus der Angewandten Kinesiologie wie zum Beispiel der ESA (Emotiona-

le Stress-Ablösung) das Auflösen alter Programmierungen durch Farbvisualisierungen.

Welche Art von Energie bestimmt mein Leben, welche brauche ich im Moment, dies ist das Thema der Töne. Das war auch im Barock das Thema der musikalischen Affektenlehre, denn man war überzeugt, dass die Töne im Menschen bestimmte Gefühle und Zustände auslösen.

Für folgende Fragen ist die Farb-Ton-Balance u.a. interessant:

- «Welcher Grundton (und damit welche Grundenergie) hat einen wichtigen Einfluss auf mein Leben?»
- «Welcher Ton ist im Moment für eine spezielle Situation wichtig für mich?»
- «Welcher Ton gibt mir Kraft für meinen Auftritt, für meine Prüfung usw.?»
- «Wie stehe ich in Resonanz mit meinem Umfeld?»

Ein wenig Farbtheorie

Jede Kultur, ob Stammes- oder Hochkultur, hat im Laufe ihrer Geschichte eine Farbenlehre entwickelt, die besagt, welche Farben welche psychische oder spirituelle Bedeutung haben. Farben werden auch therapeutisch eingesetzt. In den schamanistischen Kulturen haben bestimmte Erdfarben magische Bedeutung und werden gezielt zur Reinigung des Körpers und der Seele eingesetzt. In den westlichen und östlichen Hochkulturen haben sich farbtherapeutische Richtungen entwickelt, die neben der Wirkung auf den Körper und die Psyche auch von der Wirkung auf den «feinstofflichen Körper» sprechen. Das bedeutet, diese Lehren gehen von der Existenz einer farbigen Körperaura aus, die physische, emotionale und seelische Zustände widerspiegelt. Wird dieses feinstoffliche Energiefeld von aussen mit farbigem Licht bestrahlt, entstehen energetische Resonanzen oder Verstärkungen, die heilend auf den physischen Organismus wirken. Einer der bedeutendsten Forscher und Therapeuten auf diesem Gebiet war der Inder Dinshah Ghadiali (1873-

1966). Allen derartigen Lehren liegt dasselbe Phänomen zugrunde: Der Regenbogen mit seinen sieben Farben.

Es gibt Gemeinsamkeiten in der Einteilung der Farben, aber grosse Unterschiede in der Beschreibung der Farbwirkung. Das hängt damit zusammen, dass die Lichtenergie einer bestimmten Farbe nach dem Resonanz-Prinzip eine Symbiose mit dem Energiefeld eines Organismus eingeht und es dabei unterschiedliche Reaktionen geben kann. Wie schon gesagt, gibt es dafür keine betonierten Regeln. Jede Massregelung wie «Blau zieht zusammen», «Grün gleicht aus» oder «Rot expandiert», würde die eigene und die Kreativität der Schüler lähmen. Gleichwohl ist es interessant, etwas über die grundsätzliche Bedeutung von Farben im Zusammenhang mit Klang zu erfahren. Da Musikerinnen und Musiker, Pädagoginnen und Pädagogen Erfahrung und Wissen weitergeben, ist es mir ein Anliegen, auch im Hinblick auf die Entwicklung der Schülerinnen und Schüler und deren musikalische Laufbahn mehr den therapeutischen Aspekt der Farben in den Vordergrund zu stellen. Sie erfahren dadurch etwas über die Bühnenwirksamkeit von Farben und über die Wirkung von Lichtfarben allgemein. Es gibt kaum eine Therapie, die auf Körper, Geist und Seele so unmittelbar positiv wirkt wie farbiges Licht. Ich arbeite seit Jahren sowohl künstlerisch als auch therapeutisch mit Farben und fand die Erkenntnisse der beiden bedeutendsten Farbforscher Dinshah Ghadiali (Indien, USA) und Theo Gimbel (England) immer wieder bestätigt. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen sogenannten Wachstums- und Hemmungsstrahlen auf der Körperebene. Näheres dazu findet sich in den Tabellen 1 und 2.

Wenn wir beide Tabellen vergleichen, können wir den Farbkreis oder die Abfolge der Regenbogenfarben erkennen, in deren Mitte sich die Farbe Grün befindet. In der Farbtherapie spricht man vom Angel- oder Drehpunkt zwischen Wachstums- und Hemmungsstrahlen. Farben und Töne wirken auf den menschlichen

Wachstumsstrahlen	regen an	Krankheitsbilder
Rot	Blutbildung, Blutkreislauf, Sinneswahrnehmung, Leber, Sexualorgane	Hauterkrankungen ohne Entzündung, Erschöpfung, Wachstumsstörungen
Orange	Lungengewebe, Drüsensekretion	Lungenkrankheiten, Schwächung durch Operationen, Rekonvaleszenz
Gelb	Nervensystem, Verdauung, Magen, Leberstoffwechsel, Gehirnstoffwechsel, Kommunikation nach aussen	körperliche und seelische Erschütterung, Schockzustände, Gehirnerschütterung, Depression, Verstummung, Lethargie
Gelbgrün	Knochenbildung, Gewebeaufbau	Bakterien-, Virus-, Wurmbefall
Grün	Bildung von Zellgewebe, Ausscheidung von toten Zellen	Tumore, Geschwüre, Ekzeme, degeneriertes Gewebe

Hemmungsstrahlen	beruhigen	Krankheitsbilder
Grünblau	Gehirnfunktionen, Nervensystem	Gehirnstörung, Anfälle aller Art, Herzüberfunktion, Unruhe, Juckreiz
Blau	Immunsystem, psychisches Zentrum im Gehirn, Niere, Harnleiter	Immunschwäche (löst Alarm im Körper aus), Verhaltensstörungen, Zerstörungswut, chronischer Juckreiz, Nervosität, Aggression
Blauviolett	Milz, Lymphe, Därme, Zentralnervensystem	körperliche und psychische Verspannungen, Krämpfe, Aggressionen, unkontrollierte Bewegungen
Violett	Immunsystem, Psyche	Hysterie, traumatische Erlebnisse, die nicht verarbeitet werden können

Tabellen 1 und 2 aus dem Skript 3 für Musik-Kinesiologie von Rosina Sonnenschmidt

Organismus ähnlich wie homöopathische Heilmittel (Simila): Sie rufen einerseits entsprechend ihren Eigenschaften *ähnliche* Reaktionen oder Resonanzen hervor, gleichen aber andererseits auch entgleiste Energien aus. Wir haben hier wieder ein ganzheitliches Prinzip, das unser vernetztes Denkvermögen wachruft.

Hemmungs- und Wachstumsstrahlen

Wenn etwas im Organismus überschiesst oder zuviel Energie produziert, helfen die dunkel-tönigen Hemmungsstrahlen, diese Energie wieder in ihre Bahnen zu lenken. Ist das Biofeld, also die Energetik eines Organismus im Lot, so wirken Hemmungsstrahlen, kurze Zeit als Farblicht eingesetzt, tonisierend auf Gehirn und Bewusstsein. Wenn andererseits ein Organismus in seinen Funktionen erlahmt, haben Wachstumsstrahlen eine tonisierende, anregende Wirkung. Sie aktivieren die Energie-reserven bzw. laden die inneren Batterien auf und stimulieren die Immunkraft. Ist ein Organismus gesund, so wirkt das für kurze Zeit eingesetzte Farblicht wie im Falle der Hemmungsstrahlen tonisierend auf Gehirn und Bewusstsein.

Ausser auf den Körper, das heisst auf die Haut und die inneren Organe wirken Farben – wie schon erwähnt – auch auf der feinstofflichen, psychischen oder energetischen Ebene. Farben lösen bestimmte Bewusstseinszustände aus. Auf dieser Ebene können aber ebenfalls Entgleisungen stattfinden, so dass wir auch für die Psyche, für die Denkkraft und für die geistige Ausrichtung unseres Lebens Farbpulse einsetzen können, um ein Zuviel zu sedieren, ein Zuwenig zu tonisieren. Farben haben eine durchdringende Kraft, überschüssige Emotionen zu besänftigen und erlahmte anzuregen. Sind bei einem Menschen die Emotionen ausgeglichen, so wirkt das Farblicht auf einer höheren Ebene, der mentalen und spirituellen, anregend auf das Bewusstsein.



In der Farbtherapie spricht man von Wachstums- und Hemmungsstrahlen. Ihre farbliche Abfolge ist gleich wie im Regenbogen. Foto: net

Dass Musik die Materie ordnet, wissen wir nicht erst von den modernen Physikern. Schon in frühen Zeiten im Tibet, Ägypten oder im antiken Griechenland wurde Musik zur Unterstützung der Heilung eingesetzt. Oder wie der Psychiater und Präventivmediziner John Diamond schreibt: «Die Funktion der Musik bestand von allem Anfang an in der geistigen Erbauung des Hörers, in der Stärkung seiner Lebensenergie. Wir wissen alle, dass Musik diese Kraft hat, und doch denken wir selten daran, wenn wir musizieren, wenn wir ein Konzert besuchen oder wenn wir eine CD kaufen; oder wir haben den eigentlichen Grund für die Existenz der Musik vergessen.»

In der Verbindung von Musik und Farbe können wir die strukturierende Wirkung unserer Kunst um ein Vielfaches steigern. Dies erkannten in neuerer Zeit auch immer mehr die Naturwissenschaftler. So war in vielen Landeszeitungen vom Neuropsychologen Martin Meyer von der Universität Zürich zu lesen: «Die primären sensorischen Zentren im Gehirn – Hören, Sehen und Berührung – sind stark miteinander vernetzt. Wenn wir etwas sehen, werden 50 Millisekunden später auch auditive Zentren aktiviert. Gerade so, als wollte sich das Hörsystem auf eine

mögliche Assoziation mit dem Gesehenen vorbereiten.» Forscher machen sich nun diese Neigung des Gehirns zur Verknüpfung zu Nutze bei der Entwicklung von Therapie- und Trainingsprogrammen für Legastheniker. Der Lerneffekt einer solchen bewussten Verknüpfung sei grösser als die Summe der einzelnen Codierungen, erklären auch Markus Gross und sein Mitarbeiter Christian Vögeli vom Institut für wissenschaftliches Rechnen an der ETH Zürich.

Es gibt aber auch Menschen, die von Natur aus mit der Gabe ausgestattet sind, Töne und Intervalle farbig zu sehen und zu schmecken. Viele so genannte Synästhetiker behalten diese Entdeckungen für sich, da ihre Fähigkeit früher tatsächlich als Krankheit angesehen wurde. Kunst wurde aus einem inneren Erleben geboren und dient folglich auch dem Betrachter zum inneren Erleben. Erleben heisst jedoch nicht nur Hören und Sehen, sondern auch Fühlen. Wenn wenigstens diese drei Sinne eingesetzt werden, erschliesst sich jede Kunst, ob die der fünfziger oder siebziger Jahre, ob die des Mittelalters oder der Papuas auf Neuguinea. Und der Mensch darf erleben, dass er (wieder) einen Anteil an einem künstlerischen Prozess haben darf. 🎵

Suite de la page 9

afin de terminer dans un feu d'artifice de beauté, de fraîcheur, de sensibilité de la part de ces jeunes musiciens-acteurs-danseurs-poètes...

Le profil du marché

Dans le désir d'une ouverture vers le monde actuel, pour l'évolution de l'Institut Jaques-Dalcroze face aux besoins concrets d'adaptation de la formation des étudiants, Silvia del Bianco conduit la direction de l'Institut dans une écoute du « marché » de l'emploi et adapte, comme elle le souligne avec diplomatie, le « produit » au profil du marché.

Cette démarche est éloquente de « savoir conduire » les projets non pas à l'utopie, mais en réponse à la responsabilité que nous avons d'assumer l'évolution rapide de notre civilisation et d'en rester les acteurs, les confidents, les com-

battants, plus que des vaincus. Silvia del Bianco, polyglotte, cosmopolite, polyvalente, trace ce chemin avec assurance et un bagage adéquat.

Consciente de la place de la musique actuelle au-delà de sa formation classique, elle décrit sa vie au quotidien par cette petite phrase : « dans la vie privée, trois générations musicales cohabitent en harmonie. Cela représente à quel point le métissage est enrichissant. Il véhicule la tolérance, il enrichit le langage et le rend mobile ». A la question quel est l'essentiel que véhicule la rythmique, elle répond : « certains enfants qui suivent les cours de rythmique ont traversé la guerre. Il est important de choisir le contenu des textes dans la musique populaire ... et de ne pas blesser. Il faut s'adapter, le monde change, les autorités changent, les structures changent. D'autres cours sont mis en place, par exemple avec l'Hôpital de Genève en gériatrie. Ils portent notamment sur l'équilibre dans la maladie d'Alzheimer. La rythmique est un outil « multi-

tâches » qui permet de contrôler nos mouvements et déplacements coordonnés. La rythmique équilibre ou rééquilibre et entretient les mécanismes, les réflexes. Ainsi, elle est un excellent outil pour lutter contre les effets néfastes du déséquilibre causé par Alzheimer. Les patients, en suivant les cours de rythmique, retrouvent non seulement leur équilibre physique, mais aussi intérieur, car certains d'entre eux dorment ensuite sans somnifères ... C'est à l'issue de ce développement sur les bienfaits de la rythmique, reconnus scientifiquement, que nous avons mis en place une formation post-grade spécialisée Seniors, sur une année en emploi, qui traite de notre intervention, notre enseignement de la rythmique à l'égard des personnes âgées. En conclusion, je dirais que le slogan de l'Institut Jaques-Dalcroze, qui était : « Par la musique et pour la musique », pourrait être modifié en « Par la musique et peut-être ... pour la musique ». » 🎵

Pour plus d'informations : www.dalcroze.ch