

**Das Wort „Gesundheitsmanagement“ ist in aller Munde. In diesem Kontext mutet es zunächst absurd an, wenn ein Klient von seinem Coach den Rat bekommt, Mantras zu singen wenn die Stimmung im Keller ist. Außerdem hinterlassen diese fremdartige Texte und Gesänge bei manchem ein sektiererisches Unbehagen. Doch die Macht der Worte war schon immer subtil. Mantras – Silben, Worte oder ganze Sätze, die wiederholt gedacht, geflüstert, gesprochen oder gesungen werden – sind in allen Weltreligionen und Naturvölkern bekannt. Gerade wegen ihrer Schlichtheit können sie schon nach kurzer Zeit Ruhe, Ordnung und Klarheit in den (Berufs)alltag bringen. Diese Ausgabe beschäftigt sich mit Praxis und Wirkung von Mantras und gibt Tipps für Quereinsteiger. – Wussten Sie, dass das hinduistische „Om“ eine ähnliche Bedeutung hat, wie das „Amen“ der christlichen Kirche?**

**– Geben Sie diese Ausgabe gerne weiter. Haben Sie einmal keine Lust mehr, dieses Blatt zu lesen, schicken Sie mir einfach eine kurze Nachricht. Dann drücke ich die Löschtaste!**

**Ein vorweihnachtliches Lesevergnügen wünscht Ihnen Karin Warncke**

### **Kraft der Worte – Eine Kurzgeschichte zum Einstieg**

Ein Meister hielt einen Vortrag über die Kraft eines Mantras. Ein Zuhörer stand auf und rief: „Unsinn!“ Wenn wir immerzu Brot, Brot, Brot wiederholen, wird daraus Brot entstehen? Der Meister wies ihn zurecht: „Setz dich, du Blödmann.“ Da fing der

Mann zu zittern an und wurde rot vor Wut: „Wie können Sie es wagen, so mit mir zu reden?“. Der Meister erwiderte: „Entschuldigen Sie, dass ich Sie beleidigt habe. Doch sagen Sie mir bitte, was fühlen Sie in diesem Augenblick?“ (aus Indien)

### **Igitt, Mantras – Was sind das denn für Tierchen?**



Das klassische Mantra ist eine ausgetüftelte Folge von Buchstaben und Silben und/oder Worten und Begriffen. Jeder Vokal, jeder Konsonant, jede Silbe hat eine ganz spezielle Symbolik und Bedeutung. Jeder Laut, jeder Buchstabe hat seine ganz eigene Vibration und Schwingung. Entsprechend ist die Wirkung auf den „Hohlraum“ Körper. Sie beeinflusst Körperfunktionen wie z. B. Immun-, Atmungs-, Verdauungs-, Hormon- und Nervensystem und unsere feinstofflichen Ströme. Schwingungen eines Mantras haben daher auch Auswirkungen auf unser Denken, Fühlen und Handeln.

### **Vokale wirken auf den Organismus – Üben Sie den Badezimmer-Hit**

Im Westen und Osten wurden die Wirkungen der Vokale (Selbstlaute) und Konsonanten (Mitlaute) mit ihrem besonderen Rhythmus intensiv erforscht: Vokale sind sog. Hall- oder Raumlaute. Sie rufen ein Gefühl von Weite, Höhe und Tiefe hervor; entsprechend spürt man die Vibration in den einzelnen Körperbereichen. Der hellste Vokal **I** ist im Kopf zu spüren und regt die Hirntätigkeit an. Das **E** weitet und entspannt uns im Hals- und Nackenbereich sowie im oberen Brustraum, entspannt das Zwerchfell und tut allen Verdauungsorganen gut, während das **A** die Brust füllt und weit über den Körper hinausschwingt. **A** stärkt das Herz. Das **O** trifft die Körpermitte und wirkt im Solarplexus, wärmt und ist ebenso Balsam für die

Verdauungsorgane, insbesondere für die Leber. Ein **U** geht in die Körpertiefe, in das Becken und fördert das Durchhaltevermögen.

#### **Übung:**

Sie können bei jedem Atemzug einen einzelnen Vokal singen oder gleich alle in einem. Die ideale Reihenfolge für die Mundstellung ist:

III – EEE – AAA – OOO – UUU

Dem „Wie“ sind keine Grenzen gesetzt: Singen Sie vor dem Badezimmerspiegel, leise oder laut, hoch oder tief, lang oder kurz, zart, kämpferisch oder beschwichtigend, zusammenhängend oder mit Pausen, im Marschschritt, rockig??

(Quelle: G. Hirschi. s. u.)

## Was geht physikalisch und medizinisch tatsächlich in unserem Innersten ab?

Ebenso wie Musik sind Mantras, ob gesprochen oder gesungen, eine organisierte Form von Schallereignissen. Schall wird durch Töne, Klänge und Laute innerhalb des für den Menschen hörbaren Frequenzbereiches geordnet. Physikalisch betrachtet entsteht Schall durch Molekularbewegungen (z. B. über das Medium Luft) ausgelöst durch Druckschwankungen. Ein schwingendes Molekül stößt ein benachbartes Molekül an. Dieser Impuls pflanzt sich als Schallwelle im Klangkörper fort. Der Mensch fühlt sich gesund, wenn das Zusammenspiel aller Frequenzen, die in und durch seinen Körper schwingen, ausgewogen ist. Mit Mantras können wir uns also wie ein Musikinstrument neu stimmen. Akustische Schwingungen können alle Organe regulieren, kontrollieren und sogar formen. Jede Tonlage, jeder Takt, jeder Rhythmus wirkt auf seine beson-

dere Weise. Da der Hörnerv über das Rückenmark bzw. das ganze Nervensystem mit allen Muskeln und Organen in Verbindung steht, beeinflusst das Hören immer den ganzen Körper. Einen direkten Zusammenhang gibt es auch mit dem Gleichgewicht, den Augenbewegungen, der Mimik und ebenso dem Kauen und dem Geschmackssinn. Das Innenohr ist über den Vagusnerv mit Kehlkopf, Lunge, Herz, Leber, Milz, Magen, Darm und Blase verbunden. Das Hören von niedrigen und langsamen Frequenzen – von harmonischen Klängen – bringt Ruhe und Entspannung. Das Hören höherer Frequenzen trägt zur Energetisierung des Gehirns und somit zur Erfrischung des Körpers bei. (Quelle: G. Hirschi. s. u.)

\* Frequenz: Wiederkehr von Schwingungen bezogen auf eine festgelegte Zeiteinheit. Sie bestimmt Tonhöhe, Größe des Schwingungsausschlages und Lautstärke.

## Die Mantra-Apotheke

Bei uns bekommen Jugendliche zur Konfirmation einen Bibelspruch, der sie durch das ganze Leben begleiten soll und eine ganz eigene Lehre oder ein Lebensprinzip repräsentiert. In Indien bestimmt ein Brahmane deren ganz persönliches Mantra. Die Bedeutung beider erschließt sich in Sinn und Wirkung meist erst in der wiederkehrenden Rezension. Beliebte sind Kurz-Mantras, da sie mit kleinstem Aufwand – in einem Atemzug während der Ausatmung – gesprochen werden können. Das christliche „Amen“ und das hinduistische „Om“ gehören zu den bekanntesten Abschluss- und Bekräftigungsformeln und haben eine ähnliche Bedeutung: Was immer auch auf uns zukommen mag, „Es ist, wie es ist“ – und wir haben die Wahl, ob wir es zähneknirschend oder lächelnd über uns ergehen lassen. Wenn Sie z. B. das E beim Aussprechen des Wortes „Amen“ etwas länger werden lassen, dann wird daraus ein Lächeln. ☺ Ein Mantra kann auch Anker sein, uns Halt geben in der Furcht oder durch die Trauer hindurchführen, z. B. das „Ave Maria“ oder „O Hari Om“ (Beiname des Gottes Shivas,

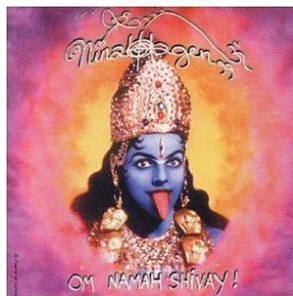
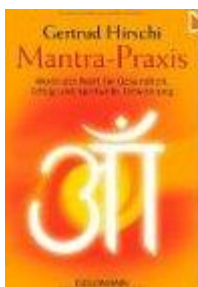
dem Zerstörer). Shiva kann befreiende Wirkungen entfalten von allem Zuviel und von den Verhaftungen an das Materielle. Zu den Stimmungsmachern und Vertreibern von Sorgen und schlechter Laune gehört das Mantra „Halleluja“. Erinnern Sie sich noch? Mit diesem Song gewann Israel (Gali Atari & Milk and Honey) 1979 den Grand Prix de la Chanson. – Es ist von Vorteil, wenn man über längere Zeit hinweg bei demselben Mantra bleibt, damit sich die volle Kraft, die in ihm steckt, entfalten kann.

### Üben Sie SAT NAM

Beim Einatmen denken Sie: SAT. Beim Ausatmen sagen Sie: NNAMMMMMM. Mehrmals wiederholen und eine Weile still nachwirken lassen.

Dieses Mantra meint übersetzt in etwa, dass jeder Mensch als ein Ausdruck des Göttlichen seinen Platz und seine spezifische Aufgabe hier im Weltlichen hat. Haben wir diesen Gedanken verinnerlicht, dann entfällt das Werten und Urteilen über andere Leute automatisch. Das entspannt uns! (Quelle: G. Hirschi. s. u.)

## Tipps aus der Bücher- und Hörkiste



Gertrud Hirschi trägt in ihrem Buch „Mantra-Praxis“ (2007) das Wissen über Mantras aus verschiedenen Traditionen zusammen und beschreibt ihre Wirkungen. 9,99 €. – Eine Rarität: Nina Hagen „Om nama shivaya“. Klassische Mantras in kraftvollem Rhythmus kombiniert mit indischen Klangelementen. CD 49,00 €. – Wunderbar zum Mitsingen: Die deutsche Musikerin Deva Premal interpretiert mit ihrer CD „The Essence“ hinduistische Mantras. 14,99 €. – Mantra and Popmusik: Snatam Kaur Khalsa „Live in Concert“. 21,50 €.