



Kraftlieder – Lieder des Lebens

Seelennahrung für schwangere Frauen,
werdende Mütter (und Väter) und ihre Babys

Erschienen in der Zeitschrift „FORUM für Kunsttherapie“ mit dem Schwerpunktthema ‚Übergangsobjekte‘
17. Jahrgang, Heft 1 – 2004

Das Finden eines persönlichen Kraft- und Lebensliedes für sich selbst und für das Kind ist eine wohltuende und unterstützende Begleitung vor und in der Schwangerschaft, bei der Geburt und in der Zeit danach. Es berührt mich immer wieder, wenn Frauen für sich selbst und für ihre Kinder in der Natur ihre Kraft- und Seelenlieder finden.

Wenn ich mit Kindern arbeite oder mich an die Zeit erinnere, in der meine Tochter kleiner war, stelle ich fest, dass einige dieser Kinder eine innige Beziehung zu ihren Kuschtieren, andere auch zu unsichtbaren Freunden pflegen. Diese begleiten sie überall hin und schenken ihnen Sicherheit, Vertrauen und Kraft. Sie sind wichtige Wegbegleiter, wenn vertraute Landschaften verlassen werden und Neuland betreten wird.

In der Entwicklungspsychologie werden solche Begleiter Übergangsobjekte genannt. Aus schamanischer Sicht sind es Krafttiere und Verbündete aus der unsichtbaren Welt. Sie sind Seelenfreunde, die Weisheit schenken und die Seelenkraft und Identität stärken, besonders auch in Zeiten des Übergangs.

Die Schwangerschaft und Geburt ist ein intensiver Übergang. In vielen schamanischen Kulturen unterstützen Kraft- und Seelenlieder und Rituale das Durchschreiten dieser Schwelle.

Afrikanische Rituale rund um die Geburt

Beim Stamm der Dagara aus Burkina Faso (Westafrika)* beginnt das Leben eines Menschen bereits vor der Empfängnis. Eine Seele wartet im Jenseits, bis sie ihre einzigartige Gabe in die Welt einbringen kann.

Rituale und Gesänge sorgen dafür, dass sich die Menschen auf die kommende Seele vorbereiten und dass diese eine gesunde und freudvolle Ankunft erleben kann.

Bereits vor der Empfängnis wird das ‚Haus‘ des künftigen Kindes vorbereitet. Der Mann und die Frau reinigen ihre Beziehung und widmen sich ihren eigenen frühkindlichen Verletzungen, um sie nicht an ihr Kind weiterzugeben. In einem Ritual wird auch der Mutterleib, das kommende Zuhause des Kindes, von störenden Energien gereinigt. In einem Fruchtbarkeitsritual wird um den Segen des Lebens gebeten. Oft hört die Frau in diesem Ritual die Stimme ihres Kindes, das sich ihr aus dem Jenseits vorstellt. Wenn die Frau den Ruf der Seele gehört hat, ist sie spirituell schwanger. Wenn die neue Seele im Schoß der Mutter angekommen ist, wird die Schwangerschaft als Einführung einer äusserst wichtigen Person betrachtet, die der Welt viel Gutes bringt. Dies wird gefeiert,

und ein Schrein (Altar) für das Baby wird gebaut. Auf diesen kommen alle Gegenstände, die auf die Lebensaufgabe der kommenden Seele hinweisen. Die Mutter stimmt sich während der Schwangerschaft auf die Energie und Bedürfnisse des Babys ein und gibt ihnen Ausdruck. Alles, was sie an Ungewohntem erlebt – seltene Essensgelüste, unübliche Begegnungen, Erlebnisse und Träume, ...- geben Hinweise auf die Bestimmung, den Seelenkern des Babys. Dies wird in einem Anhörungsritual, bei dem der Gesang eine wichtige Rolle spielt, verstärkt. Die Frau wird in einen tranceähnlichen Zustand gesungen. Die Mutter begegnet der Seele ihres Kindes und wird im Ritual zum Sprachrohr für ihr Baby. Dieses Ritual gibt Aufschluss über den Lebenssinn des Kindes. Damit eng verknüpft sind auch Hinweise auf den Namen, der als Tor zur Seele eines Menschen verstanden wird. Auch die Geburt ist begleitet von vielen Ritualen. Die Frau wird singend unterstützt in einem Frauenkreis. Der erste Schrei des Neugeborenen wird von bis zu fünf Jahre alten Kindern erwidert, so dass die neu angekommene Seele weiss, dass sie am richtigen Ort angekommen ist. Weitere Rituale folgen.

* Somé, Sobonfu E., In unserer Mitte – Kinder in der Gemeinschaft, Orlanda Verlag, Berlin 2000

Seelenlied – Ausdruck der Persönlichkeit

Eine ähnliche Geschichte las ich von einem anderen afrikanischen Stamm (leider weiss ich nicht von welchem):

„Wenn eine Frau den Wunsch in sich verspürte, einem Kind das Leben zu schenken, ging sie alleine in den Wald und wartete in der Stille lauschend auf das Lied des Kindes, das zu ihr kommen wollte. Wenn sie das Lied schliesslich hören konnte, summte sie es viele Male vor sich hin und ging dann zu dem künftigen Vater, um es ihm zu lehren und es mit ihm gemeinsam zu singen. Während das Kind in Liebe gezeugt wurde, trugen die zukünftigen Eltern das Lied in ihrem Herzen und später, während seiner Geburt, wurde es von allen gesungen, die dieser beiwohnten.

Immer wenn es Kummer hatte oder ihm ein Leid widerfuhr, wurde sein Lied gesungen – und auch bei allen wichtigen Anlässen, auf seinem Weg durch die Welt. Das Lied begleitete es durch sein ganzes Leben. Und wenn ein Mensch schliesslich im Sterben lag, wurde sein Lied wiederum gesungen, so dass es ihn auch auf seinem Weg aus der Welt begleitete.“ (Quelle unbekannt)

Eine ähnliche Tradition wie oben beschrieben wird auch in Lappland bei den Saamen gepflegt, wo zu jedem Mensch ein eigener „Joik“ (Lebensmelodie) gehört. Die Saamen lernen zu joiken, wenn sie kleine Kinder sind. Auch Eltern können ihrem Kind einen Joik schenken. Wenn sie erwachsen sind, kann sich diese Melodie wandeln. Die Saamen schenken auch ihren Liebsten Joiks. Dann ist es fast dasselbe wie ein Verlobungsgeschenk: ein Geschenk, das bestehen bleibt. „Solange ich joike, erinnere ich mich, wer ich bin.“ (Zitat eines Saamen)

Beispiele aus der Arbeit mit Seelenliedern

Durch die Kulturen von indigenen Menschen wurde meine Sehnsucht geweckt, die Schwangerschaft und die Geburt mit Gesang und berührenden Ritualen zu erleben. Am liebsten wäre ich gerade noch einmal schwanger geworden und hätte diese Zeit bewusster gefeiert, doch mein Lebensplan hatte anderes vor. So entwickelte ich Formen, wie ich Frauen (und Männer) und die zu Gast kommenden Kinderseelen vor und während der Schwangerschaft mit einer beseelten Stimmarbeit begleiten kann. Das Finden eines Seelenliedes für das Kind oder eines Kraftliedes für sich selbst ist einfach. Dazu braucht es keine Vorkenntnisse. Die Frau wird unterstützt und inspiriert durch Meditations- und Vokalübungen, Farben, Formen, Bewegung, innere und äussere Bilder, Lehm, das Spielen mit Tönen, die Stille und die Natur.

Drei Beispiele aus meiner Stimmarbeit:

Gabriela – die Natur schenkt ein Lied

Gabriela war im vierten Monat schwanger. Sie wollte das Lied ihres Kindes hören und singen. Gabriela war fasziniert von der Kraft der Vokale und der Obertöne. Ich zeigte ihr Obertongesangstechniken und verschiedenen Möglichkeiten, singend die Vokalkraft zu erleben. Singend meditierte sie zu ihrem Kind und fand Töne und Vokale, bei denen sie empfand, dass sie zur Energie ihres Babys passten. Gleichzeitig liess sie ihre Hände beim Singen mit geschlossenen Augen eine Figur aus Lehm formen. (Oft verwende ich Heilerde mit etwas Wasser.)

Mit dieser Skulptur ging sie summend in die Natur und liess sich an einen Ort führen. Dort schenkte sie der Natur ihre Heilerde und wartete auf das Geschenk, welches der Kraftort ihr zurück gab – das Seelenlied ihres Kindes. Gabriela empfand es wohltuend, mit diesem Lied während der Schwangerschaft mit dem Baby zu kommunizieren. Die gesungenen Gespräche waren für sie die intensivsten. Sie nahm ihr Kind dabei am deutlichsten wahr. Sie spürte, dass ihre gegenseitige Verbundenheit und Vertrautheit mit den Schwingungen des Summens besonders stark wuchsen. Auch während und nach der Geburt sang sie das Lied ihrem Mädchen häufig vor. Die mittlerweile vierjährige Tochter singt ihr Lied bereits selber und innig. Sie wirkt dabei immer sehr ruhig und zentriert.

Lydia – Nahrung während der Geburt

Lydia hatte immer wieder grosse Angst vor der bevorstehenden Geburt. Sie wünschte sich Vertrauen. Da sie gerne sang, wollte sie für sich ein Vertrauens-Kraftlied finden. Dies bekam sie auf ähnliche Weise geschenkt von der Natur, indem sie einem persönlichen Kraftort ihre geformte Heilerde-Skulptur schenkte. Das Lied konnte ihre lähmende Angst vor der Geburt verwandeln. Sie besuchte oft ihren Vertrauens-Kraftort, sang dort ihr Lied und stellte fest, dass das Sein in der Natur ihr Vertrauen in die Geburt stärkte. Hilfreich empfand sie es auch, dass ihr Mann und ihre Freundin ihr das Lied während der Geburt mehrmals vorsangen.

Monika – in der Natur den Ruf der wartenden Seele hören

Monika sehnte sich schon lange danach, schwanger zu werden. Als erstes zeigte ich ihr, wie sie mit der Kraft der verschiedenen Vokale gesungene Reisen zu Körperteilen machen kann. Auf diese Art besang sie ihre Gebärmutter. Sie hatte während der singenden Meditation auch innere Bilder, aus denen sie zwei Mandalas zeichnete. Monika erzählte mir, dass sie an bestimmten Orten in der Natur ihren Kinderwunsch besonders stark spüre. An einem solchen Ort meditierte sie und lauschte der Stille. Die Kraft ihrer Sehnsucht und des Ortes verbanden sich und sie begann innerlich einige Töne zu hören, welche sich zu einer einfachen Melodie zusammenfügten. Diese Melodie sang sie mehrmals und nahm sie zuhause auf ein Kassettengerät auf, um sie nicht zu vergessen. Inspiriert von der obigen Geschichte, lehrte sie die Melodie ihrem Freund. Sie sangen sie oft gemeinsam. Zu diesem Lied entstand ein weiteres Mandala, welches Monika in ihrem Schlafzimmer aufhängte. Sie wurde nach einigen Monaten schwanger, vielleicht tatsächlich wegen ihrer beseelten Hinwendung, das weiss allein der Zauber des Lebens.

... eine abschliessende Geschichte – die Seele selbst ist das Lied

In einer östlichen Legende wird erzählt, wie Gott aus Lehm eine Gestalt nach seinem eigenen Bilde schuf. Als er die Seele bat, dort hineinzugehen, weigerte diese sich, denn sie wollte ihrem Wesen entsprechend frei bleiben. Gott rief deshalb die Engel zu sich, damit sie sangen und musizierten. Die Seele fiel in Ekstase und spürte die Sehnsucht, die Musik noch stärker zu erleben – mit allen Sinnen. Sie war bereit, den Körper zu beseelen. Hafiz, ein persischer Sufidichter, deutet die Legende so: „Die Leute sagen,

die Seele sei in den Körper hineingegangen, als sie dieses Lied hörte; in Wahrheit aber war die Seele selbst das Lied.“

Zu meiner Person

In der eigenen Stimme liegt eine natürliche, heilsame Kraftquelle, die mich in meinem Alltag nährt und mir neue Wege eröffnet und mich näher zu meinem Wesenkern führt. Ich arbeite mit der Stimme, mit Musik und mit Klängen: persönliche Kraftlieder finden, Kraftlieder verschiedener Kulturen, Heilgesang, Obertöne, Stimmfaltung, Klangbehandlung auf Liegemonochord, Folkchor, Folkmusik für beseelte Feste. Einzelbegleitung, Gruppenangebote, Seminare, Feste und Rituale – für Frauen und Männer

Ich biete zusammen mit meinem Partner (Matthias Gerber) mehrere Kraftlieder-Wochenendseminare an. Gemeinsam haben wir mehrere Doppel-CD herausgegeben mit vielen Folk- und Kraftliedern aus verschiedenen Kulturen.

Gerne gebe ich weitere Auskünfte über meine Arbeitsweise.

Karin Jana Beck

Kunst- und Ausdruckstherapeutin M.A., Musiktherapeutin, Folk- und Ritualmusikerin, Sängerin, Mutter

Schlosserstrasse 23

8400 Winterthur

052 222 79 65

karinjana.beck@tschatscho.ch

www.tschatscho.ch / www.stimmvolk.ch