



**Menschen beginnen aus unterschiedlichsten Motiven Didgeridoo zu spielen: Aus Neugierde, um dem Trend zu folgen, um den eigenen musikalischen Horizont zu erweitern oder wer weiß warum.**

**Aber egal, welcher Grund am Anfang stand, jene, die länger dabei geblieben sind, und die ich gut genug kenne, um ihre Motive erkennen zu können, machen alle aus demselben Grund weiter: Das Didgeridoospielen ist zu ihrer Meditationsmethode geworden. Einige von ihnen würden das entschlossen abstreiten. Sie würden etwa sagen: »Mit Meditation und diesem ganzen esoterischen Zeug will ich gar nichts am Hut haben. Das Didgeridoo ist für mich ein Musikinstrument und sonst nichts. Jeden Tag, wenn ich nach Hause komme, spiele ich einige Zeit. Dann kann ich mich richtig entspannen, abschalten und alles vergessen. Ich genieße das Spielen und danach fühle ich mich gut. Das ist alles.« Der Form nach sieht das vielleicht nicht nach einer Meditation aus, vom Inhalt her aber schon.**

## **Gesammeltheit auf die Mitte**

**Scheinbar kommt das Wort »Meditation« doch nicht aus dem Lateinischen »medi« - Mitte. Dennoch hat Meditation viel mit der Mitte zu tun. Meditieren heißt also: in die Mitte kommen, in der Mitte bleiben, auf Deutsch: sich zentrieren.**

Meditationserfahrene wissen, dass die Konzentrationsfähigkeit einen entscheidenden Einfluss auf die Qualität der Meditation hat. Konzentration oder auf Deutsch Gesammeltheit wird zur Meditation, wenn man sich auf die Mitte sammelt.

Was diese Mitte ist, ist schwierig zu erklären. Offensichtlich ist das nicht die physische Welt. Die Menschen können nicht allein durch die Befriedigung der »äußeren« physischen Bedürfnisse vollkommen und dauerhaft zufrieden sein. Näher bei der Mitte liegt die Welt der Gefühle. Sie ist allerdings sehr instabil und stark abhängig von der physischen Welt und/oder der Welt der Gedanken. Die mentale Sphäre ist die innerste, die die Menschheit als Masse bis jetzt stabil erreicht hat. Dort können wir uns am besten äußern - durch die Sprache. Sie erlaubt uns, Gedanken direkt mitzuteilen. Mit den Gefühlen geht das nicht so gut - wir können sie mit Worten nur beschreiben, aber nicht direkt äußern. Körpersprache und unartikulierte Äußerungen mit der Stimme geben unseren Emotionen einen viel direkteren Ausdruck. Aber auch die mentale Sphäre ist nicht unsere Mitte. Wenn das unser Kern wäre, dann könnte man die Ant-Worten auf die Kernfragen in Worte fassen. Beispiel: »Was ist der Sinn meiner Existenz auf dieser Erde? « Wer kann auf solche Fragen noch eine »Ant-Wort« geben? Offensichtlich ist unser Kern in einem Bereich, der jenseits der Gedanken und Gefühle liegt, für den Worte ein ungeeignetes Kommunikationsmittel sind. Man nennt es das »Unaussprechbare«. Manchmal ist die Kunst besser dazu befähigt als die Sprache.

Wie kommt man dann in die Mitte? Die physische Welt beeinflusst unsere Emotionen stark. Gefühle ihrerseits haben einen riesigen Einfluss auf unsere Denkprozesse. Natürlich kann auch die physische Welt direkt die menschliche Denkweise verändern. Je mehr wir unsere physische und emotionale Natur beruhigen können, desto fähiger sind wir, die erreichte Stufe der mentalen Entwicklung voll zu manifestieren. Weiter geht es nach dem gleichem Prinzip: Je mehr es uns gelingt, unseren Körper, Gefühle und Gedanken zu beruhigen, desto mehr können wir in Kontakt mit unserer Mitte treten. Besonders die Gedanken können einem Mühe machen und darunter besonders der Hauptgedanke, der Gedanke über das »ich«. Hier könnte jemand einwenden, dass er/sie eigentlich zu wenig an sich selbst denkt. Aber an was denkst du denn? Eine nähere Analyse ergibt in der Regel immer dasselbe Resultat: Man denkt verschiedenste Gedanken, aber meistens in Bezug auf sich selbst. Das Verrückteste daran ist, dass man die meiste Zeit an die Dinge denkt, die man gar nicht unbedingt braucht. Eine Sinnlosigkeit, die man tief in sich irgendwie spürt.

## Alle Menschen meditieren

Es gibt jedoch Momente, in denen man diesen Gedanken über das »ich« und allen anderen daraus resultierenden Gedanken entrinnt. Eine solche typische Situation ist, wenn man auf der Toilette sitzt. Man ist alleine, muss niemandem etwas vormachen. Man ist entspannt, dennoch wach, anwesend und authentisch. Die Mehrheit der Menschen hat täglich ähnliche Momente, in denen man »meditiert«, d.h. sich für eine Zeit entspannt, die Gedanken und Gefühle stoppt und im Sein weilt. Obwohl diese Zustände so wohltuend sind, sind unsere Gewohnheiten und Ablenkungen so stark, dass es für die meisten Menschen schwierig ist, länger darin zu verbleiben. Die Menschen haben bewusste oder unbewusste Strategien entwickelt, um diesen Zustand so intensiv und so lange wie möglich zu genießen. Chemische Substanzen, Geldspiele, Canyoning, Bungeejumping u.ä. funktionieren einigermaßen, um den Gedankenfluss (und den Atem) für einige Momente zu stoppen. Solchen »Methoden« ist gemeinsam, dass sie zwar kurzfristig Genuss bringen, aber langfristig eher negative Folgen haben und keine Entwicklung der Persönlichkeit fördern. Alte und neue Lehren der Meditation und geistige Wege allgemein haben dieses Problem systematisch angegangen. Aber es gibt auch Menschen, die völlig unabhängig davon eigene Methoden gefunden haben, welche für sie erfolgreich sind. So machen einige

einsame Spaziergänge, arbeiten im Garten oder spielen Musik. Sie erholen sich dabei ausgezeichnet, erlangen innere Ruhe und erleben manchmal tiefe blitzartige Erkenntnisse.

## Didgeridoospiel als Meditationsmethode

Vor allem drei Komponenten fördern beim Didgeridoospielen die Meditationseffekte. Die erste ist der Klang an sich. Man hört nicht nur mit den Ohren, sondern auch mit der ganzen Haut. Tiefe Frequenzen, wie die des Didgeridoos, fühlt man stärker mit der Haut als die hohen. Es fühlt sich ähnlich wie ein Kribbeln, Ameisen, ein leichter Stromschlag oder Schauern an. Dasselbe Gefühl hat man bei den energetischen Phänomenen in intensiven Meditationen oder starken emotionalen Erlebnissen. Bei solchen Situationen berührt man tiefere Schichten von sich selbst. Der Klang ruft das in Erinnerung und erleichtert das Wiedereintreten von solchen Zuständen. Deswegen mögen die Meditanten diesen Klang und fast alle Menschen, die keine Angst davor haben, tiefere Schichten von sich selbst zu berühren, finden in faszinierend.

Musizieren ist so eine Aktivität, bei der man die Bereiche berühren kann, die jenseits der Gedankenwelt liegen. Um gedankenlos spielen zu können, muss man aber zuerst die Spieltechnik in gewissem Maße beherrschen.

Die Menschen aus meinem Bekanntenkreis, die so was mit »üblichen« Instrumenten tun können, haben sich diese Fähigkeit ausnahmslos über mehrere Jahre hart erarbeitet. In der heutigen gestressten Lebensweise finden nur wenige die Zeit dafür. Mit dem Didgeridoo geht das unvergleichbar schneller und leichter. Es ist relativ leicht, ein spieltechnisches Niveau zu erreichen, welches einem erlaubt, nicht aus Noten oder aus dem Gedächtnis, sondern direkt aus der Inspiration heraus zu spielen. Das schafft eine günstige Gelegenheit,



die Gedanken zu stoppen und dabei die volle geistige Anwesenheit zu behalten (eben meditieren). Auch wenn man einen vorgegebenen Rhythmus spielt, ist das meistens nicht, wie wenn man ein Stück auf einem typischen westlichen Instrument in einer von Anfang bis Ende festgelegten Reihenfolge spielt. Didgeridoorhythmen ähneln Mantras (Sanskrit: man - Gedankensphäre; tra - Befreiung), kurzen Texten, oft nur ein Wort oder gar eine Silbe, die man wiederholt. Das beansprucht unsere mentale Sphäre sehr wenig und dennoch hält es sie fixiert. Natürlich hat nicht nur das Wiederholen, sondern

auch das Mantra (genauso wie ein rhythmisches Muster) eine Wirkung an sich, aber das Behandeln von diesem Thema liegt außerhalb des Rahmens dieses Artikels.

Die dritte Komponente ist die Gesammeltheit auf das Atmen. Das wird noch näher erklärt im Absatz über Pranayama im nächsten Kapitel.

## Didgeridoo und Hatha-Yoga

In der menschlichen Geschichte hat man bemerkt, dass es auch rein physische Methoden gibt, welche die Gesundheit verbessern und den spirituellen Weg erleichtern können. In Indien hat man ein System von physischen Übungen kreiert und Hatha-Yoga genannt. Sie werden heute zu verschiedensten Zwecken erfolgreich eingesetzt: als ein Teil des spirituellen Weges, zur Haltungskorrektur, Dehnungsübungen im Sporttraining usw. Das

Didgeridoospielen hat einige Berührungspunkte mit diesem System. Hata-Yoga besteht aus folgenden Übungsgruppen: Asanas, Shat Karma, Mudras, Bandhas, Pranayama.

- Asanas (Körperpositionen) ist der bekannteste Teil, so bekannt, dass die Laien ihn fürs ganze Hatha-Yoga oder gar fürs gesamte Yoga überhaupt halten. Er hat aber kaum Verbindungen zum Didgeridoo, auch wenn man dieses in allen möglichen Positionen spielen kann.

- Shat Karma beinhaltet sechs reinigende Übungen. Eine davon ist Neti (Nasenreinigung), welche die Schleimhaut in den Nasenlöchern und auch die sich dort befindende energetische Bahnen stimuliert. Yogischriften (Gheranda Samhita) sagen, dass diese Übung den Kopf klärt und das resultiert in einer Reihe positiver Wirkungen. Zirkuläres Atmen fühlt sich sehr ähnlich an und hat auch eine ähnliche, aber schwächere Wirkung.

- Mudras (Gesten) kann man mit unterschiedlichen Körperteilen ausführen. Eine Unzahl von ihnen macht man mit den Händen und Fingern als Teil der spirituellen Praxis, des indischen Tanzes usw. Vielleicht die stärkste von ihnen, Kechari Mudra macht man mit der Zunge. Anfangsübung (auch Talabya Krya genannt) ist das Rollen der Zunge nach hinten und nach oben und das Berühren vom oberen Gaumen. Auf diese Weise verbindet man energetische Wege (Nadi), was positive Effekte für den Körper und die Psyche hat. Die Ähnlichkeit mit der traditionellen Spielweise ist verblüffend.



- Der nächste Teil sind Bandhas (muskuläre Kontraktionen). Der Name einer von ihnen - Uddiyana Bandha (auf Sanskrit: nach oben ziehen) indiziert, dass man sie benutzt, um die Lebensenergie (Prana) zu den höheren energetischen Zentren (Chakras) zu bringen. Außerdem hilft es bei Verdauungsproblemen. Man atmet aus, schließt den Hals und mit dem Brustkorb macht man eine Bewegung, als ob man einatmen wolle. Das zieht das Zwerchfell und damit auch die

Organe des Unterleibs nach oben. Zirkuläres Atmen bewirkt Ähnliches. Die positive Wirkung auf die Verdauung ist leicht zu erklären. Aktive Bewegung des Abdomens unterstützt die Verdauung. Bei der heutigen Lebensweise kommt das zu kurz, weil sich die Menschen einfach zu wenig bewegen. Dadurch ist unsere Verdauung klar beeinträchtigt, und die medizinischen Statistiken spiegeln das auch wider.

- Pranayama (Atemübungen) ist der letzte und der mächtigste Teil des Hatha-Yoga. Prana ist die Bezeichnung für die Lebensenergie. Atemübungen sind der Weg, um diese Energie unter Kontrolle zu bringen. Psychische Prozesse steuern den Fluss der Energie (Prana) und dadurch werden auch die Atemweise und der Rhythmus geändert. (Auch das Funktionieren anderer Organe wird beeinflusst - siehe das nächste Kapitel.) Bei einem Wutanfall atmet man völlig anders als bei einem friedlichen, entspannten Sonntagnachmittag. Dann muss es auch umgekehrt funktionieren, d.h. durch das Atmen kann man den Energiefluss, und dadurch auch psychische und physische Prozesse steuern. Für Spiritualisten ist das Endziel das Stoppen des Atmens und der psychischen Aktivität, um die Mitte (einige nennen es Geist) zu erreichen.

Etwas Ähnliches passiert in kurzen Schockzuständen, wenn es einem »den Atem verschlägt«. Oder in Momenten intensiver Verliebtheit, wenn man sehr tief atmet mit sehr langen Pausen dazwischen. Der Weg dorthin führt über die Kontrolle der Gedanken und/oder des Atmens. So sagt man, Buddha hätte die Erleuchtung durch die Meditation über

seinen Atem erlangt. Konzentration auf das Atmen ist ein Bestandteil vieler Meditations- und Entspannungsmethoden. Ein Indiz für die Verbindung zwischen dem Geist und dem Atem findet man auch in der Sprache. In vielen westeuropäischen, aber auch in slawischen Sprachen haben die Wörter für Geist und Atem dieselben Wurzeln (z.B. französisch: esprit - Geist, respiration - Atmen; kroatisch: duh - Geist, dah - Atem, aber auch duša - Seele). Und wenn man etwas besser macht, als man es aus eigener Kraft normalerweise tun kann, nennt man das »Inspiration« (kroatisch »nadahnuće«). Es ist kein Wunder, dass auch dieses Wort dieselben Wurzeln hat, denn auch hier geht es um das Schöpfen aus dem Bereich, der jenseits der Gedanken und Gefühle liegt. Das Didgeridoospiel steigert automatisch die Fähigkeit, das Atmen zu kontrollieren. Das ist eine weitere Erklärung, warum das Didgeridoospiel so leicht Meditations-Effekte hervorruft und eine positive Wirkung auf die Psyche und den Körper hat.

## Didgeridoo und Gesundheit

Der Nutzen vom Didgeridoospiel in Atemtherapie und -Schulung ist unumstritten. Man sagt, Meditation sei gesund. Kann man daraus folgen, dass Didgeridoospielen als Meditationsmethode auch gesund ist? Bestimmt! Die heutige Schulmedizin behauptet, ein Großteil der Krankheiten sei psychosomatisch. Wenn die Ursache einer Krankheit in der Psyche (d.h. Gedanken- und Gefühlssphäre) liegt und man es schafft, den Fokus seines Bewusstseins in den Bereich zu verschieben, der jenseits von Gedanken und Gefühlen liegt, bringt dies eine Linderung von Beschwerden. Je länger und intensiver diese Bewusstseinsveränderung stattfindet, desto offensichtlicher ist die Verbesserung. So hört man Berichte der Didgeridoospieler über Linderung von z.B. Hochblutdruck- oder Asthmabeschwerden usw.

Manchmal hört man heftige Diskussionen über die Frage, ob man modern oder traditionell spielen soll. Spielt das für die Meditation eine Rolle? Beschäftigen mit dem Didgeridoo kann man sich unter musikwissenschaftlichen, anthropologischen, soziologischen, religionswissenschaftlichen usw. Gesichtspunkten. Vom rein spirituell-psychologischen Standpunkt gesehen, zählt nur eine Frage: Wie kann man dabei in möglichst hohe Bewusstseinszustände kommen, »sich selbst vergessen« (wie dies vorher erklärt wurde)?

Manche verbinden Meditation ausschließlich mit dem langsamen Spielen. Das muss nicht so sein, denn man kann auch Trommeln und andere Perkussionsinstrumente zum gleichen Zweck benutzen (Beispiel: Schamanen). Das heißt, es geht auch rhythmisch. Es gibt so viele Vorlieben wie Menschen. Während einige durch die eintönigen, lang gezogenen Klänge tief in die Meditation kommen, werden andere dadurch gelangweilt und genervt. Diese kommen vielleicht in den siebten Himmel, wenn man ihnen fetzige Rhythmen spielt, was für andere wiederum hektisch und stressig sein könnte. Finde dein Tempo. Dein psychischer Zustand während dem Spiel und danach ist der Maßstab.

Dasselbe gilt auch für die Frage, wie weit man seine Technik entwickeln muss, um Meditations-Effekte zu haben. Finde das, was dich begeistert. Wenn du für dich selbst spielst, ist das sowieso das Einzige, was zählt. Wenn du das einmal wirklich gefunden hast, findet sich früher oder später auch ein Publikum für dich, sei es auf der Tanzfläche, in einer Meditationsgruppe oder wo auch immer. Wer versucht, das Publikum zu faszinieren und zu diesem Zweck schnell und kompliziert spielt, aber dabei in Stress kommt, verfehlt das Ziel. Die Menschen spüren den psychischen Zustand des Musikers bewusst oder unbewusst. Vielleicht wird man dann sagen: »Seine Technik ist beeindruckend, aber seine Musik mag ich nicht.«

## Und am Ende



Da du diese Zeilen liest, spielst du wahrscheinlich schon. Vielleicht ist das Didgeridoospielen auch zu deiner Meditationsmethode geworden. Dann mache dies weiter und sei glücklich, dass du deinen Weg gefunden hast. Dieser Artikel ist alles andere als vollständig. Bei vielen Punkten könnte man noch tiefer ins Detail gehen, vieles musste ich aus Platzgründen kürzen. Gehe selber weiter. Ich selber möchte auch weiterkommen. Deshalb bin froh um eure Kommentare und offen für den Austausch von Erfahrungen,

Einsichten, Erkenntnissen usw., Je mehr ich beispielsweise von der »Traumzeit« lese, desto mehr bekomme ich den Eindruck, dass es dabei nicht so sehr um eine symbolische Darstellung einer historischen Phase der Entwicklung der Menschheit geht, sondern viel mehr um einen Bewusstseinszustand, der vielleicht ähnlich ist wie die »getrennte Wirklichkeit« der nordamerikanischen Indianer, so wie dies Carlos Castaneda in seine Büchern beschrieben hat. Das ist nur eine Vermutung, ich weiß zu wenig darüber. Weiß jemand mehr? Was für eine Rolle spielt das Didgeridoo dabei?