

DIE MACHT DES KLANGS

Die Opernsängerin und Therapeutin Gabriela Fritschi bietet Antistresskurse speziell auch für Männer an. In ihrem «Bali-Haus» beruhigt man mit der Schwingung von Klängen die Schwingungen des gestressten Nervensystems



Gabriela Fritschi, c/o LALA Ackermann, bietet gestressten Männern mit Time Out eine Möglichkeit, die innere Ruhe wiederzufinden

Klangstunden für Männer? Die meiden doch alles, was nach Therapie oder Esoterik riecht.

Der Kurs Time Out hat nichts mit Esoterik zu tun, sondern vielmehr mit Physik. Genauer mit Schwingung. Und das verstehen Männer sehr gut. Alle Materie ist bekanntlich Schwingung. Bei meinen Kursen geht es um das Nervensystem und um die Energie der Stimme.

Und was hat das mit Stress zu tun?

Wer gestresst ist, steht unter starkem Druck. Oft können die Leute dann nicht mehr abschalten, sind dauernd unter Strom und haben Schlafstörungen. Das sind typische Merkmale des Nervensystems, das nicht mehr zwischen Spannung und Erholung hin- und herpendeln kann. Ein solches Nervensystem ist immer in Alarmbereitschaft. Das ist bei Menschen und Tieren genau gleich. Mit dem Klang der Stimme kann man diese Spannung beeinflussen.

Aber Tiere stehen doch längst nicht so unter Erfolgsdruck wie Manager!

Ich sehe unsere Welt als Dschungel, biologisch gemeint. Wenn ein Löwe angegriffen wird und sich verteidigen muss, steht er auch unter Druck. Und dann passiert genau das Gleiche wie bei uns Menschen. Das hat nichts mit der Psyche zu tun, es geht hier um das Nervensystem und die Funktionen des Überlebens.

Warum gehts bei den Tieren ohne Singen?

Tiere können die Stress-Energie sehr schnell «abschüteln» und sich danach ausruhen. Das funktioniert bei uns wegen der komplexen Funktion des Gehirns leider nicht. In unserem zivilisierten Umfeld sind nicht einmal mehr das Rauschen des Waldes, des Wassers oder die Klänge der Natur zu hören, die uns helfen würden, das Nervensystem wieder zum ausgleichenden Pendeln zu bringen.

Setzt hier Ihr Kursangebot ein? Die Klänge der Natur durch den Klang der eigenen Stimme zu ersetzen?

Ja, so ungefähr. Das Ohr und das, was wir innerlich hören, ohne es zu wissen, spielen eine zentrale Rolle. Stress und Druck bringen das Nervensystem zu Kampf und Flucht, zur Freisetzung von viel Energie. Und um dieses Nervensystem wieder in die andere Pendelbewegung von Ruhe und Erholung zu bringen, biete ich das Time Out mit Power of Sound an. Dabei verändert man mit der Schwingung des Klangs die Schwingung des Nervensystems. Es ist also eine Art Wellness für das Nervensystem. Ich arbeite selbst seit über 20 Jahren an einem einzigen Klang. Schwingung ist mein Leben. In der Musik, in der Atmosphäre eines Raumes, in Körper, Geist und Seele der Zuhörer oder Klienten.

Das ist eigentlich eine alte Erkenntnis.

Ja, genau. Ein neuer, aber doch sehr alter Ansatz. «Alles Heilende kommt im Ursprung von der Stimme, vom Klang – siehe Orpheus. Und der Stimmklang ist die Mutter aller Musik.

INFO

Die Opernsängerin und Psychologin arbeitet hauptsächlich mit den Methoden von Gisela Rohmerts Lichtenberger Institut für Stimmphysiologie und Peter Levines Somatic Experience. Time Out eignet sich für Einzelpersonen und für Gruppen. Datum: 4.10.13 oder auf Anfrage. Zeit: 18–21 h. Preis: 160 Franken. Ort: Wohlfühloase Bali-Haus, 4146 Hochwald. Anmeldung erforderlich: info@dogmafree.ch oder 079 339 19 19. Die Kurse können auch privat gebucht werden. Anfang Dezember erscheint eine entsprechende CD. www.dogmafree.ch.