

Eine Hörmeditation zu den Klängen der Windharfe

Für die Meditation lege ich mich auf eine Decke und höre den Klang der Windharfe über gute Lautsprecher.

Ich schließe die Augen, atme zu Beginn immer wieder den Klang der Windharfe ein und löse mich mit jedem Ausatem von Anspannungen und Erwartungen. Ich überlasse mich ganz der Erfahrung des Hörens.

*In der **ersten Phase** der Meditation erkunde ich den **Ort** und den **Raum** des Hörens.*

Ich höre mit den Ohren – wo sind meine Ohren? Rechts und links am Schädel – findet dort mein Hören statt oder reichen meine Ohren noch weiter oder tiefer in einen Raum hinein?

Höre ich unmittelbar in meinen Ohren und mit den Ohren oder richtet sich mein Hören in den Raum um mich herum hinein oder gar in einen Raum darüber hinaus?

Bin ich mit den „Ohren“ nah an den Lautsprechern oder bin ich an den Wänden des Raums, in dem ich liege, die den Klang mehr oder weniger stark reflektieren? Können die „Ohren“ durch den Raum wandern oder bleiben sie mit dem gesamten Raum und seinen Begrenzungen in ruhigem Kontakt? Oder wollen sich die „Wände“ des wahrgenommenen Raumes ausdehnen oder gar auflösen, transparent werden?

Gibt es einen Raum im Klang, der über den Raum, in dem ich liege hinausreicht? Können meine „Ohren“ so groß werden, daß sie in die Tiefe und Weite dieses Raumes hineinreichen? Wie weit reicht der Raum im Klang? Kann ich mich mit meinen Ohren in diesen Raum hinbegeben oder höre ich in ihn hinein?

Oder ist es ganz anders oder kann es ebenso sein, daß meine Ohren sich nicht nach außen in den Raum um mich herum und den Raum dahinter öffnen und ausdehnen, sondern sich nach innen wenden, in den Schädel hinein reichen? Schmiegt sich der Klang in die Ohrmuscheln, schwingt sich durch die Gehörgänge bis an die Trommelfelle, dringt durch sie hindurch und versetzt mit der Wanderwelle in den Hörschnecken die vielen feinen Haarzellen in höchste Erregung?

Und darüber hinaus? Gibt es einen inneren Hörraum, der durch die Mitte des Schädels hindurch tiefer reicht, mitten hinein in die Tiefe meines Innenraums? Wo ist die Mitte dieses Raumes? Wie weit in diesen Raum hinein kann ich mit den „Ohren“ den Schwingungen und Vibrationen des Klangs folgen? Wie ausdehnungsfähig sind die Wände dieses Raums? Wie transparent können sie werden? Wie stark können sie in Schwingung geraten? Wie hell und wie dunkel ist der Raum?

Wenn ich wieder zum Liegen in diesem Raum mit dem Klang der Windharfe zurückkehre:

Höre ich nur mit den Ohren, den äußeren und inneren, oder kann ich die Schwingungen des Klangs auch in anderen Bereichen meines Körpers hören oder wahrnehmen?

Höre oder spüre ich den Klang auch im Gesicht, mit den Lippen oder durch die geschlossenen Lider hindurch in den Augen?

Wie fühlt sich meine Bauchdecke an, wenn sie den Schwingungen und Wellen des Klangs ausgesetzt ist? Gibt es dort Empfindungen, die von den Klängen hervorgerufen werden?

Reagieren mein Atemrhythmus und die Atembewegungen auf das Strömen und Pulsieren des Klangs?

Kann ich mit den Händen hören? Mit den Fußsohlen?

Spüre ich den Klang im Rücken über Schwingungen, die sich über den Boden übertragen?

*Was ist Hören, was Fühlen, was Empfinden – was **nehme** ich **wahr**, wo und in welchem Raum?*

*In der **zweiten Phase** der Meditation erkunde ich die **Art** und die **Qualitäten** des Hörens.*

Höre ich mehr aktiv oder eher passiv?

Stelle ich meine Lauscher auf, spitze ich die Ohren, richte ich meine Antennen aus, sperre ich meine Ohren auf? Gehe ich auf die Klänge zu und begeben sie mich in sie hinein? Empfange ich sie mit offenen Armen?

Oder reagiere ich eher auf sie, laß mich von ihnen hinwegtragen oder umschmeicheln, von ihnen einlullen oder beschallen, mache mich durchlässig, öffne alle meine Poren?

Bin ich mehr ein Hörender, der dieses oder jenes Klangereignis verfolgt und die Klanglandschaften angeregt und interessiert durchstreift?

Oder bin ich eher ein Fühlender, der die Klänge als sinnlichen Reiz erlebt und sich von ihnen stimulieren lassen möchte bis in feinste körperliche und seelische Regungen hinein?

Bin ich im Hören mehr im Innen oder mehr im Außen? Mehr in meinem inneren Hörraum und im Innenraum der Klänge? Oder mehr in der Atmosphäre des Klangs um mich herum? Oder höre und belausche ich die Klänge mehr als farbige Klangkugeln oder Klangblasen die durch die Atmosphäre driften?

Ist mein Hören eher unterscheidend und gerichtet, auf verschiedene Klangphänomene, auf unterschiedliche Klanganteile wie hell und dunkel, laut und leise, klar und diffus, strömend und pulsierend? Oder ist mein Hören mehr rezeptiv und intuitiv? Empfänglich für Empfindungen und Berührungen, für synästhetische Wahrnehmungen, für Klanggestalten und Klangbilder?

Kann Hören aktiv-empfänglich und zugleich rezeptiv-aktiv sein? Kann ich mein Hören spüren und meine Klangempfindungen hörend erleben? Kann ich in einen Klang hineinhören und ihn zugleich vor meinen inneren Ohren mit seiner schimmernd transparenten äußeren Haut erscheinen lassen?

*In der **dritten Phase** der Meditation erkunde ich, **was** und welche **Klangphänomene** ich höre und wahrnehme, ohne etwas definieren und bestimmen zu wollen, ohne etwas auszuschließen.*

Höre ich Klang oder Geräusch? Klanggeräusche und Geräuschklänge?

Einen Ton oder mehrere Töne? Einen Ton in seinen Teiltönen und mehrere Töne wie einen?

Einen mir nahen oder mir fernen Raum? Einen Raum, der mich umgibt, und einen, der sich vor mir ausbreitet und entfaltet?

Tiefe und Weite im Raum oder Nähe und Dichte? Einen Raum, der sich ausdehnt und verdichtet, und Ausdehnung und Verdichtung im Raum?

Höre ich dies und das oder eine Vielfalt? In diesem das Viele und in jenem das Einfache?

Klangbewegungen oder Klangzustände? Strömende Ruhe und stationäre Verwirbelungen?

Hohes oder Tiefes, Helles oder Dunkles? Ein Hell-Dunkel und sonore Brillianz?

Höre ich zwei- oder/und dreidimensional? Vertikal oder/und horizontal?

Schichten und Flächen und Spektren und Strukturen? Akustische Kippfiguren?

Höre ich ein Instrument oder sind es einfach Klangereignisse?

Höre ich Klangbilder, Klangsubstanzen, Klangszenen?

Zum Ausklang der Hörmeditation wieder einfach nur liegen und atmen, den Klang der Windharfe einatmen und und sich mit dem Ausatem lösen von den vielfältigen Eindrücken.

Man kann die Hörmeditation zu beiden Aufnahmen durchführen, „Tiefer Gesang“ (7 min) und „Grundton“ (22 min), da sie beide einen unterschiedlichen Charakter haben. Beim „Tiefen Gesang“ empfiehlt es sich wegen der geringen Länge der Aufnahme, die einzelnen Phasen der Meditation gesondert oder hintereinander durchzuführen.

Zur Vertiefung der Hörerfahrung kann es sinnvoll sein, einzelne Fragen oder Themen auszuwählen und darüber zu meditieren (auch mit Kopfhörern).