

Vertrauenswürdig. Nach bestem Wissen und Gewissen

Leider kennt das wohl jeder, dass sein Vertrauen in etwas zunichte gemacht wurde oder dass er erkennen muss: „Um Gottes Willen, ich muss es zugeben, ich habe das Vertrauen in mich missbraucht. Ich habe es selbst zerbrochen.“

Es gibt viele Schichten in uns, die mit diesem Thema zu tun haben. Sie können ganz subtil sein. Sie können offensichtlich sein. Sie können unsere körperlichen Sinne betreffen: riechen, schmecken, hören, sehen, tasten, fühlen. Sie können unsere Emotionen, unsere Kommunikation und unser Denken beeinflussen. Auf jeden Fall wird das Herz den Schmerz eines Vertrauensbruchs spüren, sei er noch so versteckt. Wir werden wütend, wir werden traurig, wir werden misstrauisch, wir werden unehrlich, um uns zu retten. Wir fangen an zu stottern, finden nicht mehr die passenden Worte. Wir werden kalt und unnahbar oder „unendlich“ weich und manipulierbar. Wir gehen allem aus dem Weg. Das Misstrauen ist verankert.

Wenn wir uns selbst gegenüber aber offen und ehrlich sind, können wir uns eine neue Haltung erlauben: Ich möchte vertrauen können, ich möchte, dass mir vertraut werden kann. Ich möchte ein vertrauenswürdiges Mensch sein. Ich erkenne mein Misstrauen, ich kenne dessen Wurzeln. Ich werde die Brandmauern in mir sich auflösen lassen, immer wieder – Amen.

Zum echten Menschsein gehört es, sich immer wieder ums Vertrauen zu bemühen, sich immer wieder neu zu klären, sich die Frage zu stellen: Was ist Ver-

trauen? Ist es etwas Zufälliges oder etwas tiefer Gehendes? Was heißt es, am Leben zu sein? Was, um Himmels willen, ist dann auch noch mit Gottvertrauen gemeint? Heißt das, dass alles wurscht ist, weil: Es wird schon irgendwie? Oder braucht's zum Gottvertrauen meine bewusste Bejahung?

Ich werde ein paar Geschichten zur Zwickmühle ‚Vertrauen – Misstrauen‘ teilen, besonders unter dem Gesichtspunkt ‚Fühlen‘. Darin kommt u. a. zum Vorschein, dass bestens demonstriertes „Selbstvertrauen“ ein Zeichen für fehlendes Selbstvertrauen, gar für Unwissenheit und Ignoranz sein kann. Eine wie versehentliche Unwissenheit legt zum Beispiel dar, wie sich scheinbar sicheres Wissen über das natürliche Gewissen gestellt hat.

Was ist nun wichtiger? Wissen oder Gewissen? Und wenn: was für ein Wissen? Und wenn: Was ist Gewissen?

Unser ursprüngliches Urvertrauen geschieht ja jenseits aller Worte. Jeder Schritt, jeder Atemzug ist Vertrauen ins Leben. Der tiefste Vertrauensbruch ist, wenn der Körper sich nicht traut zu atmen oder nicht mehr frei drauflos zu gehen. Der Wunsch, im Vertrauen leben zu dürfen, ist eine innewohnende Sehnsucht nach dem zuversichtlichen Sein im reinen Sein.

Wo beginnt unser Vertrauen? Gibt es dazu Fragen in dir? Bewusst? Unbewusst? Möglicherweise schon lange, wie quälend? Vielleicht, ohne dass du davon weißt?



Im allergrößten Vertrauen ist eine Seele, die sich darauf einlässt, in den Körper, den die neue Mutter ihr baut, einzuziehen und sich so auf das Spiel ‚Werden auf Erden‘ mit allen Höhen und Tiefen einzulassen. Die noch unbeholfenen Bewegungen, die Akzeptanz vollkommener Abhängigkeit berühren mein Herz. Diese Hingabe erinnert mich: Wir sind nicht allmächtig, wir stehen ‚nicht nur drüber‘. Wir brauchen MITmenschen, die helfen zu vertrauen und ganz zu werden, am besten MITmenschen mit reifem Wissen und unverstellt herzerfülltem Gewissen. Keins ist ohne das andere.

Eine Zeitlang war ich bei einem sehr guten Osteopathen und sensiblen Craniosakraltherapeuten. Nach dem Autounfall mit Schädelbasistrauma war die Hör-Kunst bereits eine große Hilfe. Sie gab mir Einsichten in die durch den Unfall zusätzlich ins Bewusstsein geschwappten Folgen meiner Früh- und Zangengeburt. Das Nachvollziehen der körperlichen Fragen, die durch die im Mutterleib den Körper mitformenden Traumata entstanden waren, halfen mir, mein leibliches Sein besser zu verstehen. Die ‚l’art de l’écoute‘ war der Türöffner. Für viele Jahre brauchte mein Balancesystem aber weitere Unterstützung, eben noch Osteopathie und Craniosakraltherapie. Herrn Bong konnte ich offen von schwierigen Erlebnissen erzählen. Seine Hände und Ohren waren meines Vertrauens würdig, mitfühlend intelligent. Sie merkten, dass mein Leib merkt. Unser Dialog war ohne Worte möglich. Sich in die Hände eines behandelnden Menschen zu begeben, erfordert Hingabe und Vertrauen.

In einer Sitzung bzw. Liegung verriet er mir, dass die wichtigsten Bereiche für das Gewinnen von Vertrauen in Körper und Dasein zwei Stellen seien, auf die die Eltern nach der Geburt des Kindes unbedingt achten sollten: Hinterkopf zum Hals hin und zugleich der Übergang Lendenwirbel zum Kreuz- und Steißbein. Hier sollte immer auf Schutz durch Be-

rührung geachtet werden. Hier würde die innere Motorik, die sich nach der Geburt so peu à peu entwickelt, den liebenden Halt unbedingt brauchen. Seine Hände wussten, wovon er sprach. Bei seinen Klienten hatten sie Körpergeschichten ertasten müssen, wo das Vertrauen in sich und den Leib gestört war. In vielen Fällen hatte sich dies erst durch Unfälle und sonstige Schwierigkeiten als bohrende Fragestellungen ins Bewusstsein des jeweiligen Menschen gedrängt.



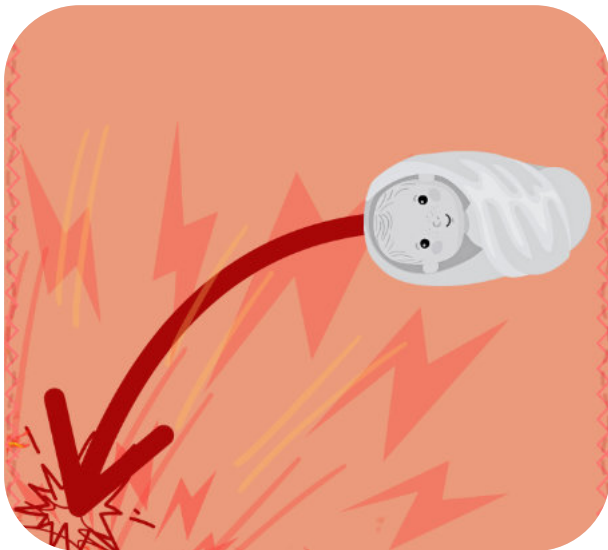
Meine Wirbelungereimtheiten im Gleichgewichtssinn führten dazu, dass ich ihm eine kleine Geschichte erzählte, zu der dann seine oben erwähnte Antwort kam.

Immer wieder sagte meine Mutter wie nebenbei, was mit meinem kleinen Körper, als er sechs Wochen alt war, passiert war. Sie war vor und nach meiner Geburt zwischen London und München hin und her geflogen. Mein Vater hatte dort als Arzt und Psychiater eine wertvolle Forschungsstelle bekommen. Dies war noch nicht so lange nach dem Krieg. Natürlich war es so auch der Stolz des deutschen Paares. Sie war ein paar Tage mit mir dort, als die beiden äußerst gut gelaunt im Park spazierten. Zwischen sich trugen sie die Tasche mit ihrem Neugeborenen. Sie schwenkten sie hin und her, immer höher und höher ... Bis ich in hohem Bogen hinausflog und auf den Boden fiel. Später hieß es: Na, du hast halt ein HWS-Syndrom, Schwierigkeiten mit der Halswirbelsäule. Als Kind und auch später wollte ich nie Purzelbaum machen. Plötzliche Ortswechsel mochte ich nie. Ich brauche immer Zeit, mich auf einen Ort ganz einzulassen, ihn bewusst zu fühlen. Einfach so hippsi-hoppsi-sightseeing ... Grusel!

Trotz betont wissender Sicherheit in der Stimme, verriet mir aber der Tonfall meiner Mutter eine subtil hintergründige Unsicherheit. Ich merkte es, war jedoch noch zu jung, um gezielt nachzufragen. Erst später, mit meinen umfassenden Stimm-, Hör-

und Gleichgewichtsstudien, wurde mir klar, etwas in ihr wusste, dass etwas nicht stimmte. In der Regel beendete sie die Geschichte mit dem selbstsicheren Satz: „Aber Babys spüren ja noch nichts.“ Zu dieser forschenden Einstellung hatte ihr sicher mein Vater verholfen, war er ja dabei, groß zu werden ... Wusstest du, dass erst Ende der Neunziger Jahre die eigentlich selbstverständliche Wahrheit, dass Babys fühlen können, als wissenschaftliche Erkenntnis in die ärztlichen Lexika genommen wurde? Jedem mitfühlenden Menschen müsste doch klar sein: Babysein ist reines Fühlen. Auslöser für die neue „sagenhafte Erkenntnis“ war 1985 in den USA die Operation ohne Narkose am Herzen eines Babys geworden, das erst ein paar Wochen alt war. Man staunte: Das Baby verstarb kurz nach der OP. Bis dahin galt es als im wissenschaftlichen Konsens als erwiesen, dass Babys noch nichts spüren ... Der Vorfall ging damals um die Welt. Nach und nach nahmen Medizin und Wissenschaft die „moderne“ Ansicht, dass Babys fühlen, als zumindest mögliche Tatsache an ...

Ich frage: Was sagt das über eine Gesellschaft aus? Meine Ergänzung zu „Öffne die Ohren, du wirst hören, öffne die Augen, du wirst sehen“ ist: „Nur wenn du selbst fühlst und spürst, wirst du wahrnehmen können, dass dein MITmensch wahrnimmt und fühlt. Wer den anderen als fühllos annimmt, sagt damit nur, dass er – mindestens in vielem – selbst nichts fühlt.“



Natürlich gibt es unterschiedliche Fühlebenen. Vor allem gibt es unterschiedlich fühlende MITmenschen. Manche sind überfühlend, viele aber „gut konditioniert“, wie frei von Fühlbarkeit. Die Spiegelneuronen spielen bei diesem Thema eine wesentliche Rolle. Wir lernen als Babys, auf die uns entgegengebrachten Bewegungen und Gesichtsausdrücke zu reagieren. Fühlen ist eine wechselseitige Erfahrungssache. Wer Gefühllosigkeit, gar Bedrohung erfahren hat, wird sich irgendwie mit dem Klima in der Umgebung arrangieren müssen. Wir wollen ja

zueinander passen und kommunizieren. Ohne MITmensch geht MITmenschsein nicht.

Im August letzten Jahres musste ich mich eines operativen Eingriffs unterziehen. Die Atmosphäre im Krankenhaus war hektisch. Ich sprach das an. Der Arzt bestätigte es mir. „Ja, wir sind vom Gesundheitsministerium aus extrem unter Effizienzdruck, wobei es hier, in diesem Haus, noch einigermaßen gut ist.“ Dann tat er kund, dass sie in nicht unnaher Zukunft planten, Roboter als effizienteres Pflegepersonal einzusetzen. Nachdem ich ihm die für mich schmerzhaften Folgen der OP benannt hatte, sagte er cool: „Die meisten spüren nichts.“ So war die Sache für ihn gegessen. Für mich leider noch nicht ... In seinem Sprechzimmer hängen sehr viele Medaillen und Auszeichnungen. Er wirkte wie ein höchst effektiv zupackender Handwerker. Bei den Voruntersuchungen hatte ich mir bereits angewöhnt, die Helferinnen mit ausgewählten Worten zu bedenken: „Ich bin um jeden echten MITmenschen neben einer Maschine froh und dankbar.“ Zu ihm sagte ich: „Die Herzelite der Zukunft wird wissen, was Menschsein ist im Gegensatz zum Roboter. Ich frage mich oft, warum brauchen wir noch Roboter, wenn die Menschen selbst schon so roboterisiert sind?“

Mit der Hör-Kunst habe ich jahrelang den Prozess „aus dem Wasser an die Luft“ nachvollzogen, also das, was wir Geburt nennen. Die „l'art de l'écoute“, méthode François Louche, folgt den Forschungen von Alfred Tomatis zu „Klangwelt Mutterleib“. In der Regel nimmt unsere Geburtskultur den Wechsel des Geschehens, also den Weg von innen nach außen, wie ein Dinggeschehen wahr. Eine junge Frau verriet mir stolz: „In Absprache mit der Frauenärztin haben wir uns für den Kaiserschnitt entschieden. Wir wollten, dass unser Kind an einem ganz bestimmten Tag Geburtstag feiert – wegen Ferien und Schule.“

Ich freue mich, dass es wieder eine weibliche Kultur gibt, die sich dem „Werden auf Erden“ wertschätzend fühlend widmet. Psychologische und andere Forschungen zu Geburts-, Vorgeburts- und Kleinkindtraumata haben dies in den letzten Jahrzehnten möglich gemacht.

Meine beiden Eltern waren klug, intellektuell, gebildet. Für nichts gab es keine Erklärung. Sie waren bemüht, die für sie schwierige deutsche Geschichte mit Vorkriegszeit, Krieg, Nachkriegszeit irgendwie einzuordnen, Interpretationen und neue Aussichten zu finden. Sie durften keine Weicheier sein. Die letzten zehn Jahre ihres Lebens aber zeigte sich, dass ihre oft allzu wissende Tapferkeit ihren Preis hatte. Mein Vater war fünf Jahre lang gelähmt. Sein Kopf funktionierte. Meine Mutter litt an heftigem Alzheimer. Sie verlor die Worte. Doch wenn ich in ihr Zimmer kam, streckte sie ihre Hand nach meiner Hand, um sie sich wie ein Baby in den Mund zu stecken. Mein Vater brüllte wütend um Hilfe. Meine Schwester war vor Ort, am Hof, sie hatte Tag- und Nachtdienst.

Die Hör-Kunst, das einfühlsame Frequenzbewusstsein von Werden und Entwerden, ließen mich verstehen: Das Leben ist eine seelische Klangkurve. Es beginnt wie die Musik aus dem Nichts. Dann, mit dem Instrument Körper gestalten sich verschiedene Melodien. Zuletzt verklingt der Weg der leiblichen Lebenskomposition. Wie bei guten Kompositionen findet das zu Beginn komponierte ‚fade in‘ am Ende sein spiegelbildliches ‚fade out‘. TONart und TONverhalten als Frequenzband knüpfen die beiden Fäden, vorne und hinten, wieder zusammen.

Bei beiden Eltern war ihr unerlöstes Babysein offensichtlich. Mein Vater, geb. 1919 in Berlin, wuchs in einer Wohnung mit zwei Zimmern auf, sie waren neun Leute, keiner hatte ein eigenes Bett. Sein Vater verdrosch seine Jungs. Wenn der Rohrstock zerbrach, musste sich der Sohn selbst den neuen kaufen, gegenüber. Meine Mutter hatte ein Kindermädchen. Vater streng und laut, Mutter hoheitsvoll.

Im Alter, noch vor der Diagnose Alzheimer, sagte meine Mutter einmal vorsichtig zu mir: „Ich glaube, wir waren bisschen zu viel für euch.“ Sie hatte recht. Es war nicht selbstverständlich, zwischen ihnen, in ihrer streitbaren, deutschtraumatischen Geschichte Balance und körperliches Vertrauen zu entwickeln. Ihre Herzen waren gebrochen. Sie hatten gelernt, was Verlust von Vertrauen bedeuten kann – persönlich, politisch, gesellschaftlich. Nach einem Gottvertrauen hatten sie Sehnsucht, ihr Kopf aber verstellte oft die notwendende Unschuld im Herzen dafür. Im Gegensatz zu ihnen hatte ich die Möglichkeit, mit TON, Stimme und Musik wertvolle nonverbale Lebenseinsichten zu gewinnen: das reine Fühlen im Klang, jenseits von Worten, um immer wieder ein mich selbst spürendes Vertrauen, in Bauch, Herz und Seele zu zuzulassen.



Es gibt einen wunderbaren Satz meiner Mutter, der mir besonders zu diesen Coronazeiten durch den Kopf ging: „Mache nie etwas, nur weil es alle anderen machen.“ Sie wusste, wovon sie sprach. Als Siebzehnjährige wollte sie sich einen niederländischen Sender im Radio anhören. Der ausländische Sender war „von Reichs wegen“ verboten. Ihr Vater kam zufällig ins Zimmer. Er gab ihr eine schallende Ohrfeige und nahm das Radio mit nach draußen.

Vor kurzem tauschte ich mich mit einer Freundin aus, die ich lange nicht gesehen hatte. Wir sprachen über die speziellen Corona-Gebote. Ich erzählte, ich sei froh, mich nach eingehender Information für das Freisein von der C-Impfung entschieden zu haben. Mein Mann und ich hätten intensiv nachgedacht. Ich als Stimmensch und Musikerin durfte ja keinen Unterricht an der Musikschule geben. Meine Musikerfreunde durften nicht auftreten. Ich sagte, mir ist es total egal, wenn sich jemand impfen lassen wollte, sei es seine Sache. Aber den Verboten und Maßnahmen wollte ich mich nicht beugen. Wobei ich mit Abstand halten, Zimmer lüften, ab und zu Desinfektionsspray benutzen keine Mühe hatte. Privatstunden mit bestimmten Menschen, geimpft oder frei von Impfung ging hin und wieder. Sie antwortete: „Du hättest dich doch freiwillig impfen lassen können! Dann hättest du auch in der Musikschule wieder unterrichten dürfen. Ich habe es sofort, völlig freiwillig, gemacht. Die, die sich damals gegen die wichtigen Bestimmungen stemmten, sind einfach typische Konfliktmenschen. So etwas bin ich nicht. Bin jetzt sogar vier Mal geimpft.“ Wie unterschiedlich man doch denken kann ... Blindes Vertrauen? Treuevolle Unwissenheit? Darf folgsame Arglosigkeit unter Umständen hinterfragt werden? Nach bestem Wissen und Gewissen?



Die Geschichte mit meinen Eltern war nie frei von Konflikten. Die Zeit heute bringt mich zu der Einstellung, dass ihr Stimmungsklima wirklich nicht

nur einfach vertrauenerweckend war, aber ich konnte üben, Widersprüchlichkeiten anzuschauen, zu befragen und durchzuhalten, nicht nur irgendwie etwas mitzumachen. Außerdem ließ mich Corona & Co. denken: „Nur weil ich ‚freiwillig folgsam‘ bin, ist die ganze Situation doch noch lange nicht des Vertrauens würdig, oder?“ Vor allem, wenn es plötzlich weltweit, unabhängig von Regionen und Ländern, dieselbe Gefahr gibt, vor der alle Menschen gleichermaßen gerettet werden müssen ... Von wem? Wie? Eben!

Mein Vater, der wie fast alle jungen deutschen Männer damals als Soldat eingezogen wurde, war bei der Luftwaffe – ein Flieger, der eigentlich kein Flieger sein wollte. Er erzählte, wie er im Warschauer Ghetto die Pistole abgab und sagte: „Ich muss nach Berlin, Medizin studieren, um den Kriegsverletzten zu helfen.“ Wie er diese Kriegsdienstumgehung geschafft hat? Ich habe keine Ahnung. Der Leibarzt vom späteren Bundeskanzler Schmidt war damals wohl mit in Warschau, sie waren befreundet. Er war ab und zu auf Besuch bei uns. Sie unterhielten sich immer wieder über diese Zeit. Im Krieg hatte mein Vater seine philosophische Doktorarbeit geschrieben: „Die Lehre des Gewissens“. Er musste sie später aus dem von einer Bombe getroffenen Haus retten. In der Einleitung zeigen seine Worte, wie er dem Zeitgeist die Ehre erweisen musste, dass er trotz seines Studiums seinen soldatischen Dienst möglichst pflichtbewusst wusste zu erfüllen ... Mir schien, er erkannte im Alter nach und nach, dass er sein echtes Gewissen nicht immer frei über sein Kopfwissen stellen konnte. Er empfand augenscheinlich Scham. Als lebenslang überstarke Person war es ihm nur nicht mehr möglich, das zu kommunizieren.

Zum Vertrauen gehört, meiner Einstellung nach, das Nachfragen, die sich immer wieder übende Unterscheidungsfähigkeit, besonders im Zugang zu dem, was wir Gewissen nennen. Nicht umsonst heißt es: nach bestem Wissen und Gewissen. Wissen gehört dazu, es ist aber nicht alles. Gewissen ist essenzieller.



Das Motto meines spirituellen Lehrers Sri Kaleshwar war: „never ever look the surface – betrachte nie nur die Oberfläche“.

Selbst in der Esoterik werden Gewissheiten propagiert, die ein göttlich übergeordnetes Wissen darstellen sollen. Doch sind sie wirklich unfehlbar? Was bedeutet es für die Vertrauenswürdigkeit im Umgang miteinander, wenn jemand wirklich Schlimmes durchmacht, ihm als gottgesandter Heiler höchst wissend zu verkünden: „Das hast du dir selbst ausgesucht.“

Dazu eine Geschichte, die in ganz Indien für große Aufregung sorgte. Im Raum New Delhi wurde ein dreijähriges Mädchen von mehreren Männern vergewaltigt, dann umgebracht. Ein Student des von mir sehr geschätzten Yogis Sadhguru, Tamil Nadu, Isha Foundation, fragte ihn beunruhigt. „Ist es ihr Karma? Hat sie sich das ausgesucht?“ Sadhguru antwortete: „Stop that nonsense – stopp diesen Unsinn. Es gibt individuelles Karma, Familienkarma, gesellschaftliches Karma, regionales Karma. Auch die Erde, der Kosmos hat ein Karma. Es gibt viele unterschiedliche Ebenen. Wenn wir in einer Gesellschaft leben würden, wo jedes Kind wie als das eigene betrachtet würde, wenn jedem Kind unsere Verantwortung und Liebe gegeben würde, wäre das nie passiert. Das kann nur in einer Gesellschaft geschehen, wo die Liebe zum Kindsein und Menschwerden nicht grundsätzlich gelebt wird.“ Für mich war das eine vertrauenserweckende Aussage. Er sprach das differenzierende Bewusstsein an. Hoheitsheilerische Hinweise dienen in der Regel nur dem, der sie tätigt. Unseren Swami Kaleshwar, der sehr vielen Menschen geholfen hat, habe ich in diesem Sinne nie zynisch erlebt. Er sprach zur Geschichte mit uns Deutschen. Nie brachte er zum Ausdruck: „Die Juden haben sich die Gaskammern ja ausgesucht. Da hat's nur etwas Hilfestellung durch den A.H. gebraucht.“

Tief im Herzen weiß das Gewissen. Das Wissen im Kopf weiß aber nur, wenn es sich mit dem Herz auf wahrheitssuchende demütige Weise verbinden kann. Damit kann es in Richtung Gottvertrauen gehen, in die Ebene, wo das ultimative Nichtwissen gegenüber dem kosmischen All'Einen in liebender und fragender Demut vorhanden ist.

Die aktuelle Weltsituation fordert geradezu von mir, auch andere Perspektiven als die üblich kommunizierten zu betrachten. Mein Mann und ich schauen uns deswegen mitunter den Sender RT, ehemals Russia Today, an. Mit einem Freund wollten wir uns über einen interessanten Artikel unterhalten. Er machte uns darauf aufmerksam, dass dieser Sender seit 2022 in ganz Europa verboten sei, was wir schon wussten. Im Gegensatz zu uns war er der Meinung, man solle diesen Sender deswegen grundsätzlich nicht beachten.



Der jüngere Bruder meines Vaters war auch Flieger gewesen, er war es sogar sehr gerne. Als junger Mann aus einer nicht begüterten Familie war er stolz darauf, das sein zu dürfen. Für uns, seine Verwandten, schrieb er seine Memoiren „Mein Leben in Gottes Hand“. Darin beschreibt er, welche Routen er auf Befehl in der Ukraine zu absolvieren hatte. Im Alter war es ihm ein Rätsel, dass er damals als jugendlicher Mann nur auf die Lust am Fliegen schaute. Selbst die zu erledigenden Bombenabwürfe beunruhigten ihn nicht wirklich. Obwohl er in anderen Gebieten, soweit er unbeobachtet selbstständig handeln konnte auch mal darauf achtete, die Bomben eher über wenig bewohnten Gebieten abzuwerfen. Seine Frau machte ihm später Vorwürfe: „Wie konntest du so naiv folgsam sein? Hast du nie gemerkt, was das dort angerichtet hat?“ Er war bereit, über seine jugendliche Torheit zu sprechen und sich betroffen zu fühlen. „Es war diese furchtbare Zeit. Wir waren ja auch in der katholischen Jugend, wollten nicht in die HJ, wurden deswegen oft attackiert. Das Fliegen hat mir dann einfach nur gefallen.“ Seine Berliner Familie waren keine N*z*s. Die Schneiderwerkstatt des Vaters war im Judenviertel. Trotz Hinkebein ging der Vater oft auf die Straße und verteidigte die Juden in den Geschäften ringsum, wenn sie von wilden N*z*-Banden bedroht wurden – auch mit dem Rohrstock.

Die Familiendiskussionen haben mir geschichtliche Konfliktsituationen bewusst gemacht. In der drängenden Frage: Wissen? Gewissen? Ich fühle, dass wir eine Verantwortung haben, damit wir auf unserem wunderbaren großen Kontinent von Spanien bis hin nach Asien im Dialog sind, für den Frieden, gesellschaftlich, wirtschaftlich, kulturell.

Bevor ich zu TON und Stimme komme, als klärende Spürhilfe für das Gewissen, erzähle ich von meiner Lieblingsarztthelferin. Sie ist in Deutschland aufgewachsen, ist gläubig praktizierende Muslima. Sie ist auch frei von Impfung geblieben. Als einzige in der Gemeinschaftspraxis. Sie ist offen dem Christen-

tum gegenüber. Wir tauschen uns über Gewissen und Gottvertrauen aus. Mit ihr ist das liebende Muttersein spürbar. Wenn sie mir Blut abnimmt oder eine Spritze gibt – nicht gegen Covid! – weiß ich, sie spürt mich. Sie hat mit ihren zwei Kindern geübt, was fühlen, nachfühlen und mitfühlen heißt. Wir mögen uns und sprechen gerne über solche Dinge.

Wie wurde doch der Wert des Gewissens unter Druck gesetzt: Kinder seien eine Lebensgefahr für ihre Großeltern, wenn sie nicht geimpft wären. Wie sehr wurde Wissen zur oberflächlichen Regeltreue gemacht. Natürlich sollte jeder selbst sein eigenes Gewissen befragen, immer, doch sich ebenso niemals automatisch einem Weltdruck unterwerfen, der die selbstverantwortliche Qualität des Menschseins global boykottiert. Ist zum Beispiel die Freundin, von er ich oben erzählte, ein vertrauenswürdigerer MITmensch, nur weil sie vier Mal geimpft ist? Wäre dann jemand, der zehn Mal geimpft wurde, noch mehr des Vertrauens würdig? Hmmm? ...



Warum kann der TON in der Stimme das Bewusstsein für dein Gewissen stärken?

Vielleicht weißt du, dass das fünfte Chakra als das Wahrheitschakra gilt. Von der GrundTONoktave her, Nabel bis Stirnmitte, stehen Stimme und Halsbereich für die Selbstliebe. An seiner Stimme kann erkennbar sein, wie der Mensch zu sich steht – frei, gelöst, rumschwafelnd, nuschelig, artikulationsfähig, abwehrend, verhärtet, ausweichend, wattig. Wie resonanzfähig ist seine Stimme in Bezug zum Körperinstrument? Mit Sprachmelodie oder nur eintönig?

Stimme, TON, sich fühlen sind eins. Das kannst du einfach mit schönem Summen ausprobieren: deine Stimme schwingen lassen, frei von Wolle-wolle, im TON vertrauensvoll das Herz öffnen.

So wie für Bildung nicht einfach ein Einsenabitur reicht, ist auch die Gewissensbildung ein lebenslanger Weg – zu sich, in die eigene Mitte, ins loslassen-

de Gottvertrauen. Ich ende mit Theodor Fontanes stimmigen Worten: „Das ist ein weites Feld.“

**TONlichte Grüße
aus dem Schwabinger Stimmstüberl
mit mmmm, Amen und AUM
Claudiha-Gayatri**

In meinen Büchern findest du weitere Einsichten für TON und Stimme, Herz und Vertrauen. Auf meiner webseite www.fluegel-der-stimme.de gibt es Inspirationen mit Sinn und Seele.

In deinem kostenfreien Erstgespräch mit mir können wir herausfinden, welcher Weg für deine Stimme und deine Heilung am besten ist. Suche und buche dir deine Zeit:
<https://calendly.com/voicewings>
Mail: claudiha@fluegel-der-stimme.de



A book cover with a blue gradient background. At the top, a purple musical note is surrounded by a bright sunburst effect. The title 'Dein TON bringt dich zur Welt' is written in white. Below it, the subtitle 'Wie das Brahma-Bewusstsein in Erscheinung tritt' is also in white. At the bottom left, the author's name 'Claudiha-Gayatri Matussek' and the website 'www.fluegel-der-stimme.de' are listed. On the right, there is a small image of the book cover itself, which features a portrait of the author and the title 'SWAMIS POEMS'.

