

TÖNE STATT PILLEN

Mit Jeff Strongs Trommelklängen in vielen Variationen lassen sich gezielt verschiedene Bewusstseinszustände induzieren.

Von Martin Frischknecht

Ich bin jetzt auch so einer. Neuerdings bin ich zu sehen mit einem Knopf im Ohr. Weisse Ohrstöpsel sind's, um genau zu sein. Das heisst, vor meiner Brust baumelt ein iPod, und ich ziehe mit Musik durch die Gegend. Cool.

Es geht um einen Test. Ich habe den Inhalt von acht CDs auf den MP3-Spieler geladen und höre täglich eines der Stücke. Die tragen so viel versprechende Namen wie «Den Geist beruhigen», «Qi-Meridian-Körper-Ausgleich», und «Ruhe und Gelassenheit». Hier geht es nicht um Musikgenuss, sondern um die Wirkung von Klängen, also um Töne statt Übungen oder Pillen.

Wer unter den genannten Vorgaben Schubiduh und sanft einullenden Wohlklang erwartet, ist bei der Brain Shift Collection jedoch auf dem Holzweg. Hier wird getrommelt, und das zumeist in einem flotten Rhythmus. Jeff Strong bearbeitet mit seinen Händen südamerikanische Congas, schamanische Rahmentrommeln und die afrikanische Udu-Tontrommel.

Im Verlaufe weitreichender Recherchen rund um die Welt hat der amerikanische Drummer herausgefunden, wie Trommelrhythmen dazu eingesetzt werden, be-

stimmte Bewusstseinszustände zu induzieren.

Jeff Strong hat diese Rhythmen erlernt, sie an Tausenden von Probanden therapeutisch erprobt und deren Wirkung im Rahmen von Doppelblindstudien überprüft.

Das heisst, was hier zu hören ist, beruht auf einem soliden fachlichen Hintergrund. Zugleich signalisiert Brain Shift die Rückkehr des menschlichen Faktors in die Sparte der Berieselungstherapien, die lange Zeit beherrscht waren von Subliminals, Hemi-Sync und blinkenden Lichtchen. Um von diesen Klängen profitieren zu können, braucht es nicht mal Kopfhörer, eine Stereoanlage mit Lautsprechern tut es auch.

Mein Lieblingsstück heisst «Fokussierte Aufmerksamkeit», eine stündige Session auf einer Conga in einem zügigen, vorwärts treibenden Rhythmus, der das Hirn zielgerichtet über Alphaschwingungen in eine Zone führt, die charakteristisch ist für jenen Zustand angeregter Entspannungtheit, in dem einem «alles ein bisschen leichter fällt». Ich lasse dieses Stück regelmässig am Morgen auf dem Velo unterwegs zur Arbeit laufen und höre es fertig im Büro. Der Effekt lässt nicht lange auf sich warten.



Bald macht sich in mir eine wache Entschlossenheit breit, die ich als Aufbruchstimmung in den neuen Tag hinein doch sehr schätze. Das heisst, diese CDs funktionieren ganz prima; mit ihrer Hilfe lässt sich eine ganze Palette nützlicher und angenehmer Geisteszustände ansteuern und ins eigene Gehirn tragen. Man sollte aber auch wissen, was man wann will. Die Abfolge der Sammlung ist in etwa so aufgebaut, dass sich damit sinnvoll das Programm eines Tages absolvieren lässt. Morgens am Schreibtisch mit der CD «Tiefer meditativer Zustand» die Tethawellen zu reizen, führt nicht unbedingt dazu, dass ein Artikel termingerecht fertig wird. Aber da gibt es ja noch «Wiederbeleben», ein polyrhythmisches Conga-Stück, das in den

oberen Tethabereich führt, der entspanntem Arbeiten zuträglich ist.

Beim Experimentieren wird einem bewusst, wie sehr es die Schwingungen unserer grauen Zellen sind, die entscheidend beeinflussen, ob man sich in seiner Haut wohlfühlt oder nicht. Dass sich dieser Einfluss mit therapeutischen Klängen derart präzise steuern lässt, eröffnet faszinierende Perspektiven. Ob sich die erwünschten Schwingungen auch ohne Trommeln, Lautsprecher oder Ohrstöpsel verankern lassen, wird sich noch weisen müssen.

*Jeff Strong:
Brain Shift Collection.
J. Kamphausen Verlag,
Bielefeld 2009,
Box mit 8 CDs, Fr. 92.90.
CDs auch einzeln erhältlich.*