

Musik – Was höre ich wann?

Ein Interview mit Wiebke Abel

Im Ayurveda spielt der Klang eine große Rolle. Besonders Gandharva Veda, die klassische indische Musik, kann vielseitig auf den Menschen wirken – je nach Tages- oder Jahreszeit.

Im Ayurveda Journal spricht Wiebke Abel, Ayurveda-Therapeutin und Gründungsmitglied von Raga e.V., dem Verein zur Förderung der Kunst und Kultur Indiens, über beruhigende Klänge, verschiedene Instrumente der klassischen indischen Musik und Reaktionen von Körper und Geist auf diverse Arten von "Ragas" (Musikstücke).

Ob Sitar oder Bambusflöte – gibt es bestimmte Arten von Musikinstrumenten, die zu unterschiedlichen Menschentypen passen?

Das ist erst einmal Geschmackssache und stellt sich schnell heraus, wenn man sich mit der Musik beschäftigt. Es gibt schon Instrumente, die passend für die verschiedenen Doshas sind. So ist die Bambusflöte zum Beispiel beruhigend für das Vata Dosha, wenn sie auf eine bestimmte Art und Weise gespielt wird.

Weil ich das Thema so spannend finde, habe ich mit meinem Kollegen ein CD-Set produziert – zur Harmonisierung aller Doshas: „Healing Sounds of Ayurveda“. Für die „Pitta-CD“ haben wir die Sitar gewählt, da sie einen kühlenden Klang erzeugen kann. Für die „Kapha-

CD“ dagegen die Sarod, die einen sehr vollen Klang hat und sehr energetisierend wirkt. Ein guter Musiker kann diese Effekte allerdings auch auf einem anderen Instrument erreichen.

Für mich persönlich hat jedes Instrument seine eigene Faszination, aber es kommt am meisten auf den Musiker und seine Interpretation der Ragas an.

Was genau ist denn ein Raga?

Ein „Raga“ nennt man in der indischen klassischen Musik ein Musikstück. Ein Raga besteht aus mindestens fünf Noten. Das tonale System besteht dabei aus 13 Tonintervallen, die von den sieben Grundtönen Sa, Re, Ga, Ma, Pa, Dha, Ni abgeleitet werden. Der Aufbau eines Raga ist immer gleich, die Interpretation liegt jedoch ganz beim Künstler. So ist auch die Dauer ein und desselben Raga nicht festgelegt, sondern wird vom Musiker bestimmt.

Im ersten Teil der Aufführung wird der so genannte „Alap“ gespielt. Das Tempo ist langsam und es wird ohne Rhythmusinstrument gespielt. Der Alap dient dazu, den Raga in Bezug auf Melodie und Stimmung (Rasa) vorzustellen. Die Länge des Alaps kann sehr stark variieren, von einem sehr kurzen fünfminütigen Alap bis zu einer Länge von 50 Minuten ist alles – je nach Improvisationskönnen des Musikers – möglich. Der Alap ist der wichtigste Teil des Raga, in dem ▶

der Musiker sein Können beweisen kann. Im darauffolgenden „Jod“ wird das Tempo verdoppelt, um dann im letzten rein melodischen Teil, dem „Jhala“, in einem musikalischen Klimax zu enden. Die Gandharven sind in der hinduistischen Mythologie die göttlichen Musiker. Gandharva Veda ist wörtlich „das Wissen von der Musik“.

Was können wir bewirken, wenn wir die richtige Musik auswählen?

Auf jeden Fall sehr viel. Musik hat eine sehr starke Trägerfunktion und kann sehr große Wirkung auf die Psyche und ganz sicher auch auf den Körper haben. Ruhige Klänge können zum Beispiel die Ausschüttung von Stresshormonen verringern. Wir setzen unterschiedliche Musik ein, um bestimmte Reaktionen im Körper zu erzeugen. Den Alap der Vata-CD spiele ich zum Beispiel oft während meiner Massagen, und er wird von den meisten Patienten als sehr beruhigend empfunden.

Sollte man bestimmte Ragas besser morgens, andere besser abends hören?

Das kommt ganz auf den Raga an. Die nordindische klassische Musik basiert auf einem Zeitkonzept. So sollte jeder Raga zu einer bestimmten Tages- oder Jahreszeit gespielt werden. Ich wähle die Ragas aus, die zu der aktuellen Doshha-Zeit passen, aber auch dann gespielt werden können, wenn wir die erwünschte Wirkung haben möchten: dazu gehören Anregung, Beruhigung und kühler Geist.

Viele der indischen Musikfestivals sind „All Nighter“. Sie beginnen am Abend und gehen bis in die frühen Morgenstunden. So bekommt man die Gelegenheit, auch Ragas zu hören, die man auf einem Abendkonzert niemals hört. Das ist schon eine ganz besondere Stimmung.

Was kann denn passieren, wenn ich die „falsche“ Musik höre?

(lacht) Es ist Musik und bleibt ja immer Geschmacksache, jeder hat seine Vorlieben. Falsche Musik an sich gibt es nicht. Aber es kommt, wie schon gesagt, immer auf die Umstände an und was man erreichen möchte. Wenn jemand zur Ruhe kommen möchte und dennoch ein Stück mit sehr intensiven Rhythmusteil auswählt, wird er dieses Ziel wohl nicht erreichen.

Wie sollte ich am besten die Musik genießen: sitzend, essend, beim Arbeiten? Oder ist es egal?

Das ist jedem selbst überlassen und kommt wieder auf das Ziel des Hörens an ... Einfach ausprobieren und die Wirkung erleben.

Was steckt hinter Mythen wie dem Regenraga?

Die Mythologie spielt in Indien eine große Rolle. Die Geschichte hinter diesem wunderschönen Raga hat mit einer langen Dürreperiode zu tun, in der die Menschen viel zu den Göttern gebetet und ihnen Opfer in Form von Musik und Pujas dargeboten haben.

Der Regenraga zählt zu den Jahreszeitenragas und wird während der Monsunzeit gespielt. In Deutschland regnet es aber ja öfter, also können wir den Raga sehr oft hören.

Was schätzen Sie persönlich besonders am Gandharva Veda?

Ich liebe die Live-Musik, ich hatte das Glück, während der aktiven Jahre mit unserem Verein Raga eV. großartige Künstler hier in Deutschland zu sehen und zu beherbergen. Viele davon zähle ich zu meinen Freunden und schon dabei zu sein, wenn sie proben, hat mich immer mit Glück erfüllt. Während meiner Forschungen in Indien hatte ich dann die Gelegenheit, fast alle wirklich großen Namen der indischen klassischen Musik live zu erleben und diese Erlebnisse sind für immer in meinem Herzen.

Sehr viele Menschen leiden unter Schlafproblemen. Kann Musik denn helfen?

Zwar kann ich keine Feldstudie dazu vorlegen – doch davon gehe ich aus. Zur späteren Stunde sollte man eine ruhige CD wählen, ein Abend-Raga. Mein Tipp ist: rechtzeitig zur Ruhe kommen, möglichst einige Zeit bevor man ins Bett geht. Im Ayurveda wird eine warme Milch mit Ghee und Kräutern empfohlen. Eine Fußmassage mit Lavendelghee – und dazu die Vata-CD hören oder den Alap einer ausgewählten CD, das sind meine Empfehlungen gegen Schlafprobleme. Das ist für einen erholsamen Schlaf zuträglicher, als aufregende Filme zu sehen oder Bücher zu lesen.

Frau Abel, vielen Dank für das Gespräch. Interview: Silja Schriever

Wiebke Abel
Heilpraktikerin und Ethnologin
www.svasthya.de

Zusammen mit ihrem Kollegen Markus Frerichs gibt Wiebke Abel Musik-CDs heraus, die die unterschiedlichen Doshas beruhigen.
www.ayurvedamusik.de