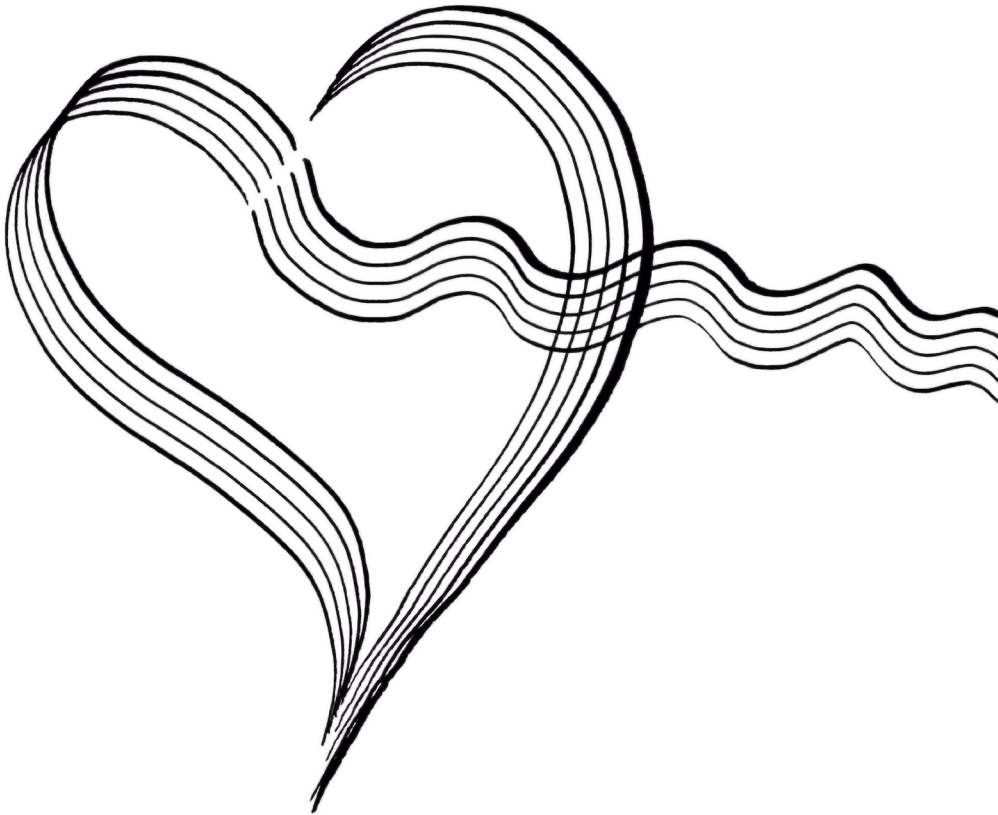


Jutta Riedel-Henck

Ich will dir wieder singen

Musikalische Wege aus der Sprachlosigkeit
verwirrter Menschen



Kompost-Verlag

Jutta Riedel-Henck

Ich will dir wieder singen

Musikalische Wege aus der Sprachlosigkeit
verwirrter Menschen

Kompost-Verlag

Dieses Werk schwingt in co-kreativer Resonanz mit der
Strecker-Stiftung, Peter Hanser-Strecker (Vorsitzender)
und Saskia Osterhold, Weihergarten 1–3, 55116 Mainz,
www.strecker-stiftung.de

Satz, Layout und Gestaltung: Jutta Riedel-Henck
Zeichnungen: Jutta Riedel-Henck
Zeichnung S. 19 und Foto S. 47: Jana Henck, chiana-art.de
Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

1. Auflage
Deinstedt, August 2025
© 2025 by Kompost-Verlag, Jutta Riedel-Henck
Schulstr. 10, 27446 Deinstedt, Deutschland
E-Mail: verlag@kompost-verlag.de
www.kompost-verlag.de
ISBN 978-3-945793-15-2

Musik dient in ihren Ursprüngen der Stärkung und Förderung sozialer Beziehungen, allen voran der Mutter-Kind-Beziehung und Bindung.

Ist diese gestört, sucht das Kind Sicherheit in äußeren Bedingungen, um das mangelnde bzw. nicht erlebte und empfundene Vertrauen zu kompensieren in dem Glauben, sich Liebe und Zuneigung verdienen zu müssen: Leistungswahn, Selbstverleugnung, Aufopferung, Entfremdung ... Narzissmus ... Isolation, „Egoismus“ (im Sinne eines falschen, künstlichen Ichs, das vom wahren Sein der Seele getrennt ein Eigenleben führt).

In der jeweils eigenen Gedankenwelt gefangen, gibt es keinen gemeinsamen Konsens, verbale Sprache verliert ihre Allgemeingültigkeit, da jeder sie individuell auslegt und gebraucht, so dass Missverständnisse zur Normalität werden, ohne als solche aufzufallen. Man redet und lebt aneinander vorbei. Der deutsche Humorist Lorient¹ hat das wunderbar in seinen Sketchen zum Ausdruck gebracht.

Verhandlungsgespräche, sei es in der Politik, Familie, am Arbeitsplatz oder im Verein, führen höchstens zu vorübergehenden Vereinbarungen in Form von Kompromissen, ohne auf eine wahrhaft fundierte Einigkeit bauen zu können („auf Sand gebaut“).

Die Folge: Endlose Diskussionen, Dauerkriege und Debatten, vergiftetes emotionales Klima, Resignation, Depression ... Flucht in die Sucht durch Ablenkung (Konsum ...). Alles kann als Droge dienen und missbraucht werden, auch und gerade Musik!

1 Lorient, bürgerlicher Name Bernhard-Viktor „Vicco“ Christoph-Carl von Bülow (1923–2011).

Krankheit erscheint vielen in diesem Teufelskomplex leidenden Gefangenen als einziger Ausweg. „Es ist zum Verrücktwerden!“ Ob Alko- oder Workaholiker ... es gibt viele Wege in den Irrsinn wider den gesunden Menschenverstand, die Demenz.

Die Lösung ist zu einfach, um gelassen zu werden, der intelligente Mensch verliebt in komplexe Denkgebäude mit unzähligen Aus-, Um- und Fluchtwegen, seine illusionäre Welt gegenüber den nicht minder begabten Konkurrenten zu behaupten. Doch so unsterblich seine Verliebtheit ihm scheint: der Tod vollzieht den alles entscheidenden Schnitt.

Musik ist kein Objekt.

Weder für die Forschung, Wissenschaft noch für den Markt. Musik ist Leben, Lebendigkeit, stetes In-Bewegung-Sein, Bewegtsein, Schwingen. Wir sind Musik, niemand muss sie extra machen. Musik ist alles, das gesamte Universum, jedes Wesen musizierend im universellen Orchester.

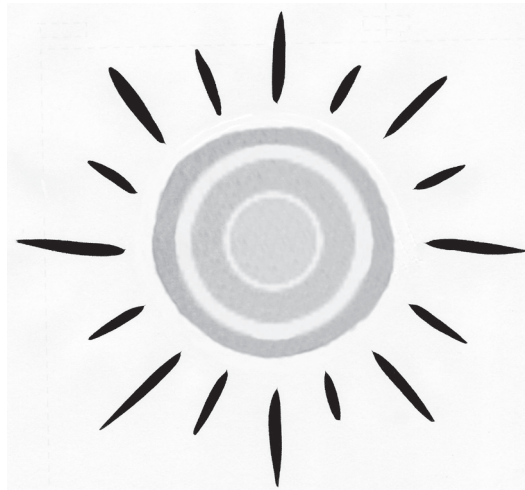
Wollen wir so weitermachen wie bisher?

Gegeneinander antreten im Wettstreit um den ersten Platz in der Hall of Fame sich selbst abhanden gekommener Superstars, umzingelt von schwer verliebten kreischenden Fans? Unser Dasein als Motte fristen, vom Scheinwerferlicht angezogen blind für den eigenen inneren Funken, der unentwegt darauf lauert, entzündet zu werden, zu (er-) leuchten in einem Meer von Lichtern?

Miteinander leuchten, statt einander in den Schatten stellen!

Miteinander singen und klingen, statt einander totzuschweigen.
Miteinander sein in Frieden und (ge-) horchendem Gewahrsein
für die Vielfalt der Klangfarben, (Zwischen-) Töne, Melodien und
Rhythmen.

Erwecke den heil schwingenden Samen im paradiesischen Garten deiner Seele zu neuem Leben, bade in den Klängen aus dem Herzen singender Stimmen, lass dich inspirieren und berühren, bis die Funken überspringen und du erkennst, dein eigener Heiler zu sein.



Wir befinden uns in einer Phase des Wandels mit der Folge existenzieller Ängste und zunehmender Orientierungslosigkeit. Wenn das Alte zerbricht, verlieren wir unseren Halt.

Offenbaren sich Regeln, Gesetze, Gewohnheiten und Glaubenssätze als lebensfeindlich, müssen wir uns entscheiden: Am Alten festzuhalten beschert uns den sicheren Tod. Loslassen verlangt die Bereitschaft, die Führungsrolle des kontrollierenden Verstandes und Verwalters gespeicherter Programme in Frage zu stellen.

Psychisch auffällige Verhaltensweisen bis hin zu schwer kriminellen Straftaten sind Symptome einer Gesellschaft, in der die leisen, sanften Töne der Seele unerhört bleiben. Extremismus, ob links, rechts, schräg, gerade, oben, unten, vorne oder hinten, führt uns die emotionale Verwahrlosung unmissverständlich vor Augen und alle übrigen Sinne.

Zwischen Schwarz und Weiß, laut und leise, himmelhochjauchzend und zu Tode betrübt fehlen die Zwischentöne wie Stufen einer Treppe, die durch einen Treppenlift ersetzt werden. Statt sich in kleinen Schritten mit allen Sinnen der körperlichen Fähigkeiten bewusst zu werden, um sie zu pflegen wie einen wertvollen Schatz, bevorzugt der moderne Mensch ein sprunghaftes Leben.

Fehlt es im Erleben an Kontinuität in nachvollziehbaren, in sich stimmigen Zusammenhängen, kompensiert der Orientierungssuchende die Lücken seiner Wahrnehmung auf fantastische Weise und spinnt als Autor sein eigenes Netz.

Manche treiben es in der Kunst des Webens so weit, dass sie aus der Masse der Autoren als originelle, einzigartige Persönlichkeiten herausragen, gefeiert als geniale Schriftsteller. Andere gelten einfach als dement.

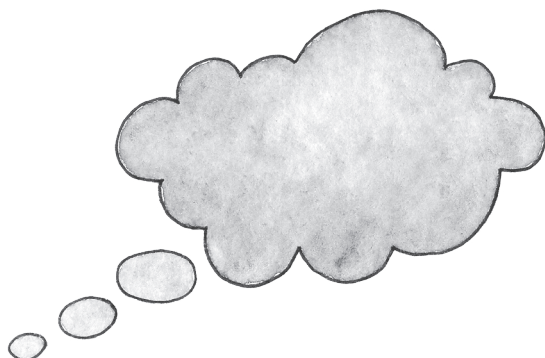
Ihnen gemeinsam ist die soziale Isolation gemäß einer Schnecke, die sich in ihrem Haus verkrochen hat. Berühmte Schnecken werden von ihren Gönnern und Förderern getragen, gefüttert, gegen mögliche Eindringlinge verteidigt. Die unbekannten Nackten leben im Verborgenen unter Holzbrettern wie Einschleichdiebe ohne Existenzberechtigung.

Die Dunkelziffer „demenzkranker“ Zeitgenossen nimmt ab. Immer mehr Schnecken lassen sich in Bierfallen locken, einsammeln und aussetzen, von staatlichen Kultivierungsinstitutionen in psychiatrische Kliniken oder Pflegeheime einweisen, behandelt von ausgebildeten Schneckenspezialisten bzw. speziellen Schnecken.

Als nicht minder, wenn nicht besonders begabt im Spinnen lückenhafter Denk- und Erinnerungsnetze erweisen sich durch Presse und Medien ans Licht beförderte Regierungsschnecken.

Statt mit den angeborenen gottgegebenen Fähigkeiten der menschlichen Psyche Freundschaft zu schließen, machen wir uns gegenseitig zur Schnecke.





Dass und wie wir denken, welche Auswirkungen Gedankenspinne auf Gesundheit und Wohlbefinden unseres Körpers haben, findet kaum Beachtung. Nur wenige widmen sich den Zusammenhängen seelischer, geistiger und physischer Wechselwirkungen.

Nach wie vor steht die Materie im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit unseres Bildungs- und Wirtschaftswesens. Soll an finanziellen Mitteln gespart werden, zeichnet der Rotstift die ersten Striche im Bereich Kultur. Wer braucht schon Musik, wenn an der Haustür der Gerichtsvollzieher klingelt? Verwertbar sind nur greifbare Dinge, Immobilien, Gold und Schmuck, Autos, Computer, Stereoanlagen oder Perserteppiche.

Im Kampf ums nackte Überleben greift der Mensch zur Waffe gegen das, wovor er sich am meisten fürchtet. Schuld sind immer die anderen, welche uns fremd erscheinen. Irgendwo da draußen lauert der Feind. „Wir müssen uns verbünden!“ Mitgefühl darf sich kein Krieger leisten. Hart wie Stahl das Herz, erstarrt die Emotionen.

Die Seele schreit!

In Bild und Klang des Malers Edvard Munch², Hardrock, Heavy Metal und „Neuer Musik“.

Warum?

Weil wir nicht endlich innehalten.

Was auch immer wir wahrnehmen, geschieht in Resonanz mit unserem Befinden auf Grund einer gemeinsamen Funkfrequenz von Empfänger und Sender.

Wie verwunschene Götter der Musik suchen wir nach Klängen, die unser Instrumentarium in (Mit-) Schwingung versetzen. Wir hören entsprechend unserem eigenen Gestimmtsein.

Im Zustand tiefer Verzweiflung, Furcht und Todesangst behindert die bis zum Äußersten gespannte mentale Einstellung die emotionale Entfaltung im endlosen Raum des Universums. Die Seele ist gefangen wie das Küken im Ei und hat die Wahl zwischen Tod und Leben, sterben oder geboren werden.

Ohne Emotion (herausbewegen) kein Leben. Entspannung die Voraussetzung für Bewegung (Leben).

² „Der Schrei“, Gemälde von Edvard Munch (1863–1944), 1893.
https://de.wikipedia.org/wiki/Der_Schrei

Der Lauf des Lebens gestaltet sich aus dem Wunsch der Seele zu komponieren. Wir sind Komponisten unserer Biografie, Lebenskünstler. In jedem Moment erschaffen wir neue Musik, die keinesfalls schrill klingen muss: „Alles neu macht der Mai“³. Du erntest, was du säst, und bist dein eigener Gärtner.

Jedes Missgeschick dient der Dramaturgie des von dir gewünschten Abenteuers. Die Überraschung eine hohe Kunst. „Der Mörder ist immer der Gärtner“⁴. Lehrling und Lehrer in einer Person.

Die Verwandlung der Frage „Womit hab ich das verdient?“ in „Warum tu ich mir das an?“ ermächtigt dich, das Blatt zu wenden: „Sing ein Lied, wenn du mal traurig bist!“⁵ Vom Leid zum Lied.



An der Kurbel der ewig gleichen Leier des Alltags liegt deine eigene Hand. Auch Plattenteller und Spieluhren wurden vom Menschen erfunden. Für die Drehung der uns alle (er-) tragenden Erde um ihre eigene Achse ist jemand anderes verantwortlich.

3 Deutsches Volkslied; Text: Hermann Adam vom Kamp (1796–1867), 1818; Melodie: Anfang des 18. Jahrhunderts.

4 Reinhard Mey (*1942), 1971.

5 Musik und Text: Ralph Maria Siegel (1911–1972), 1941.

Hör den tiefen Klang, Ton für Ton sein steter Gang,
trägt uns wie das Land, auf dem wir alle stehn,
schenkt Vertrauen in das Werden, Leben, Lieben und Vergehn,
denn nach jedem Ende folgt ein neuer Anfang, sing doch mit!⁶

Ist der Mond nur halb zu sehen, bleibt er rund und schön⁷, während wir das Wissen um die Zahl der Sterne Gott dem Herrn überlassen⁸ und jeden Morgen die Sonne aufgeht⁹.

Unsere Lieder besingen die Rhythmen der Natur, führen aus der Dunkelheit ins Licht, klären bewölkte Gemüter, schenken Vertrauen in die unsichtbare Kraft bedingungsloser Liebe, trösten in kummervollen Zeiten, begleiten uns in allen Phasen des Lebens wie Hirten ihre blökenden und grasenden Schafe.

Gott im Himmel hat an allen
seine Lust, sein Wohlgefallen.¹⁰

6 Melodie in Anlehnung an den Kanon in D-Dur von Johann Pachelbel (1653–1706), 1694; Text: Jutta Riedel-Henck (*1961), 2015.
<http://www.good-vibes-healing.de/index.php/lieder/mantras/hoer-den-tiefen-klang>

7 „Der Mond ist aufgegangen“; Melodie: Johann Abraham Peter Schulz (1747–1800), 1790; Text: Matthias Claudius (1740–1815).
<http://www.good-vibes-healing.de/index.php/lieder/schlaflieder/deutsch/der-mond-ist-aufgegangen>

8 „Weißt du, wie viel Sternlein stehen“; Melodie aus dem 18. Jahrhundert; Text: Wilhelm Hey (1789–1854).
<http://www.good-vibes-healing.de/index.php/lieder/schlaflieder/deutsch/weisst-du-wie-viel-sternlein-stehen>

9 „Jeden Morgen geht die Sonne auf“; Melodie: Karl Marx (1897–1985), 1949; Text: Hermann Claudius (1878–1980), 1937.

10 „Weißt du, wie viel Sternlein stehen“, a.a.O.

Wo man singt, da lass dich nieder ... „böse“ Menschen haben ihre Lieder verloren, die Freude am ausgelassenen Singen in einer Atmosphäre unbefangener Vertrautheit.

Böse ist der Krieg im Kleinen wie im Großen. Hass, Mord, Verrat, Niedertracht, Missbrauch, Gier, Raub und Diebstahl, ein irrender Geist ohne Rückverbindung zum ursprünglich heilen unberechenbaren Gestimmtsein, das niemand künstlich erschaffen kann – und muss.

Lauter tonangebende Teufelchen versuchten sich an der Führung künstlicher Klänge, dem einzig wahren Komponisten der Schöpfung ein perfektes Ebenbild zu liefern auf der Suche nach göttlicher Vollkommenheit, die es nur im horchenden Miteinander gibt.

Uns allen gehört die Schöpfung, indem wir der Stimmung unseres Schöpfers Gehör schenken. Einsam und gemeinsam. Einer in allem. Alle in einem.

ein alles fach

Die Werke berühmter Komponisten blenden den schlichten Menschen, dem einzig ein Platz im Auditorium großer Konzertsäle zugewiesen wird, um den virtuosen Instrumentalisten und Sängern auf der Bühne ergeben zu lauschen. Während Arien aus Operetten und Musicals dank eingängiger Melodien die Münder aus dem Volk zum Nach- und Mitsingen bewegen, verschlägt die Komplexität sogenannter E-Musik (E => Ernst) dem Zuhörer die Sprache. Statt trällernd den Heimweg anzutreten, das Gehörte bei nächster Gelegenheit unter der Dusche zum Besten zu geben, schleicht er auf leisen Sohlen in den Lesesaal einer Musikbibliothek, Opern- und Konzertführer zu studieren, während alles schweiget, mit süßen Melodien lockenden Nachtigallen¹¹ der Schnabel klebt.

Hierarchische Rangordnungen im kulturellen Leben präsentieren eine Gesellschaftsstruktur, in der Bodenständigkeit, Volksnähe und menschliche Verbundenheit eine extreme Abwertung erfahren. Wer als Dozent an einer Volkshochschule unterrichtet, wird von etablierten Künstlern gerne in die Hobbyschublade gesteckt. Das sei für Topflappen häkelnde Hausfrauen, aber nicht für echte Künstler.

Gemeinsam singen bei Kaffee und Kuchen in froher Runde? Dafür braucht man eine Chorleiterausbildung der Stufe C3, einen Programmablaufplan mit Titelmeldung für die Gema, ausgebildete Stimmen und notenfeste Korrepetitoren am Klavier.

Ganz unten angesiedelt im bildungsbürgerlich anerkannten Kulturbetrieb ist das Singen von Volksliedern und Schlagern für und mit Senioren.

11 „Alles schweiget“, Kanon aus dem 18. Jahrhundert, Text und Melodie: unbekannt.

Profi, studiert und ausgebildet, versus Amateur, naiv und dilettantisch.

Dabei ist jeder Mensch berufen, seiner inneren Stimme zu folgen, die Berufung Profession und Liebhaberei in einem, es sei denn, er lässt sich wider seine wahre Berufung fremdbestimmen.

Worüber definieren wir heute den Wert dessen, was wir tun? Einen Nutzen? Wenn ja, wofür? Und warum?

Musik kann man weder essen noch bewohnen, um vor Regen und Kälte geschützt zu sein. Musik ist eine brotlose Kunst. Sie dient der puren Unterhaltung. In der Freizeit. Einen Nutzen bringt ihr Einsatz in der Werbebranche, potenzielle Kunden suggestiv manipulierend zu konditionieren, unnütze Dinge gegen Geld zu tauschen.

Professionell, so die heute verbreitete Deutung, sei ein Musiker, der mit seinem musikalischen Schaffen und Wirken Geld verdient, „davon lebt“.

Musik ist Magie.

Die Menschen allesamt Magier. Sie spielen mit Illusionen auf dem Markt der Täuschungen.

Möchten wir den Status des Zauberlehrlings¹² verlassen und die alten Hexenmeister in den Ruhestand verabschieden, müssen wir unsere Besen kennen und beherrschen lernen, unser gottgegebenes Instrument an die eigene Hand nehmen und singen.

12 „Der Zauberlehrling“, Ballade von Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832), 1797.

Die gerufenen Geister sind Gespenster der Vergangenheit. Statt aus dem Jetzt, dem Stand heraus unmittelbar schwingend zu sein in grenzenloser Hingabe an den Moment, leiden die Seelen unter der Last unkontrollierbarer Gedankenfluten.

Unsere innere Stimme gleicht einer stillen See(le). Gedanken schwimmen darauf wie lose Blätter, Baumstämme, Plastikmüll, Ölfilme und Eisschollen.

Je dichter und tiefer die Gedankenschicht, desto eingeschränkter das Spektrum der See(le) entspringender sich entfaltender Schwingungen.

Im Zustand schwerer Depression versumpft die innere Stimme im Morast undurchdringlicher Gedankenschlacken.

Nun bedarf es der klingenden Schwingungen einer unbefleckten See(le), um mit der verschütteten Seele resonierend in Kontakt zu treten und ihren Bewegungsraum kontinuierlich schwingend zu erweitern, bis die dunklen Wolken sich lösen, gestaute Gefühle sich entfalten, weinend, lachend, brüllend, tobend, tanzend, springend ... erleichterten Herzens singend ...

Still ruht der See¹³.

Das und alles ist Musiktherapie. Therapie beruht auf dem Gesetz der Resonanz. Vögel, Tiere, Pflanzen, Wind und Regen sind allesamt Musiktherapeuten. Sie dienen dem seiner wahren Natur entfremdeten Menschen ohne akademische Zertifikate, weder aus- noch eingebildet, unbezahlt.

13 „Still ruht der See“, Text und Melodie Heinrich Pfeil (1835–1899), 1879.

Und Gott sprach, „macht euch die Erde untertan“? Wer hat das gesagt? Wer zitiert und glaubt an dieses Gebot? Der Mensch! Durch Gedanken, die auf seiner Seele lasten.

Wir Menschen sind besetzt, besessen, identifizieren uns mit Kleidern und Masken in Karnevalskostümen, künstlich lachend, obwohl uns zum Heulen zumute ist, statt stehen zu bleiben, hier, jetzt, in diesem Moment, aus der Seele heraus zu sein, gedeihen wie eine Blume, die Blätter zum Licht gewandt, fühlend in die offene Weite des Himmels im endlosen Universum die Ewigkeit allen Lebens zu erfahren, empfinden, mit allen Sinnen zu genießen, geborgen im Schoß der Schöpfung, frei und froh gestimmt, hoffnungsvoll, dankbar, wohlauf in Gottes schöne Welt¹⁴, die ohne uns nicht wäre.

.....
„Demenz“ bedeutet: weg vom Geist.
.....

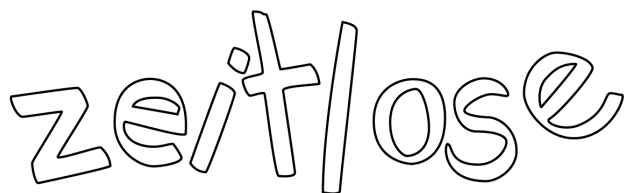
Und ich ergänze aus freiem Herzen: hin zur Seele.

The image shows the words "Rock my Soul" in a stylized, handwritten font. "Rock" is in a bold, blocky script, "my" is smaller and centered between "Rock" and "Soul", and "Soul" is in a flowing, cursive script. The word "my" is enclosed in a small, hand-drawn rectangular box with horizontal lines above and below it.

14 „Wohlauf in Gottes schöne Welt“, Melodie: märkische Volksweise, 19. Jahrhundert;
Text: Julius Rodenberg, eigentlich Julius Levy (1831–1914), 1852.
<https://kompost-verlag.de/index.php/lieferbare-titel/noten/liederbuch/30-zeitlose-deutsche-volkslieder>

Der demente Mensch wendet sich ab von den äußeren Bedingungen, Anforderungen, Regeln, Ordnungen, zieht sich zurück, kehrt ein in seine tiefe See(le)n-Heimat, dem alten Meister mit seinen dominierenden Geistern die Aufmerksamkeit entziehend. Das ist mutig, weder dumm noch unvernünftig, sondern konsequent gegenüber einer Gesellschaft, die dem Geist der Zeit verfallen ist, einem Hirngespinnst, das in der Hierarchie aller Krankheitsdiagnosen an oberster Stelle anzusiedeln ist.

Die Zeit läuft niemand davon, wir können sie weder haben noch verlieren. Wer sie vergisst, ist eins mit allem, erfüllt von der Empfindung einer Präsenz, die zweifellos weiß, dass ihr Sein ewig währt.



Sich der Mitwirkung im Geflecht des Zeitlichen zu entziehen, wird für jene, die darin gefangen sind, zu einer existenziellen Herausforderung, der es bedarf, um die magisch Verstrickten in Ohnmacht zu versetzen. So fraglos sicher scheint ihnen die Wirklichkeit, berechen- und manipulierbar, hatten sie doch gelernt, mit all den zur Verfügung stehenden Mitteln ihr Leben zu retten, sich durchzuschlagen und behaupten. The show must go on. Man sucht und findet Bilder, um die unfassbar Gestörten bzw. Störenden in Form zu bringen, „Alzheimer“, „Demenz“, eingeteilt in Stufen zeitlichen Verlaufs relativ zu Pflegegraden, um die finanziellen Kosten zu berechnen.

Aus diesem Irrgarten gibt es kein Entrinnen, noch nicht einmal durch den Tod. Nun ist es an den Erben, Schulden zu begleichen, den Leichnam unter Einhaltung gesetzlicher Auflagen bestatten zu lassen, zu zählen und zahlen, das Andenken des Geflüchteten zu verwalten und bewahren, den Geist der alten Meister zu nähren und halten auf Kosten des eigenen Lebens.

Sind wir rettungslos verloren?

Nein. Wenn wir erkennen, dass der Film auf der Kinoleinwand, dem Fernsehbildschirm und Smartphonedisplay unserer Wahrnehmung entspricht, deren Steuer wir selbst in der Hand halten.

Gefällt mir nicht, was ich sehe, höre, sinnlich wahrnehme, habe ich die Macht, Einfluss zu nehmen, einzugreifen, die Story um oder neu zu schreiben.

Es genügt ein winziger Aspekt, um den alten Meister aus seinem Konzept zu bringen. Stein im Schuh, Splitter im Pullover, Senf im Tee. Kreativität und Humor lösen Knoten und Verknüpfungen. Ein unvermittelt falscher Ton im melodischen Verlauf bekannter Lieder, ver-rückte Metren im Sprachrhythmus, die Begrüßung von Fehlern in jeder erdenklichen Lage schenken uns Blicke ins Licht, eröffnen neue Perspektiven und Möglichkeiten, das Leben gelassen zu nehmen, sich aus alten Förmlichkeiten gleich einem zu eng gewordenen Kleidungsstück zu befreien.

Leben ist Transformation.

Stirb und Werde. Unser Körper ein Wunderwerk. Niemand muss lachen oder weinen, während seine sinnliche Wahrnehmung dem Fluss steter Wandlungen folgt.

Traumatische Erlebnisse führen zu Vermeidungshaltungen, im Kopf der stete Warner vor Wiederholung erlittener Verletzungen. Try and error. Durch Erfahrung lernen wir. Stillstand und Wiederholung sind Illusion. Alles fließt. Weiterhin.

Jedem Stau folgt seine Lösung. Leben ist Schicksal. Und keiner kommt tot davon.

Die See(le) kennt keine Zweifel. Der ursprüngliche Tropfen aus dem Meer des Alles ist eins, um durch Berührung seinesgleichen wiederum eins zu werden, einig zu sein.

Seelen müssen weder suchen noch können sie einander verlieren. In die Irre gerät der differenzierende, Besen spaltende Geist, dem kleinsten aller Teilchen auf der Spur, als säße Gott mit einem Baukasten am Ursprung des Universums, um die Welt zu erschaffen. Das große Hexeneinmaleins – Genie und Wahnsinn.

Der Weg zurück zum Ordnungsglück gelingt durch einen Ton: vom Teilchen zur Welle.

„Summ, summ, summ,
Bienchen, summ herum.“¹⁵



15 Kinderlied, Melodie: Volksweise; Text: August Heinrich Hoffmann von Fallersleben (1798–1874), 1835; <https://kompost-verlag.de/index.php/lieferbare-titel/noten/ukulele/33-volkslieder-fuer-ein-bis-drei-ukulelen>

Musik ist alles.

Verzettelt, verrannt, die rauchende Birne verbrannt? Summ einen Ton, ob leise, ob laut, tief oder hoch, lang- oder kurzweilig, schwingend finden die aus dem Zusammenhang gerissenen Sinne ihr gesundes Gleichgewicht.

„Und kam ich wieder zu singen, war alles auch wieder gut.“¹⁶



Max Raabe besingt in seinem Lied „Ich bin nur gut, wenn keiner guckt“¹⁷ den Einfluss des Beobachtetwerdens auf unser Verhalten.

Wann und wo können wir uns „richtig gehen lassen“? Unter der Dusche?

Jeder weiß um diesen Effekt aus eigener Erfahrung in Elternhaus, Schule, Freundes- und Bekanntenkreis. Hinterlassene Spuren sind eingebrannt im Speicher der Erinnerungen, überfallen uns in Momenten der Ausgelassenheit, getriggert durch unscheinbare Zeichen, die wir mit dem einst Erlittenen assoziieren, um es wiederauferstehen zu lassen.

16 „Hab oft im Kreise der Lieben“, Melodie: Philipp Friedrich Silcher (1789–1860), 1839; Text: Adelbert von Chamisso (1781–1838), 1829.

[https://kompost-verlag.de/index.](https://kompost-verlag.de/index.php/lieferbare-titel/noten/liederbuch/30-zeitlose-deutsche-volkslieder)

[php/lieferbare-titel/noten/liederbuch/30-zeitlose-deutsche-volkslieder](https://kompost-verlag.de/index.php/lieferbare-titel/noten/liederbuch/30-zeitlose-deutsche-volkslieder)

17 Musik und Text: Annette Humpe (*1950), Max Raabe (*1962), Christoph Israel (*1964), 2013.

Es saß ein klein wild Vögelein
auf einem grünen Ästchen:
Es sang die ganze Winternacht,
die Stimm tät laut erklingen.

»O sing mir noch, o sing mir noch,
du kleines wildes Vögelein!
Ich will um deine Federchen
dir Gold und Seide winden.«

»Behalt dein Gold, behalt dein Seid,
ich will dir nimmer singen;
ich bin ein klein' wild Vögelein,
und niemand kann mich zwingen.«

»Geh du herauf aus diesem Tal,
der Reif wird dich auch drücken.«
»Drückt mich der Reif, der Reif so kalt,
Frau Sonn wird mich erquicken.«¹⁸

So weise und treffend bringt das schlichte siebenbürgische Volkslied aus dem 16. Jahrhundert auf den Punkt, warum und wie den Menschen ihre natürliche, unbefangene Freude am Singen verdorben wurde.

Und damit sind wir wieder bei der Beziehung von Mutter und Kind, das in Resonanz mit seiner Umwelt geprägt wird. Ein existenziell wichtiges, vernachlässigtes Thema, dem zu widmen in die Grundausbildung jedes Menschen gehört.

18 Das Volkslied aus Siebenbürgen geht zurück auf die Ballade „Nachtigall als Warnerin“ aus dem 16. Jahrhundert und wurde 1893 von dem Volksliedforscher Franz Magnus Böhme (1827–1898) ins Hochdeutsche übertragen.
<http://www.good-vibes-healing.de/index.php/lieder/volkslieder/deutsch/es-sass-ein-klein-wild-voegelein>

Ein wilder Vogel ist frei und kann sich selbst ernähren, fliegt von Nord nach Süd, den wärmenden Strahlen der Sonne entgegen.

Der kultivierte Mensch bleibt abhängig wie ein Kind, obwohl er längst erwachsen ist. Von Elternhaus über Kindergarten, Schule, Lehre und Studium in Obhut genommen, geführt und erzogen, verkümmert seine sinnliche Wahrnehmung, beschränkt auf die Konstruktion und Bedienung technischer Geräte, Fahr- und Flugzeuge, käufliche Dinge, die ihren Preis haben und nicht als Geschenke vom Himmel fallen.

Seinem Baby eine bedingungslos liebende Mutter zu sein, entpuppt sich unter den gegebenen Umständen als Utopie.

Dennoch oder gerade deshalb sollten wir den Weg zurück zu unserer gottgegebenen Natur antreten, ohne uns dabei mit Schuldgefühlen herumzuschlagen ob all der über unzählige Generationen hinweg begangenen Fehler. Es ist, wie es ist. Jetzt können wir die Richtung ändern. In jedem Moment. Schritt für Schritt.

Das und überhaupt alles ist leichter als gedacht. Mühe bereitet uns die Unterdrückung wahrer Gefühle. Dann bilden sich Klöße im Hals, Steine im Herzen, Schmerzen im Bauch, steife Nacken und verspannte Muskeln.



Jeder braucht einen Raum, in dem er unbeobachtet die Seele baumeln lassen kann. Einfach sein¹⁹, ohne dumme Sprüche, störende Fragen zu befürchten, neugierige oder gar böse Blicke. Allein mit sich selbst. Dieser Raum steht ausnahmslos jedem zu, in jedem Moment, vorausgesetzt, wir stehen zu unserem Bedürfnis, ein Geheimnis zu sein.



„Demenz“ mit ihren für alle Beteiligten schwerwiegenden Folgen für die physische und psychische Gesundheit ist Ausdruck einer inkonsequenten Haltung auf der Suche nach sich selbst. Der demente Mensch bewegt sich in einem Zwischenreich, im steten Pendelverkehr zwischen innen und außen, ohne sich aus eigenem Willen klar zu entscheiden. Sein Zustand gleicht einer chronischen Erwartungshaltung an die Umwelt, sie möge ihm den Raum gewähren, ungeachtet der Bedingungen zu leben, während er zugleich von ihnen abhängig bleibt.

Wer oder was ihn erlöst, scheint ungewiss wie der Tod. Und dieser als einziger Ausweg aus der Zwang-Haft.

¹⁹ „Einfach sein“, von und mit Jutta Riedel-Henck (*1961), 2019.

<http://www.good-vibes-healing.de/index.php/lieder/meine-lieder/einfach-sein>

Doch das ist nicht die Wahrheit, nur ein tief verankerter Glaube, der für wahr gehalten wird. Aus ihm zu erwachen, ist das Ziel Gottes, der sich in seiner Vollkommenheit offenbart als dein wahres Selbst, in dir, durch dich und dein Sein. Dafür braucht es ein unmissverständliches Nein, ohne Wenn und Aber, Hintertürchen und doppelte Böden.

Schnitt!

Dem Schrecken ein Ende setzen ohne Schrecken. Gespenster gibt es, weil es Gespenster gibt. Was sie vertreibt, ist dein Gesang.

Im Dunkeln ...

Wenn ich Angst hab in der Nacht im Dunkeln, oho,
Dunkeln, oho, muss ich aufs Klo,
spring so schnell ich kann aus meinem Bett, ja und dann
mach ich die Nachttischlampe an.

Doch die Gespenster sind durchs Fenster einfach abgehaun
übern Gartenzaun, ohne irgendwas zu klaun.
Leise husch ich durch die Tür, um ihnen nachzuschauen,
hör die Katze miaun im Morgengraun.

Wenn ich Angst hab in der Nacht im Dunkeln, oho,
Dunkeln, oho, fürcht ich mich so,
kriech, so gut ich kann, unter die Decke und dann
zieh ich die Beine an mich ran.

Doch die Gespenster haben sich schnell unterm Bett versteckt,
mich erst aufgeweckt und dann fürchterlich erschreckt.
Leise schau ich mit der Taschenlampe unters Bett:
Die Gespenster sind weg, es war nur Dreck!

Wenn ich Angst hab in der Nacht im Dunkeln, oho,
Dunkeln, oho, frag ich mich so:
Gibt es die Gespenster oder spinn ich bloß rum,
bin ich nur einfach etwas dumm?

Doch die Gespenster führn mich ständig an der Nase rum,
lachen sich ganz krumm, und ich bleib vor Angst nur stumm.
Darum sing ich laut und rufe plötzlich: knall, zoing, bumm,
schlage in die Luft, und das mit Schwung!

Wenn ich Angst hab in der Nacht im Dunkeln, oho,
Dunkeln, oho, sag ich mir so:
Ich bin ziemlich stark und schlau und außerdem
kann man Gespenster nicht mal sehn.

Denn die Gespenster sind so weich wie Luft und unsichtbar,
ohne Bein und Arm, haben nicht einmal ein Haar.
Ja da frag ich mich, wer hat denn hier wohl Angst vor wem?
Die Gespenster vor mir, ihr werdet sehn!²⁰

Demenz ist wie alles, das uns Angst macht, ein Zustand der Unge-
wissenheit, welcher in unserer durchorganisierten, berechnenden
gesellschaftlichen Geisteshaltung auf Ablehnung stößt. Angehö-
rige leiden unter Schuldzuweisungen Außenstehender wie Eltern
von Kindern, die aus dem Rahmen fallen, als verhaltensgestörte
Systemsprenger im Abseits landen. Zu erkennen, dass eine Gesell-
schaft, in der zunehmend mehr Menschen psychisch überfordert
sind, selbst für die Ausbildung ihrer Symptomträger verantwortlich
ist, gehört auf Platz 1 der Lernzielsetzung unserer Bildungspolitik.

20 Text und Musik: Jutta Riedel-Henck (*1961), 1998.
[http://www.good-vibes-healing.de/index.
php/lieder/kinderlieder/deutsch/im-dunkeln](http://www.good-vibes-healing.de/index.php/lieder/kinderlieder/deutsch/im-dunkeln)

Das Leid jedes Einzelnen wird von allen getragen und zugleich verursacht. Niemand ist ohne Verantwortung für sein eigenes Wohl. Was ich mir selbst wahrhaft Gutes tue, tue ich zugleich meinen Nächsten. Das Problem liegt in der menschlichen Fähigkeit, sich zu täuschen, schmerzliche Gefühle schön zu reden, das Böse für gut zu verkaufen, einem Missverständnis „positiven Denkens“, das die Seele beherrscht, statt aus ihr zu gedeihen.



Um der satanischen Verdrehungskunst auf die Schliche zu kommen, müssen wir unsere Sprache neu finden, nachdem wir sie verloren haben, all die auf ihr lastenden Besetzungen und Fehldeutungen abschütteln wie ein durch den Sumpf gezogener nasser Hund. Kinder verstehen kein „Na, das hast du ja mal wieder toll gemacht!“ aus dem Mund einer wütenden Mutter. Auf ein Wort ist kein Verlass mehr, „gut“ kann „böse“ bedeuten, denn „Scheiße“ sagt man nicht.

Auf dem Zitat eines indischen Gurus basiert der Titel des wohl bekanntesten Liedes Bobby McFerrins. „Don’t worry, be happy“²¹ waren die letzten Worte des spirituellen Meisters Meher Baba, bevor er für die letzten 44 Jahre seines Lebens zu schweigen begann.

21 Text und Musik: Bobby McFerrin (*1950), 1988.

https://de.wikipedia.org/wiki/Don%E2%80%99t_Worry,_Be_Happy

Eine viel zu lange Zeit für Plaudertasche Papageno aus der Oper „Die Zauberflöte“²² von Wolfgang Amadeus Mozart. Also singt er im Duett mit Papagena:

„Pa, Pa Pa“
„Pa, Pa Pa“
„Pa Pa Pa Pa“
„Pa Pa Pa Pa“
„Pa Pa Pa Pa Pa Pa Pa Pa“
„Pa Pa Pa Pa Pa Pa Pa Pa“
„Papa Pa Pa Pa“
„Papa Pa Pa Pa“ ...

Mit Silben, Vokalen, Konsonanten spielend singen wie ein Baby, das aus purer Freude die Möglichkeiten seines Stimmapparates entdeckt, uns die Zeit kreativer Unvoreingenommenheit erinnern lässt, unbekümmert und naiv, zurück zu den Wurzeln unserer Sprache, welche zugleich Musik ist.

Das sei albern? Unnütz? Pure Unterhaltung, wertloser Kinderkram, Gefühlsduselei, der Sache nicht dienlich? Wo kämen wir hin, ließen Juristen, Beamte, Politiker sich von ihren Launen treiben im Umgang mit Worten? Gesetzestexten? Sprache muss objektiv sein und bleiben. Allgemeingültig. Eindeutig. Frei von Emotionen. In Stein gehauen! Unabhängig von subjektiver Beliebigkeit in der Deutung.

War am Anfang das Wort? Wenn ja, welches? Das Wort „Wort“? Und davor? Ein Lexikon mit Definitionen? Das ewig gültige Wörterbuch Gottes? Einer künstlichen Intelligenz?

²² Oper von Wolfgang Amadeus Mozart (1765–1791), 1791, KV 620.
https://de.wikipedia.org/wiki/Die_Zauberfl%C3%B6te

Alles existiert durch unsere Wahrnehmung. Definitionen setzen Grenzen. Diese nicht zu überschreiten, wird den Menschen durch Menschen unter Androhung von Strafen gelehrt. Wer etwas anders sieht, liest, deutet, ist im Unrecht. „Das ist falsch!“ Wenn es sich aber richtig anfühlt? Gut? Besser? Gesund? Haben wir dann falsche Gefühle? Müssen, können wir sie ändern, um korrekt zu sein?

Was tun wir alles entgegen dem, was wir fühlen? Was tun wir einander und damit uns selbst an? Obwohl es sich falsch anfühlt? Warum gelten Gefühle weniger als Formalitäten? Ohne zu fühlen, wären wir lebensunfähig! All die Gebote, Verbote, Hinweisschilder, Regeln, Verträge offenbaren die verkümmerte Sinnlichkeit, derer es bedarf, um als Schnecke die Welt zu erkunden, ohne sich zu verirren, anzurempeln und verletzen. Fühlend, mitfühlend, einfühlend Grenzen zu erspüren und wahren. Rücksichtsvoll, empathisch, wachsam. Selbstverständlich. Naturgemäß.



Wir können mit einer Form Teig ausstechen, um Kekse zu backen. Die Form an und für sich ist und bleibt eine Form. Welchen Unterschied macht es für meine Geschmackssinne, wenn ich einen Klumpen Teig mit Schmackes auf den Tisch werfe und die so entstandene Skulptur auf meine Zunge lege?

Das Auge hat keinen Gaumen zum Schmausen. Es beobachtet. Begutachtet. An welchen sichtbaren Merkmalen erkenne ich einen Knollenblätterpilz?

Wie machen das Tiere? Maulwürfe? Regenwürmer, Quallen und Seegurken ohne Smartphone mit App zur Pflanzenbestimmung, Kochbuch, Restaurantführer und Michelin? Woher wissen sie, was ihnen gut tut? Von Mama und Papa, die beim Einkaufen erlauben und verbieten, was in den Einkaufswagen darf? Auf den Tisch kommt? Stiftung Warentest? Dem Gesundheitsministerium? Einer Fachkraft für Ernährungsberatung?

Die Augen seien das Fenster zur Seele, heißt es. Ihre Linsen sind elastisch. Erstarrt die sinnliche Wahrnehmung infolge mangelnder Flexibilität unserer inneren Einstellung, verliert das Spektrum seelischen Ausdrucks an Strahlkraft. Wir werden blind. Vor Hass, Eifersucht, Neid, Wut, Angst und Liebe.

Obwohl wir wissen, dass man Geld bzw. Zahlen nicht essen kann, stellen wir ihren Wert über alles. Man müsste 24 Stunden am Tag meditieren, um sich dem destruktiven Einfluss kollektiver Gedankenstrukturen zu entziehen, oder durch den Konsum von Betäubungsmitteln abstumpfen.

Immer wieder tappen wir in die Falle unseres klugscheißenden, sicherheits- und ordnungsfanatichen Kopfrechners, der ein geniales Geschäftsmodell konstruiert, um ein für allemal ausgesorgt zu haben. Tagtäglich flitzen Rechnungen von Rechner zu Rechner, hin und her, ein reger Verkehr mit und ohne Papier. Jeder Mensch im Hauptberuf Bürokrat und Buchhalter.

Das wird so weitergehen. Wenn wir unsere Einstellung nicht ändern.



Bin ich schuldig, wenn ich Schulden habe? Muss ich mich schlecht fühlen, minderwertig, unwert zu leben? Was ist Schuld? Und was sind wahrhaftige Schulden? Rote Zahlen? Wer schuldet wem was und warum? Ist alles Geld in Zahlen wohl verdient? Oder unwohl?

Für das eigene Wohlfühlen ist jeder selbst verantwortlich. Niemand kann es dir geben oder nehmen. Also beschließe ich, meinem Gewissen zu dienen, zum Wohl wahrhaftigen Lebens.



Bei den Rechnern mache ich mich unbeliebt, wenn ich behaupte, dass es keine Gehirnoptimierung durch Antidemenzprogramme gibt. Das Gehirn ist so weich wie unser Herz und keine Computerhardware. Aber ein Programm verkauft sich gut. Damit lässt sich rechnen. Ein Gehirn ohne Herz kennt nicht einmal das Einmaleins.

Leidet dieses vom Menschen so hochgepriesene, geheiligte Organ in Form einer überdimensionierten Walnuss mit der Konsistenz eines Wackelpuddings ohne Hinzufügung künstlicher Farbstoffe unter Verlust- und Trennungsängsten in Anbetracht seiner existenziellen Abhängigkeit von couragierten, aus dem Herzen denkenden und handelnden Lebewesen? Um sich unentwegt wichtiger zu tun, als es in Wahrheit ist?

Auch in der etablierten und als wissenschaftlich geltenden Demenzforschung dreht sich alles um den grauen Wackelpudding. Herzlichkeit ist nett für Ehrenamt, Verein und Familie, selbstverständlich menschlich und keiner besonderen Beachtung oder gar Förderung würdig, ernährt sich von Licht und Liebe, einem geschenkten Lächeln auf dem Weg zur Arbeit, freundlichen Umgangstönen, Gesprächen und guter Musik.

Bis das Hirn einen Gerichtsvollzieher in die Herzkammer schickt und mit Zwangsvollstreckung droht.

Gerne, liebes Hirn, antwortet das Herz, will ich meinen Job als Wärmepumpe hinschmeißen, um deine Todeslust zu befriedigen. Für die Zahlung deiner Rechnungen musst du selbst eintreten.



Wir Menschen sind von Natur aus gutgläubig. Was haben wir nicht alles erzählt bekommen in unserer Kindheit und Jugend von Eltern, Geschwistern, Verwandten, Lehrern, all jenen, die uns Vorbild waren. Den Nächsten zu misstrauen, die wir liebten, verehrten, um ihnen nachzueifern, sprengt unser gesamtes Weltbild. Niemand bringt sich ohne Not in eine von Todesängsten durchtriebene existenzielle Lebens- und Glaubenskrise.

Der Weg zu Gott und damit sich selbst als einem eigenverantwortlich fühlenden, denkenden und handelnden Menschen ist reich an Enttäuschungen, solange man Gott und damit sich selbst bei anderen sucht. Die Fühler stets auf äußere Bedingungen gerichtet, bleibt seine Stimme unerhört.

Gott spricht durch und aus allem. Wir können ihn in jeder noch so schrecklich anmutenden Situation, dem brutalsten Massenmörder erspüren. Das Wesen Gottes aber ist keine Person, die etwas tut, wütend um sich schießt oder Hunde streichelt. Es ist und bleibt in jedem Fall pure Reinheit, frei von jeglichem Leid und Schmerz.

Mord ist Mord. Schmerz ist Schmerz. Hass ist Hass. Gewalt ist Gewalt. Liebe ist Liebe. Und Gott ist Gott. Vollkommen, ganz. Harmonisch eins mit allem.

Niemand ist von Gott auserwählt zu leiden, geschweige denn mehr Leid zu tragen als andere, die Sünden der gesamten Menschheit. Auf diesem Irrglauben gedeihen Krankheiten und Kriege. Willst du das? Glauben? Leiden? Krankheit und Krieg? Ja oder nein?

Entscheide dich!

Krieg oder Frieden?

Frieden, möchte jeder antworten. Aber wie? In dieser kranken Welt? Ich kann ihr nicht entfliehen!

Das ist wahr. Aber wir würden gerne. Frieden ist das Ziel. In jedem Moment.

Unsere kranken Glaubenssätze und physischen Manifestationen nisten in der Tiefe unserer Psyche wie negativ geladene Teilchen in einem gefräßigen schwarzen Loch alle positiv motivierten Bestrebungen zurückziehen, so dass es einer übermenschlichen Kraft bedarf, den Blick beharrlich gen Licht zu richten.



Diese Kraft ist Gottes Wille! Sie wird jedem zuteil, der seine Seele wie einen Blütenkelch öffnet, um die im Brustraum sitzende nackte Angst anzuschauen, ohne sich ihr zu widersetzen.

Hallo Angst! Ich bin da. Ich lasse dich. Bin deiner gewahr. Kämpfe nicht. Lasse dir Raum. Entfalte dich. Ich hab dich viel zu lange ignoriert. Wollte dich nicht wahrhaben. Ließ mich von deiner Macht treiben. In die Flucht. Vertreiben aus meiner Heimat. Nun bleib ich hier. Bei dir. Mir. Wir schaffen das. Denn Gott hat uns erschaffen. Sein Wille geschehe. Frieden im Herzen. Auf Erden. Das Ziel ist gesetzt. Gesetz Gottes. Alle Wege führen zum Ziel. Irrwege, Umwege. Die Richtung stimmt. Immer. Du bist.

Vorschusslorbeeren sind eine Erfindung des denkenden Menschen und zugleich sein größtes Hindernis, denn sie verbieten wahre Kreativität.

Ein spielendes, forschendes, experimentierendes Kind empfindet sein Tun in keinem Moment und Aspekt als fehlerhaft. Wertende Spaltung in richtig oder falsch, erwünscht oder verboten, toll oder mies, gut oder schlecht erfährt es durch Beobachtwerden eines erwartungsvollen Publikums und dessen emotionale Reaktionen.

„Schmeckts?“ „Freust du dich auch?“ „Na, wie gefällt dir das neue Spielzeug?“ „Ein Löffel für die Mama, ein Löffel für den Papa, ein Löffel für Opa Hans ...“

Sei ehrlich! Was wünschst du dir von deinem Kind? Von deinen Nächsten? Ein gutes Gefühl? Dafür ist nur einer zuständig: Du selbst.

Schwer erziehbare Kinder, die sich verweigern, Autisten, Demente, Ausreißer, Flüchtlinge, Sturköpfe fordern heraus, unsere Erwartungen an sie zurückzunehmen.

Mit sich selbst allein ist niemand verhaltensgestört. Wo aber sind die eigenen Gedanken? Sehnsüchte? An wen richten wir den Auftrag unserer Wunscherfüllung? Das Universum?

OK. Dann sei dankbar für alles, was dir geliefert wird. In diesem Moment. Du hast es so bestellt.



Gedanke

Ursprünglich bedeutet danken, etwas in Gedanken zu halten. Denken, gedenken, bedenken ...

Dankbarkeit in Verbindung mit schönen Gefühlen fällt uns leicht. Schmerzliche, angstbesetzte Erlebnisse und Begegnungen möchten wir vergessen, aber es gelingt uns nicht. Erlebtes Leid bedarf unserer Aufmerksamkeit.

Dankbarkeit verlangt keinen unterwürfigen Kniefall gegenüber dem, was uns widerfährt. Schmerz und Leid ist und bleibt Schmerz und Leid. Niemand wünscht sich grausame Erlebnisse.

Dankbarkeit setzt voraus, dass ich das Gesetz der Resonanz akzeptiere, um mir meiner inneren Schmerzspeicher, Traumata gewahr zu werden. Was auch immer mir geschieht, kann ich nur fühlen auf Grund meiner eigenen Stimmung. Das Außen wirkt wie ein bestätigender Verstärker.

„Danke, dass du mir zeigst, wie ich fühle! Danke, dass du mich daran erinnerst, auf meine Gefühle zu achten! Danke, dass du mich aufgeweckt hast! Danke, dass du mir offenbarst, was in mir steckt! Danke, dass du mir hilfst, mich selbst zu erkennen! Danke, dass ich mir meiner selbst bewusst werde, um zu lernen, mit Bedacht die Welt zu erkunden. Danke, dass ich durch diese Erfahrung wachse und reife, um in Zukunft weniger zu leiden.“

Wer sich seiner wahrhaft selbst bewusst ist, kann in jedem Moment Einfluss auf die eigene Stimmung nehmen, um sie in die gewünschte Richtung zu lenken, heben oder senken.

Wach^tsam

In der Begleitung verwirrter Menschen ist es möglich, deren Stimmung einführend zu erspüren, um mit ihnen gemeinsam zu schwingen, die Führung zu übernehmen und langsam, aber sicher auf den Weg der Besserung zu leiten.



Als ver(w)irrt gilt nicht allein der so genannte und diagnostizierte Demenzkranke, sondern jeder in einer leidvollen Gemütsverfassung feststeckende, emotional blockierte Mensch, sei es Resignation, Niedergeschlagenheit, Ratlosigkeit, Verzweiflung, Unsicherheit, Angst, Mut- oder Hoffnungslosigkeit.

Dies kann sowohl schweigend als auch singend, spielend, sprechend, sitzend, tanzend, in jeder erdenklichen Form, Sprache und Haltung geschehen. Man muss dafür weder ein Musikinstrument beherrschen noch singen. Es genügt die selbstvertrauende eigene Art, sich auszudrücken, authentisch zu sein, die Präsenz eines bewusst fokussierten in sich ruhenden Menschen.

Ruhe

Präsenz bedeutet Gegenwärtigkeit, bewusstes Sein im Hier und Jetzt. Das Jetzt ist zeit- und das Hier ortlos.

Ich nehme an jedem beliebigen Ort zu jeder beliebigen Zeit Einfluss auf die emotionalen Stimmungen anderer Lebewesen. Je mehr Menschen offen und bereit sind, sich der Führung eines „Uplifters“ anzuvertrauen, desto gehobener die Stimmung der Menschheit, des gesamten Weltgeschehens.

Der Teufel steckt in keinem Detail.

Wer ihn im Zustand der Angst darin sucht, verliert den Überblick, Weit- und Ausblick, beißt sich fest in dem Glauben, ihn beim Schopf packen und ein für alle Mal eliminieren zu können.

Angst entsteht durch rechnende, rationale Gedankenspiele. Irrationale Ängste führen unmittelbar zur Lösung der Situation, die uns in Erregung versetzt. Wir ziehen unsere Hand zurück von der heißen Herdplatte, laufen vor einer nahenden Flutwelle davon, reagieren instinktiv auf lebensbedrohliche Auslöser. Irrationalität ist entgegen gängiger Deutungen vernünftig.

Der rechnende Verstand kann nur vernehmen, was er sieht und zu kennen glaubt, d. h. er nimmt wahr, was er bereits wahrgenommen hat. „Damit habe ich überhaupt nicht gerechnet!“ Die wahre Vernunft ist der gesunde Menschenverstand, der im Moment erkennt: „Da stimmt etwas nicht!“ Um innezuhalten und der sinnlichen Wahrnehmung Zeit und Raum zu gewähren. Ein Rationalist macht seine Rechnung ohne die Wirtin, während er sich einbildet, Herr im Haus zu sein. Jegliche Tyrannei hat in diesem Missverständnis ihre Wurzeln, ob im Familien-, Vereins-, Büro-, weißen, bürgerlichen, künstlerischen, armen oder reichen Haus.

Sinnlichkeit und Ratio sind in jedem Menschen beheimatet.

Ertappen wir uns bei der Mitwirkung in einem Streit, haben wir die Wahl, uns zu entscheiden: Mithalten, gegenhalten, diskutieren oder innehalten, besinnen, schweigen.

Worum geht es eigentlich? Will ich über den anderen Menschen herrschen? Ihn überzeugen? Besiegen? Unterwerfen? Im Recht sein? Belehren? Aus dem Weg schaffen? Vernichten? Dass er einen für mich offensichtlichen Fehler zugibt, weil er unnachgiebig behauptet, zweimal fünf seien elf oder die Erde eine Scheibe?

Bin ich davon überzeugt, dass die Welt untergeht, wenn der andere sie nicht sieht, wie ich sie als richtig erachte? Provoziert meine unnachgiebige Rechthaberei den anderen, seine (in meinen Augen falschen) Aussagen zu verteidigen?

Der Klügere gibt zugunsten der still und weise lächelnden Sinnlichkeit nach.

Auch und gerade das gilt es zu lernen! Sing ein Lied ... Mitten in einer hitzigen Debatte ... Im Krieg ... „Sing ein Lied, wenn du mal traurig bist“²³.

Ilse Werner²⁴ wurde mit Liedern wie diesem in der Zeit des zweiten Weltkriegs berühmt.

Hätte sie besser schweigen, sich als Sängerin verweigern sollen? Und mit ihr all die anderen Künstler, Musiker und Schauspieler,

23 a.a.O., S. 10

24 Die Schauspielerin Ilse Werner, bürgerlicher Name Ilse Charlotte Still (1921–2005), sang das Lied in dem Film „Hochzeit auf Bärenhof“, 1942.

welche von den Nationalsozialisten geduldet, anerkannt, gefeiert und für propagandistische Zwecke missbraucht wurden?

Was haben wir gelernt? Wenn wir den Spieß einfach umdrehen, Texte und ihre musikalischen Vertonungen auf den Index moralisch verwerflicher Literatur setzen?

Jeder von uns weiß aus eigener Erfahrung, wie schwer es ist, sich aus einer depressiven Gemütslage zu befreien und einen Schritt Richtung Glück zu wagen. Genau das aber brauchen wir! Ungeachtet von Political Correctnes und moralisierendem Gesinnungswahn.

Es gibt, was es gibt. Es gab, was es gab. Frieden bedeutet Offenheit in der Begegnung mit dem, was uns Angst macht, um einander und damit uns selbst kennen und verzeihen zu lernen.

Last los

Musik gehört wie alles, was der Mensch kreiert, in verantwortungsbewusste Hände. Kein Werk entsteht auf Erden unabhängig von Wünschen, Intentionen, Erwartungen, gesellschaftlichen Konventionen und sozialen Beziehungen. Dem Urheberrecht muss die Urheberpflicht vorausgehen, das eigene Wirken zu reflektieren und möglicherweise verborgenen Absichten nachzuspüren. Nichts geschieht ohne Grund.

Schlager, volkstümliche Lieder, Rock- und Popsongs wecken dank unverschnörkelter direkter Sprache das Vertrauen ihrer Hörer, laden zum Mitsingen ein, zur Identifikation mit menschlichen Gefühlen, alltäglichen Problemen und Lebensfragen. Kompositionen so genannter „Neuer Musik“ oder „Musik der Gegenwart“ präsentieren sich dagegen oft als unlösbares Rätsel, auf das sich einzulassen in einen schmerz- und schreckhaften Höllentrip führen könnte. Selten oder nie wartet am Ende solcher Aufführungen eine tröstende Mutter oder Psychotherapeutin, um die getriggerten Traumata in einfühlsamen Gesprächen zu beleuchten und gemeinsame Lösungswege zu erarbeiten.

Wenn es stimmt, dass Kunst Ausdruck einer psychischen Not ist, wie der Pianist Herbert Henck²⁵ in einem Interview mit Arnulf Marzluf 1996²⁶ bemerkte, wer kümmert sich dann um all die in Not geratenen Künstler? Musikwissenschaftler und -kritiker verfügen über keinerlei therapeutische Ausbildung oder Befähigung. Die Zunft der Musiktherapeuten wird eher belächelt, statt ernstgenommen und gefördert.

Die in der Kunst zum Ausdruck gebrachte psychische Not hat ihre Wurzeln in der zu Beginn dieser Schrift erwähnten Mutter-Kind-Beziehung. Den naturgegebenen weiblichen Instinkten aus freiem Herzen zu folgen, wurde den Frauen abtrainiert, schlecht geredet, geradezu verboten. „Lauf nicht gleich beim ersten Schrei zu deinem Baby! Lass es in seinem eigenen Bett und Zimmer schlafen!“

25 Herbert Henck (1948–2025). <http://riedel-henck.herbert-henck.de>

26 <https://van-magazin.de/mag/herbert-henck>

Das Baby schreit, während die Mutter sich schuldig fühlt, (v)erzogen, verunsichert durch all die lebens- und liebesfeindlichen Ratschläge vermeintlich gelehrter Besserwisser.

In dieser „aufgeklärten“ Gesellschaft erfahren Mütter, dass ihre naturgegebenen Fähigkeiten wertlos, falsch und unerwünscht sind. Frauen haben „ihren Mann zu stehen“. Wahrhaftige Weiblichkeit ist vom Aussterben bedroht!

Muss ich noch weiterschreiben?

Darf, kann ich das überhaupt? Wie lange noch?

Ich fühle mich einer steten und hartnäckigen Bedrohung ausgesetzt, weil ich meiner wahren Natur treu bin. Und höre sie alle schreien! Die unerhörten Seelen. Um ihnen meine Stimme zu widmen.

Jutta Riedel-Henck

- geboren am 22.7.1961 in Aachen als Tochter und zweites Kind (Bruder Hans *2.7.1958) der Sängerin Ruth Riedel, geb. Hüttemann (*14.9.1937 in Bad Godesberg) und des Dipl. Ing. Peter Riedel (*3.6.1930 in Prag, †19.11.2020 in Portland, Oregon)
- 1965 Umzug der Familie nach Bremen
- 1967 – 1971: Grundschule Kirchhuchting in Bremen
- 1969 – 1975: Jugendmusikschule, Blockflöte, Klavier, Musiklehre
- 1976: Autodidaktisches Erlernen des Gitarrenspiels, Liedbegleitung, Gesang
- 1977 – 1979: Privater Klavierunterricht bei Manfred Storm
- 1971 – 1980: Gymnasium/Schulzentrum Huchting in Bremen, Leistungskurse Musik und Biologie
- 1980: Schulabschluss durch Abitur
- 1980 – 1987: Studium Universität Hamburg, Hauptfach „Systematische Musikwissenschaft“, Nebenfächer „Historische Musikwissenschaft“ und Erziehungswissenschaft, Abschluss Magister Artium
- August – September 1983: Praktikum in der Musikabteilung von Radio Bremen
- 1983 – 1987: Freie Mitarbeit in der Musikabteilung Radio Bremen
- 1976 – 1990: Ehrenamtliche Kulturarbeit: Gründung, Leitung Musikgruppen, u. a. Salsa Riscante; Vorstandsmitglied und Betreuerin Jugendinitiativen Sietwallhaus, kritisch emanzipatorische Kinder- und Jugendarbeit
- 1987 (bis heute): Private Musiklehrerin, VHS-Dozentin Bereich Kultur/Musik für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Autorin von literarischen und Unterrichtswerken, Kompositionen, Liedern; Improvisateurin
- 2.5. – 31.5.1988: EDV-Einsteiger-Seminar, Olivetti Bildungs-Zentrum Bremen
- 8.9.1988: Gründung des Kompost-Verlages, seitdem Herausgabe diverser Bücher, Noten, CDs von eigenen Aufnahmen, Hörbuch/Musik

- November 1990: Umzug nach Deinstedt
- 23. Juli 1992: Eheschließung mit Herbert Henck (*28. Juli 1948 in Treysa, † 17.1.2025 in Zeven)
- 12. Mai 1993: Geburt Tochter Jana
- Ab Herbst 1993: Autodidaktische Weiterbildung, Forschung, Öffentlichkeitsarbeit zum Thema „Schreibbabys“, Autorin von „Weinendes Baby – ratlose Eltern“, Kösel-Verlag, 1998, Gründung des Interaktiven Netzwerkes Schreibbabys „Trostreich“, Rezensentin von Fachliteratur, ehrenamtliche Beratungs- und Vermittlungstätigkeit
- 1997 – 2011: Ehrenamtliche Tätigkeit als Elternsprecherin in Kindergarten, Grundschule und Gymnasium, Vorstandsarbeit im Schulelternrat
- Seit Oktober 2005: Infolge privater Betroffenheit als Angehörige des erkrankten Ehemannes (Schlaganfall, psychische Störungen, Depression, Aggressivität, Demenz ...) intensive Erfahrungen und Entwicklung lösungsorientierter Heilungswege durch Entfaltung intuitiver Fähigkeiten musikalisch improvisatorischer Spielpraxis
- 2006–2012: Wortlose. A-Capella-Kompositionsaufnahmen im Mehrspurverfahren, CD-Veröffentlichung „55 Wortlose“ im August 2025
- Seit 2012: Autodidaktische Fortbildung Cajon und Ukulele mit Herausgabe von eigenen Noten/Unterrichtswerken, Kursleiterin
- Seit Juli 2014: Gründung, ehrenamtliche Leitung „The Rowling Ukes“, Ukulelenorchester im Landkreis Rotenburg/Wümme, Auftritte in sozialen Einrichtungen, Reha, Senioren, private Anlässe
- Open End: Wirkung als Autorin und Komponistin eigener Werke, auftretende Musikerin mit therapeutischer Intention (z. B. Singen mit Patienten im Reha-Zentrum), autodidaktische Weiterbildung (EDV, Medien, Psychologie, Gesundheit, Pädagogik, Musiktherapie, Bewegungstherapie, Spiritualität, Neue Wissenschaften, Quantenphilosophie, Gehirnforschung, Kommunikation, Gesellschaftskritik, Systemanalyse, Gesetz der Resonanz, Meditation, Selbstfindung, Friedensarbeit ...), kreatives bildnerisches Gestalten

Bei allem, was ich hier aufgelistet habe: Eine ehrliche Antwort auf die Frage, wer ich bin, würde einfach „nichts“ lauten.

Ich bin in meiner gesamten Wahrnehmung offen für die Schwingungen der Welt, Menschen, aller Lebewesen, und empfinde mich als eine Art medialer Katalysator für alles Widernatürliche, einengende Formen, Konzepte, Glaubenssätze, deren Wirkung auf mein eigenes Befinden mich nötigt, sie zu hinterfragen, lösen und transformieren, um mich besser zu fühlen, von allem Störenden, Kränkenden zu befreien.

Wie ein Regenwurm verdaue ich die Abfälle der Zivilisation, um sie zu Humus zu verarbeiten, neuen fruchtbaren Boden zu schaffen für die Zukunft – und damit für alle. Daher der Name meines Unternehmens: Kompost-Verlag.

Ich gehöre keiner religiösen Glaubensgemeinschaft oder politischen Partei an, neige nicht zu Idealisierungen und Anbetungen von Personen u. a. Verliebtheiten, kommuniziere mit Seelen und schenke den Masken wenig Aufmerksamkeit.

Im physischen Sinne bin ich viel und gerne alleine, ohne einsam zu sein. Dann fühle ich mich frei und offen für Inspirationen aus der geistigen Welt.

INSPIRATION

Was auch immer mir widerfährt, früher oder später erkenne ich den tiefen Sinn, um die Sprache der Seele hinter den als Waffe gegen mich gerichteten Worten zu verstehen und ihr durch die meinen wahrhaftigen Ausdruck zu schenken.

Ich ging durch Höllen, Dornwälder, zugewuchertes Gestrüpp, tiefen Morast und giftigen Schlamm. Da war kein Jesus, Buddha, heiliger Retter, um mich zu führen, außer mir selbst. Und dieses Selbst wusste alles.

Niemand kann für dich dein Selbst erfahren, für dich sein, dein Leben retten, dich führen und heilen. Das kannst nur du allein. Wie ich für mich. Und jeder für sich. In diesem Selbst-Sein sind wir alle eins. Lauter Einsen, gerade, klare Menschen mit beiden Füßen auf der Erde, aufrecht stehend und gehend dem Himmel zugewandt.

Mein Hilfsangebot besteht darin, dich zurückzuwerfen auf dein wahres Selbst, deine grenzenlose Macht und Fähigkeit, aus dem Nichts schöpfend alles zu sein, was dir entspricht. Die Begegnung mit dem Nichts demonstriert dir gnadenlos, dass du selbst alles bist, immer warst und nichts zu verlieren hast als die Täuschung. Was immer dich schlecht fühlen lässt, beruht auf einer Lüge, die es aufzudecken gilt.

Ich weiß, wie hartnäckig wir denkenden Menschen daran haften. Ob es mir gelingt, dich davon zu lösen, kann ich nicht garantieren. Die Zukunft ist ungewiss. Für mich wie für dich und für alle.

||E...N^{er}G^{ie}...E...L

Mein Angebot

Wir kommen auf spielerische Weise in lockerer, ungezwungener Atmosphäre ins Gespräch, um neuen Perspektiven und Lösungswegen Fenster zu öffnen oder sie zunächst zu putzen und herauszufinden: Was will ich bzw. wollen wir eigentlich?

Ob im Einzelgespräch oder in der Gruppe, privat oder am Arbeitsplatz, in Familie, Verein oder Unternehmen, mit Musik geht alles besser. Und wenn wir am Ende einfach nur Spaß hatten, um die Stimmung zu lockern! Patentrezepte gibt es keine. Jeder ist anders, einmalig, und darauf lasse ich mich ein.

Wir können gemeinsam singen, spielen, improvisieren, oder ich singe und spiele für euch, lassen den Gedanken freien Lauf, ohne auf ein Ergebnis zu lauern oder gar pochen.

Manches löst sich im Handumdrehen, hartnäckige Verstopfungen brauchen mehr Zeit und Raum, um in Bewegung zu geraten. Ob einmalig oder in regelmäßigen Abständen, gemeinsam finden wir den passenden Rahmen, Flexibilität inbegriffen.

Am liebsten würde ich meine Arbeit verschenken. Doch solange es noch kein bedingungsloses Grundeinkommen gibt, bin ich wie jeder andere in diesem System abhängig von einer existenzsichernden Verteilung finanzieller Ressourcen.

Dabei wage ich den Versuch einer unkonventionellen Preisgestaltung. Du/ihr entscheidet selbst, was ihr mir als Dank für mein Wirken geben möchtet gemessen an euren Möglichkeiten. Das können ebenso handwerkliche Tätigkeiten, Dienstleistungen oder Sachspenden sein. In meinem Haus und Garten gibt es viel zu tun.

Geld war einmal ein praktisches Tauschmittel gemessen an den alltäglichen Bedürfnissen der Menschen. Ich möchte zurück auf den Boden gegenseitiger Hilfe und Unterstützung, da der Mensch in Freundschaft und seinem Sosein Wertschätzung und wahrhaftige Dankbarkeit erfährt, ohne Schnickschnack und Heuchelei.

Ihr möchtet mehr von mir wissen? Und dem, was ich zu bieten habe? Dann schaut euch auf meinen Webseiten um oder nehmt Kontakt zu mir auf. Am einfachsten und zuverlässigsten geht das per E-Mail.

Ich freue mich auf eure Fragen und all die Überraschungen und Wunder, die wir gemeinsam aus ihren Verstecken locken!

Herzlich(t)e Grüße und Wünsche

J. H. R.



Internet

- www.good-vibes-healing.de *Go(o)d Vibes Healing*
- www.kompost-verlag.de
- www.jrh-kindermusik.de
- www.jemuku.de *Jedem Menschen eine Ukulele*
- www.the-rowling-ukes.de
Ukulelenorchester im Landkreis Rotenburg (Wümme), ROW
- www.riedel-henck.de
- <http://musik.kompost-verlag.de> *Musik aus dem Jetzt*
- www.trostreich.de
- www.betreutenschutz.de
- <http://riedel-henck.herbert-henck.de>
- youtube-Kanal: <https://www.youtube.com/user/Kompostverlag>
- Soundcloud: <https://soundcloud.com/jutta-riedel-henck>
- Amazon Autoren-Seite: https://www.amazon.de/Jutta-Riedel-Henck/e/B00JC8I3OQ/ref=ntt_dp_epwbk_0
- <https://www.facebook.com/jutta.riedelhenck>
- <https://www.instagram.com/riedelhenck>

Kontakt

Jutta Riedel-Henck
Schulstr. 10
27446 Deinstedt
Deutschland
Tel: +49 (0) 42 84 - 4 84 59 24
Fax: +49 (0) 42 84 - 4 84 59 25
E-Mail: info@riedel-henck.de

Diese Schrift ist ein Appell an den gesunden Menschenverstand. Die Zunahme psychischer Störungen, insbesondere der so genannten Altersdemenz, sieht die Autorin als eine vom rationalen Denken beherrschte Zivilisationskrankheit.

In einer Phase des Wandels, getrieben von existenziellen Ängsten, bedarf es einer Rückbesinnung auf die Ursprünge zwischenmenschlicher Kommunikation.

Alles schwingt. Die Sprache der Seele ist Musik. „Ich will dir wieder singen“ ihre hoffnungsvolle Botschaft aus der Tiefe des Herzens.

Gefördert durch:



STRECKER-STIFTUNG



9 783945 793152

ISBN 978-3-945793-15-2

Kompost-Verlag

Schulstr. 10 • D-27446 Deinstedt • verlag@kompost-verlag.de