

Andreas Biermann ist mit Leib und Seele Erzieher, Musikproduzent, Autor und Referent. Er absolvierte in Berlin eine Erzieherausbildung und arbeitete in den darauffolgenden Jahren in Berliner Kitas. Als Ausgleich zum Kita-Alltag beschäftigt er sich leidenschaftlich mit Musik. Für ein paar Jahre hat er sein Hobby zum Beruf gemacht und war bundesweit als Songwriter, Musikproduzent und Workshop-Leiter in der Jugendarbeit aktiv. Seit 1995 lebt er in Göttingen und ist wieder in der Kita-Arbeit tätig.



Im Jahr 2010 erwarb er in Berlin eine weitere Zusatzqualifikation als Entspannungstherapeut für Kinder und Jugendliche. Seit 2013 entwickelt er Entspannungseinheiten für den Kita-Bereich. In dem Praxisbuch „Entspannungsreisen in der Kita“, das er 2015 veröffentlichte, hat Andreas Biermann auf Nachfrage viele Ideen und Anregungen zusammengetragen und interessierten Kolleginnen und Kollegen zur Verfügung gestellt.

In dem autobiografischen Buch „Leben in Balance“ erzählt der Autor von seinen vielfältigen Erfahrungen zum Thema Entspannung und gesunder Lebensstil. Er beschreibt unterhaltsam, wie und warum er zum Tourenradeln gekommen ist und was ein VHS-Kochkurs mit Tinnitus zu tun hat.

Diverse Entspannungsmethoden hat er in der Zwischenzeit ausprobiert und einige davon in seinen Alltag integriert. Auch unspektakuläre Bausteine, wie gesunde Ernährung und ausreichender Schlaf haben großen Einfluss auf ein gut ausbalanciertes Leben.

Andreas Biermann schreibt nicht mit erhobenem Zeigefinger, weiß und macht auch nicht alles besser; er beschreibt seinen Weg mit all seinen Höhen und Tiefen, die letztendlich dazu geführt haben, dass er jetzt dieses „Leben in Balance“ führen kann.

Abschließend widmet er sich noch dem Themenbereich „Berufliche Belastungen im Kita-Alltag“. Musik spielt in seinem Leben schon seit Jahrzehnten eine große Rolle. Für dieses Buch hat Andreas Biermann extra eine CD produziert mit persönlichen Liedern, einer Entspannungsreise und einer Klangmeditation.

Dieses Buch und weitere Materialien sind erhältlich unter:

www.frankengmbh.de

Weitere Informationen unter:

www.entspannung-kinder.de



FRANKEN

LEBEN IN BALANCE

EIN BUCH VON ANDREAS BIERMANN

LEBEN IN BALANCE

Eine autobiografische Reise



Andreas Biermann

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort		4
Die Reise beginnt	CD TITEL 1: IKARUS	6
Definition von Stress		8
Das Radeln ist des Andys Lust	CD TITEL 2: AUF DER REISE	14
Was ein VHS-Kochkurs mit Tinnitus zu tun hat	CD TITEL 3: DER INNENOHRTON	18
Weiterbildung zum Entspannungstherapeuten		24
Eine Entspannungs-Entdeckungsreise		26
Wenn ein Arbeitsmediziner und ein Entspannungstherapeut gemeinsam radeln		30
Mein erstes Buch		36
Entspannungsreisen	CD TITEL 4: ENTSPANNUNGSREISE	38
Iss und schlaf dich gesund		42
Eintauchen in eine Welt der Klänge	CD TITEL 5: TANZ DER TÖNE	46
Im Flow		50
Entspannungsmusik		56
Aus der Balance		58
Ich entdecke die Achtsamkeit		60
Gut ist besser als perfekt		62
Den Kopf frei bekommen		64
Glück und Dankbarkeit	CD TITEL 6: EWIGKEIT	66
Eine gute Balance im Berufsleben		68
In Verbindung sein	CD TITEL 7: NUR DIESES EINE LEBEN	76
Singen und Tönen	CD TITEL 8: LEBEN IN BALANCE	78
Dankeschön		80
Quellennachweis		83

1. Auflage 2019
 © Andreas Biermann, Göttingen
 Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Birgit Heymann, Bovenden
 Grafische Gesamtkonzeption und Umschlag: Andreas M. Förster, Göttingen
 Bilder: Siehe Quellennachweis auf Seite 83

Druck und Weiterverarbeitung: XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
 ISBN 978-3-98209-540-0

www.frankengmbh.de

VORWORT

Auf der Insel Madeira, hier schaue ich aufs Meer und bringe meine ersten Gedanken zu Papier. Wie bei meinem ersten erfolgreichen Buch kommen mir anfangs Zweifel: Eigentlich schreibe ich ein Buch, das die Welt nicht braucht, wo es doch schon so wertvolle und inhaltlich fundierte Entspannungsratgeber gibt.

„Leben in Balance“ ist mein persönlicher Erfahrungsbericht, geliebtes Leben und mehr als ein Ratgeber.



DAS PRAXIS-HANDBUCH

Als Entspannungstherapeut habe ich im Jahr 2015 meine Erfahrungen und Gedanken zum Thema Entspannung für Kita-Kinder im Praxishandbuch „Entspannungsreisen in der Kita“ zusammengefasst. Den Anstoß zum Schreiben gaben mir interessierte Kolleginnen und Kollegen.

Keiner konnte voraussehen, dass das Buch in der Kita-Praxis so gut angenommen werden und schon bald in der zweiten Auf-

lage erscheinen würde. Auch die rege Nachfrage nach Seminaren hat alle Beteiligten überrascht, und ich freue mich darüber, dass mein Entspannungs-Konzept schon in zahlreichen Kitas bundesweit umgesetzt wird.

FORT-BILDUNGEN

Als Referent spreche ich in meinen Fortbildungen für pädagogische Mitarbeiter*innen auch immer den wichtigen Themen-

komplex Selbstfürsorge und Arbeitsbelastung an. Nicht selten arbeiten erfahrene und gestandene pädagogische Mitarbeitende, aber auch Berufsanfänger*innen am Kräfte-limit, leiden unter Stresssymptomen und suchen meinen Rat.

Durch „Leben in Balance“ gebe ich weiter, was mir selbst geholfen hat und ermutige jede und jeden, den eigenen Weg zu finden.

MEIN WEG

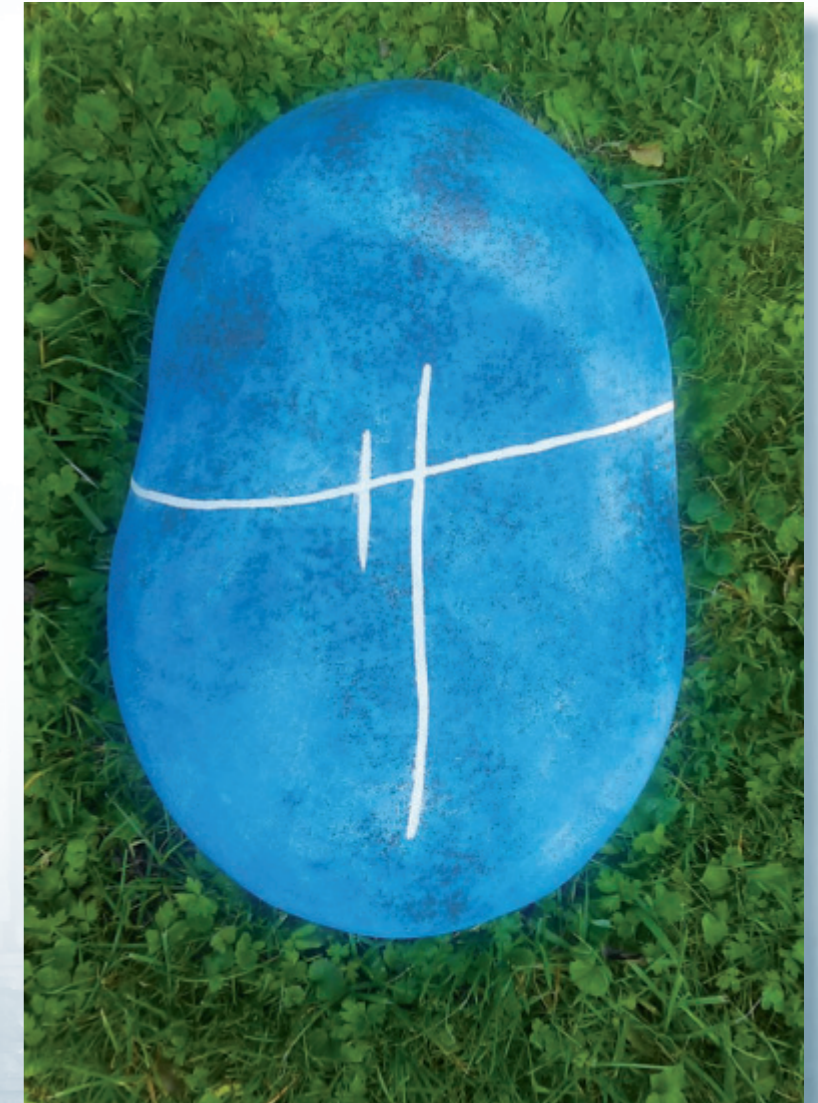
Meine Geschichte in „Leben in Balance“ ist sehr persönlich gehalten und erzählt von meinen positiven Erfahrungen, vom Scheitern und Umgang mit Krisen und dem Wiederaufstehen.

Ich bin immer noch auf dem Weg und denke, ich habe für mich eine gesunde Work-Life-Balance gefunden. Auf diesem Weg bin ich immer wieder Menschen begegnet, die mir mit Rat und Tat zur Seite standen, und habe in Weiterbildungen und aus guten Büchern Anregungen bekommen, die ich für mich festgehalten habe. Am Ende des Buches habe ich diese Quellen aufgeführt.

Da mich die Musik schon seit einigen Jahrzehnten begleitet, habe ich extra für dieses Buch eine Audio-CD produziert. Die Songs und Soundtracks sind jeweils meinen Lebensthemen und den Kapiteln zugeordnet.

Wie schon im ersten Buch habe ich als Anrede das kollegiale „Du“ gewählt und hoffe, das ist so in Ordnung. Jetzt wünsche ich Dir viel Spaß beim Lesen und Hören.

„Leben in Balance“ ist auch ein Dankeschön an alle, die mich in den letzten Jahren auf dem Weg begleitet haben.



DIE REISE BEGINNT

Ich bin mit Leib und Seele Erzieher, Musikproduzent, Autor, Referent und liebe meine Arbeit. Jeder Tag ist spannend und hat wunderbare, aber auch sehr stressige Momente. Als Ausgleich bin ich gerne in der Welt unterwegs und lerne neue Länder und Menschen kennen.

MUSIKER UND MUSIK-PRODUZENT

Für ein paar Jahre hatte ich mein Hobby Musik zum Beruf gemacht. In dieser Zeit bekam ich ein äußerst interessantes Angebot von einer Plattenfirma. Ein Musikproduzent, der sich um den musikalischen Nachwuchs kümmern sollte, wurde gesucht. Für meinen damaligen Chef war ich die ideale Besetzung.

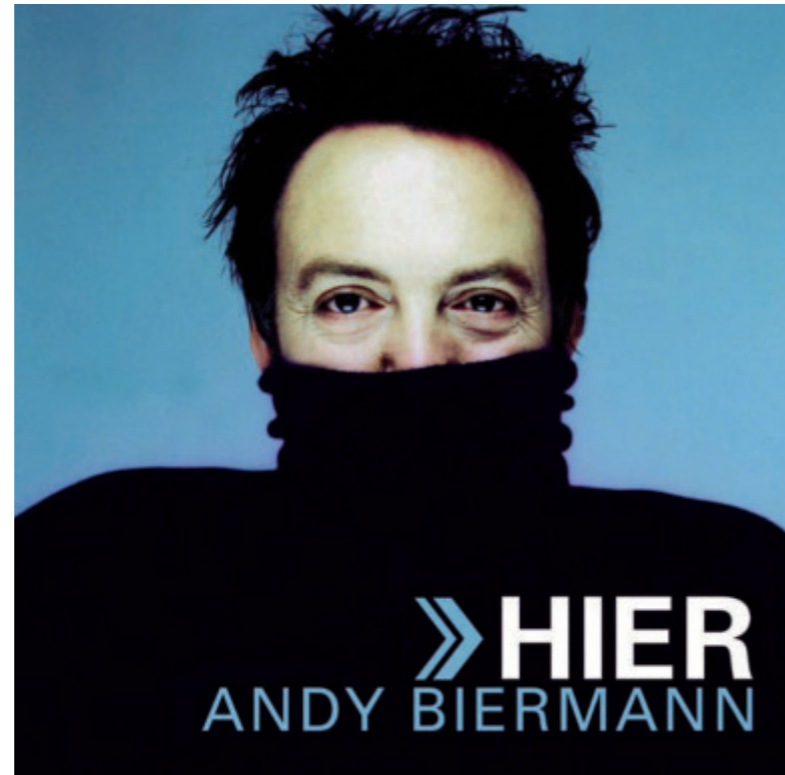
Da mich diese Aufgabe sehr gereizt hatte, haben wir als Familie beschlossen, dass ich diese Chance zeitlich begrenzt wahrnehme. Mein Leben als Musikproduzent war spannend und aufregend. Ich spürte nach einiger Zeit immer mehr, dass ich an meine Grenzen kam. Drei bis vier Produktionen gleichzeitig, viele Kilometer auf der Autobahn und ständiger Termindruck. Auch im Urlaub hatte ich immer Produktionsmaterial mit im Koffer.

Ich gebe zu, ich war froh, als ich alle Musikproduktionen für die Plattenfirma erfolgreich abgeschlossen hatte und mich wieder beruflich in Richtung Kita-Arbeit bewegen konnte.

MEIN ERSTER COACH

Diese aufreibende Zeit hatte Spuren hinterlassen, und ich suchte mir einen Coach. Hier kam ich zum ersten Mal ganz bewusst mit dem Thema Entspannung und Entschleunigung in Berührung. Mein Problem war nicht der negative, sondern der positive Stress.

Ich war schlicht und ergreifend völlig überdreht, kreiste nur noch um meine Musikprojekte und hatte wichtige Nuancen in meinem Lebensumfeld gar nicht mehr wahrgenommen.



ENTSCHLEUNIGUNG

Da ich häufig auf der Überholspur unterwegs gewesen war, mit vielen Highlights, und ich viel Termin- und Produktionsstress erlebt hatte, hinterließ dieser Lebensstil Spuren und zehrte mich aus. Im Coaching die Zusammenhänge um das Thema Stress zu verstehen, waren ganz wichtige Erkenntnisse für mich.

**Ich war für meinen Job
Feuer und Flamme gewesen
und wäre fast verbrannt.**

So fasste ich den Entschluss, nicht mehr nur noch hochtourig durchs Leben zu laufen, und wollte eine gesunde Work-Life-Balance finden.

Das Lied Ikarus drückt mein Lebensgefühl in der damaligen Zeit sehr gut aus.

IKARUS

*War gestern noch auf Wolke sieben
Im Höhenflug Richtung Himmel getrieben
Dann ging es abwärts, bodenlos
Der Absturz war grandios*

*Ich dachte, ich hätte alles im Griff
Im sicheren Hafen mit meinem Schiff
Die Sterne waren zum Greifen nah
Vom Schicksal geschlagen lieg ich jetzt da*

**Ich wollte fliegen
Wie IKARUS im Sonnenschein**

*Ich bin am Boden, bin endlich aufgewacht
„Wer wagt gewinnt“, hab ich zu lang gedacht
Hab mir zu viel zugetraut
Nur auf Sieg gesetzt, auf Sand gebaut*

**Ich wollte fliegen
Wie IKARUS im Sonnenschein**

*Die Sterne sind zum Greifen nah
Ich werde wieder fliegen*



CD Titel 1

DAS RADELN IST DES ANDYS LUST

„Wie wäre es mit Fahrradfahren? Das wäre doch eine gute Idee zum Entschleunigen“, sagte damals mein Coach. Nicht schlecht, denn schon als Kind liebte ich das Fahrradfahren und war für längere Zeit begeisterter Mountainbiker.

Das Biken war zwar schon ein paar Jahre her und durch die aufregende Musikproduzentenzeit auf der Strecke geblieben, aber mein altes Mountainbike stand noch funktionstüchtig in der Garage. Ich wollte mich neu motivieren und mir für den Neustart ein hochwertiges Mountainbike kaufen. Ich studierte also aktuelle Zeitschriften und hatte schnell etwas ins Auge gefasst. Es sollte diesmal ein „Fully“ werden, ein Mountainbike mit Vollfederung. Damit kann man perfekt Touren in unwegsamem Gelände fahren. Höher, weiter, schneller – mit diesem Bike schien das möglich zu sein. Voller Begeisterung erzählte

ich meinem Coach von meinem Vorhaben.

„Herr Biermann, wir haben uns missverstanden. Ich meinte Fahrradfahren mit einem Tourenrad. Am besten in einer Gruppe, zum Beispiel mit dem ADFC (Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club). In Göttingen gibt es z.B. sonntags geführte Tagestouren in den Landkreis. Das wäre genau das Richtige für Sie.“

Zum ersten Mal kamen mir Zweifel, ob ich bei diesem Coach wirklich richtig war. Ok, ich hatte Stresssymptome, aber ich fühlte mich fit wie ein Turnschuh. Nun sollte ich mit einer Sonntags-Fahrradgruppe durch den Landkreis radeln?

Ich sah sein Schmunzeln im Gesicht und versprach, mir das wenigstens einmal anzuschauen.



BEWEGUNG HILFT BEIM STRESSABBAU

Unser seelisches Wohlbefinden wird auch von unseren physischen Funktionen und ihrer Leistungsfähigkeit beeinflusst. Wer häufig Ausdauersport treibt, ist resistenter gegen Stress und hat eine höhere psychische Stabilität.

Fachleute schreiben dem Radfahren aufgrund seiner gleichmäßigen Bewegungsform eine deutlich entspannende Wirkung zu.

Stressoren werden abgebaut – ein positives Körpergefühl und emotionale Harmonie breiten sich aus, manchmal sogar schon nach einer kurzen Fahrt.

Den Effekt erlebt man natürlich auch mit allen anderen Ausdauersportarten. Wichtig dabei ist: Nur das, was auch Spaß macht, wird im Alltag wirklich umgesetzt. Von daher ist es wichtig, das Passende für sich zu finden. Sport in der Gruppe erleichtert es, den inneren Schweinehund zu überwinden.

STRESSABBAU

Schon 30 Minuten leichten Ausdauertrainings, wie z.B. beim Fahrradfahren bewirken, dass das überschüssige Stresshormon Cortisol reduziert wird. Fahrradfahren nach der Arbeit hilft sehr gut beim Stressabbau.

Egal auf welche Weise wir Ausdauersport betreiben, die Hauptsache ist, dass der Körper die ausgeschütteten Stresshormone durch Bewegung verarbeiten kann.

LEBEN
IN BALANCE

ANDY ENTDECKT DAS TOUREN- RADELN

In den darauf folgenden Tagen hatte ich mein Fahrrad klargemacht und mich über die nächsten Touren informiert.

Nun stand ich da, sonntags um 10 Uhr vor der ADFC-Werkstatt und war gespannt, was mich erwarten würde. Eine Gruppe von Radlern und Radlerinnen im Alter von geschätzten 30 bis 70 Jahren wollte an diesem Sonntag eine mittlere Tour von 50 Kilometern fahren.

Für mich war das ein wunderbares Erlebnis. Wir hatten unterwegs tolle Gespräche in beeindruckender Landschaft. Am Abend war ich erschöpft und glücklich.

Ein Neuanfang war gelungen und war tatsächlich der Start für ein neues Hobby. Seitdem habe ich schon viele unvergessliche und auch mehrtägige Touren mit lieben Fahrradfreunden erlebt und das Radeln als Ausgleichssport in mein Leben integriert.



Da ich immer noch viele Kilometer im Jahr radle, habe ich mir in der Zwischenzeit auch ein passendes Tourenrad mit entsprechendem Equipment und ein E-Bike angeschafft.



AUF DER REISE

*Schon lange unterwegs
Auf meiner Reise
Noch immer auf der Suche
Auf meine Weise*

**Ich spür' es genau
Da ist noch mehr
Ich suche neues Land
Im unbekanntem Meer**

*Noch lange nicht am Ziel
Genieß' den Augenblick
Ich leb' im „Hier und Jetzt“
Schau staunend zurück*

Ich spür' es genau ...

*Die Stürme auf dem Wasser
Sie hindern mich nicht
Und nimmt mir der Nebel
Die weite Sicht*

Ich spür' es genau ...

CD Titel 2



WAS EIN VHS-KOCHKURS MIT TINNITUS ZU TUN HAT

MEIN ERSTER KOCHKURS

Nachdem ich das Radeln für mich entdeckt hatte, um zu entschleunigen, und schon nach kurzer Zeit eine deutliche Linderung meiner Stresssymptome wahrnehmen konnte, wagte ich mich auf neues Terrain.

Durch die permanente Beanspruchung meiner Ohren hatten sich auch Stresssymptome im Hörbereich entwickelt, so dass ich die Musik teilweise nur noch verzerrt hören konnte und auch eine Hyperakusis auftrat. In einer ambulanten Therapiewoche der Berliner Charité wollte ich den Umgang damit lernen.



Als ich akzeptieren musste, dass ich ein Hörproblem hatte, wollte ich mich vom Musikbusiness verabschieden, nie wieder einen Kopfhörer aufsetzen und mein gesamtes Tonstudio verkaufen. Mein Coach hat wieder sehr passend reagiert:

„Wie wäre es mit einem Kochkurs, z.B. Indisch kochen?“

**Ich realisiere gerade,
dass meine Lebensgrund-**

**lage wegbricht, und der
Kerl will mich zu einem
Kochkurs motivieren?**

Ich sah wieder dieses Schmunzeln in seinem Gesicht und ließ mich auf seinen Vorschlag ein. Am Anfang war alles sehr befremdlich, aber ich hatte schnell Spaß an der Sache gefunden und meldete mich in den folgenden Monaten zu mehreren VHS-Kochkursen an.

ABLENKUNG TUT GUT!

Auch hier bin ich heute meinem Coach sehr dankbar, denn er hat mir in dieser Situation sehr behutsam ein neues Sinnesfenster geöffnet. Ich war so auf meine Hörproblematik fixiert, dass eine Ablenkung das einzig Richtige war.

Tinnitus und Hyperakusis

Die Themenbereiche Tinnitus und Hyperakusis, Hörsturz und Schwerhörigkeit, sind sehr komplex. Oftmals kommen die Symptome ohne Ankündigung, manchmal auch nach Hörstress-Situationen, wie z.B. nach einem lauten Konzertbesuch. In der Regel verschwinden die Symptome aber recht schnell wieder. Bei ständigen Ohrgeräuschen wie Pfeifen, Brummen, Rauschen, Knacken ist die Lebensqualität dagegen stark beeinträchtigt und der Leidensdruck hoch. Rat habe ich zunächst in guten Büchern und im Internet gefunden. Professionelle Hilfe gibt es in ambulanten und stationären Therapien.

Tinnitus

Objektiver Tinnitus: Dem objektiven Tinnitus liegt eine messbare Schallquelle in der Nähe des Innenohrs zugrunde, z.B. gefäßbedingte, muskulär bedingte oder atemabhängige Geräusche.

Subjektiver Tinnitus: Der subjektive Tinnitus (Tinnitus aurium) hat keine Schallquelle im Körperinneren, trotzdem wird von dem Betroffenen aufgrund einer fehlerhaften Informationsverarbeitung im Hörsystem ein Ton bzw. Geräusch wahrgenommen. Diese Form des Tinnitus tritt wesentlich häufiger auf.

Daneben ist eine **zeitliche Differenzierung** üblich:

Von der akuten Phase, **dem akuten Tinnitus**, spricht man in den ersten drei Monaten nach Auftreten der ersten Ohrgeräusche. Danach handelt es sich um einen **chronischen Tinnitus**.

Hörsturz

Von einem Hörsturz bzw. Ohrinfarkt spricht man, wenn plötzlich einseitige Hörprobleme auftreten, eine Innenohrschwerhörigkeit bis hin zum Hörverlust.

Hyperakusis

Bei einer Hyperakusis werden Geräusche von geringer Lautstärke als außerordentlich belastend empfunden. Hohe oder laute Stimmen werden als unangenehm bis schmerzhaft geschildert. Unterhaltungen in größeren Gruppen, z.B. auf Familienfeiern, sind äußerst anstrengend, da es für die Betroffenen sehr schwierig bis unmöglich ist, einzelne Worte herauszuhören bzw. Gesprächen zu folgen.

EIN WENIG THEORIE ÜBER DAS HÖREN

Nach dem Modell des amerikanischen Neurowissenschaftlers Karl H. Pribram verarbeiten wir akustische Reize in drei Prozeduren. Über das Ohr nehmen wir die akustischen Signale wahr. Dann werden die Signale über Nervenbahnen im Gehirn verarbeitet und letztendlich bewertet. Dies geschieht unbewusst.

Das Gehörte wird analysiert und eingeteilt in Musik, Töne und Störgeräusche. In einem zweiten Prozess wird das Gehörte abgeglichen, ob die Information neu oder mit dem Gedächtnis und/oder einer Emotion in Beziehung gebracht werden kann. Jeder akustische Reiz wird auf die Bedeutsamkeit überprüft. Danach entscheiden wir, ob wir dem Gehörten Aufmerksamkeit schenken.

Dieses Wissen um die Hörverarbeitung hat mir persönlich einmal sehr geholfen. Als Musikproduzent bin ich in der Lage, mehrere Instrumente gleichzeitig in einem komplexen Musikstück herauszuhören. Diese Fähigkeit hatte aber auch ihre Schattenseiten. Im Alltag wollte ich gar nicht so viele Signale gleichzeitig wahrnehmen und bekam mit der Zeit ein echtes Hörproblem.

Meine Therapie bestand u.a. darin, es in einem S-Bahnhof mit häufig einfahrenden Zügen eine Stunde lang auszuhalten. Das war extrem belastend, weil ich nur noch S-Bahnen im Kopf hatte. Das Filtern von Störgeräuschen und die Konzentration auf die wesentlichen Signale, zum Beispiel Zugansagen, musste ich schlicht erst wieder lernen. Als ich zum Abschluss der ambulanten Kurzzeittherapie signalisierte, ich werde wieder im Kitabereich arbeiten, kam ein breites Grinsen in die Gesichter der Ärzte, denn

wer in der Kita hörtechnisch überleben will, muss sein Gehirn entlasten und wird auf Dauer nur noch die relevanten Signale durchlassen.

Musik wird wieder Hobby

Schon nach kurzer Zeit konnte ich auch wieder im Studio arbeiten, sogar mit Kopfhörer, und ich hatte mein altes Hobby „Musik“ wieder für mich entdeckt. Heute bin ich wieder „hobymäßig“ als Musikproduzent aktiv, aber unter anderen Rahmenbedingungen. Jetzt sind die Zeitfenster sehr viel größer, von daher habe ich viel weniger Zeitdruck und überlege mir gut, welches Projekte ich annehme.



LEBEN
IN BALANCE



In der Akutphase meiner Hörbeeinträchtigung habe ich alles Mögliche ausprobiert und mich an diverse Strohhalm geklammert. Es brauchte seine Zeit, bis ich einen guten Umgang mit meiner Hörproblematik gefunden hatte.

Das ist auch heute noch ein Prozess, denn es gibt immer wieder neue Entwicklungen und Erkenntnisse, die ich für mich prüfe: Ob es mir den Umgang erleichtert oder ich nur die Taschen anderer fülle, die mit der Not vieler Betroffener Kasse machen wollen.

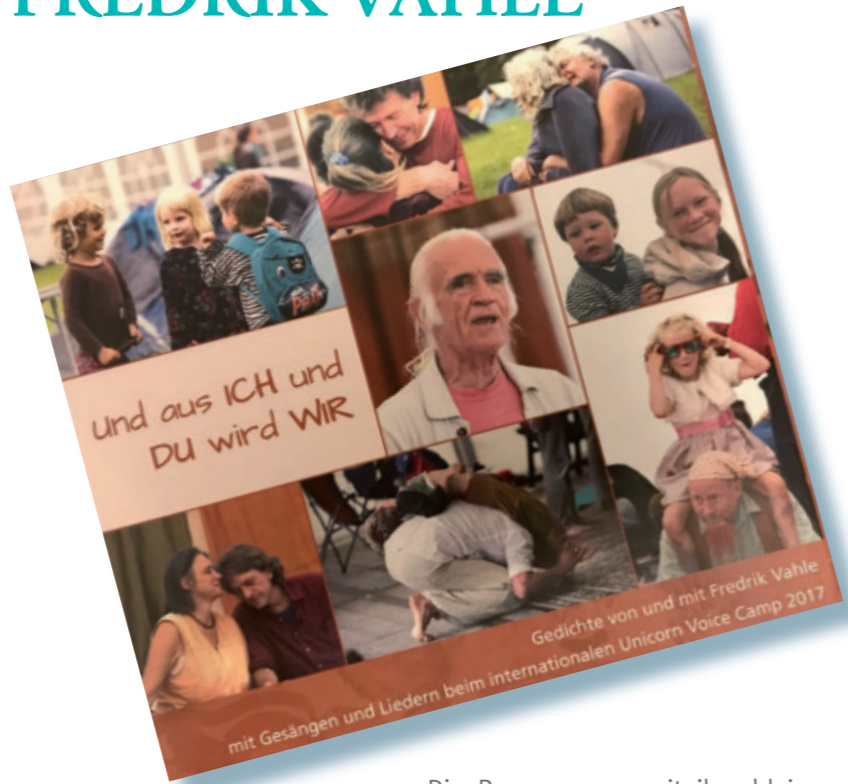
- Ich lenke mich ab durch die Aktivierung anderer Sinnesreize (Riechen, Schmecken, Sehen, Fühlen).
- Ich praktiziere aktives Musikhören durch die Konzentration auf schöne Melodien und Harmonien.
- Ich suche bewusst nicht mehr meine Tinnitusöne.

- Ich genieße Kulissen in der Natur (Wald, Meer, Park) und nehme sie bewusst wahr.
- Entspannungsmusik mit Meeresrauschen hat mir lange Zeit beim Einschlafen gut geholfen.
- Unangenehme Geräuschkulissen bewerte ich möglichst neutral.
- Ich habe Entspannungstechniken erlernt, die gezielt die Ohr- und Kiefermuskeln entspannen.
- Ich habe mir Grundlagenwissen über die Zusammenhänge angeeignet und kann vieles besser einordnen.
- Ich akzeptiere meine Beeinträchtigung.

CD-PRODUKTION MIT FREDRIK VAHLE

Ein sehr schönes Gedicht zum Thema Hören habe ich im Jahr 2017 kennengelernt. Im Herbst hatte ich eine CD-Produktion mit Fredrik Vahle. Die Zusammenarbeit kam über einen Kontakt im Wendland zustande. Ich kannte

Fredrik Vahle als Autor von Kindergartenklassikern wie „Anne Kaffekanne“ und „Cowboy Jim aus Texas“. Lieder, die ich auch heute noch gerne mit meinen Kids in der Kita singe.



Ich war schon sehr auf die Produktion gespannt, und unsere gemeinsamen Zeiten im Studio haben mich sehr beeindruckt. In den Produktionspausen unterhielten wir uns über das Leben, über Gott und die Welt, die veränderte Kita-Arbeit. Fredrik Vahle ist ein Mensch mit Tiefgang und hat einen feinen Sinn für Humor.

Die Begegnungen mit ihm bleiben mir bestimmt noch lange im Gedächtnis, und wir sind auch über die Produktion hinaus freundschaftlich verbunden.



DIE GESCHICHTE VOM INNENOHRTON

Text: Fredrik Vahle

CD Titel 3

Die hohe Schule des Horchens beginnt mit dem, was von selber im Körper erklingt. Es ist immer da und nicht auszutauschen: so ein reines, weißes und inniges Rauschen.

Natürlich war es früher schon bekannt und wurde das Rauschen des Blutes genannt. Doch gleichwohl, es brachte auch Angst und Verdruss: Ist das der Anfang von Tinnitus?

Du hörst es im Innenraum der Ohren, als wär's immer da und ging niemals verloren. Horchst du nur nach draußen, dann wird dir schnell klar: Wo isses denn nu? Nu isses es wieder da!

Dieser hochfrequent zirpende Dauerton wird erzeugt in der Stammhirnregion. Ein Nervenfasergeflecht, das viel regelt, und den Rhythmus von Atem und Aufmerksamkeit und den von Schlafen und Wachen einpegelt.

Schon die alten Griechen vernahmen den Klang. Für sie war es zirpender Grillengesang. Da zirpte durch die Abendstille ihre heilige Musenprophetin, die Grille.

Poesie aus Rhythmus und Ton für Ton, die Grille brachte Inspiration. Dichter und Sänger – ein uraltes Bild – war'n von dieser Grillenessenz erfüllt.

Die spätere Ratio, die spottet, und ob, die hätten ja nix als Grillen im Kopp. Was soll's, man hat gerade in heutigen Zeiten mit der Stille gewisse Schwierigkeiten.

Also, hör ruhig hin – der Klang tut dir gut. Er ist so natürlich wie in Adern dein Blut, bringt Gedankenstille und ruhige Zeit und innig akustische Aufmerksamkeit.

Geh in das Horchen nach innen. Lass dem Klang seinen Lauf. Dann geht dir deine Lebendigkeit als schönes inneres Ohrenlicht auf.

EINTAUCHEN IN EINE WELT DER KLÄNGE

RADREISE IM WENDLAND

Im Sommer 2017 wollte ich ein paar Tage an der Elbe radeln. Im Internet hatte ich ein ansprechendes Gästehaus gefunden und freute mich schon auf ausgedehnte Radtouren am Flussufer entlang.

Leider hat das Wetter überhaupt nicht mitgespielt. Es war für die Jahreszeit ungewöhnlich kalt, und im Daueregen machte es einfach keinen Spaß, zu radeln. Zufällig las ich einen Hinweis, dass im Haus eine Klangfeld-Massage angeboten wurde.

Klangschalen waren mir vertraut, das Schwingen einer Klangschale auf dem Rücken empfand ich bei meinen bisherigen Ausflügen in die Klangwelt als angenehm.

Aus Langeweile und auch aus ein bisschen Neugierde hatte ich eine Einheit gebucht. Was dann passierte, sprengte den Rahmen meiner Vorstellungskraft: Die Klänge zogen mich in ihren Bann, der Körper wurde durch die Schwingungen der Klangschalen und den Monochord durchflutet. Ich hatte so etwas vorher noch nicht erlebt, war einfach nur sprachlos und suchte nach Worten.

„Ich würde so gerne diesen Klangeindruck mit nach Hause nehmen“, sagte ich etwas unbeholfen. Astrid erwiderte, ja sie hätte auch schon überlegt, das einmal aufzunehmen, habe aber leider nicht die technischen Möglichkeiten dazu.

Das war der Beginn einer wundervollen Zusammenarbeit und Freundschaft.



Das Wetter und das Radeln spielten auf einmal keine große Rolle mehr und ich bot an, mein mobiles Studio zu holen und die Klänge auf einer Festplatte festzuhalten. Die Aufnahmen und die Entstehung einer Klangreise hatten auch Astrid Kircher gefesselt. Die Klänge erzeugten selbst noch über Kopfhörer eine besondere Atmosphäre, und so entstand eine wunderbare CD. „Tanz der Töne im Fluss der Klänge“ war entstanden, die dann im Herbst 2017 im Wendland vorgestellt wurde.



TANZ DER TÖNE

Die Klangreise kann in eine tiefe und erholsame Entspannung führen. Bitte nicht während der Fahrrad- oder Autofahrt hören.

Bitte achtet auch auf eine gute Rückführung. Am besten bewegt man nach der Klangreise seinen Körper, lässt sich ein wenig Zeit und vergewissert sich, wieder im Hier und Jetzt angekommen zu sein.

CD Titel 5

KLANGFELD- MASSAGE

Klang ist Schwingung und Schwingung wird vom Körper als harmonisierend wahrgenommen. Auch unser Körper ist Schwingung. Alle Zellen und Organe schwingen mit unterschiedlichen Frequenzen und werden im Klangfeld sanft stimuliert.

Bei einer **Klangfeld-Behandlung nach Walter Häfner** werden 9 bis 13 Klangschalen um und auf den Körper gestellt und nach einem bestimmten System unter Einbeziehung von Zimbeln und 4 verschiedenen Gongs angeschlagen.

Verstärkt wird das Klangbad dadurch, dass man entspannt auf einer Klangliege liegt. Sie wird von unten wie ein Monochord gespielt, wodurch die Schwingungen im ganzen Körper spürbar werden.

Die hohen Frequenzen von **Kristallklangschaalen** und Zimbeln ergänzen das Klangerlebnis. Die Klänge werden nach Mustern der heiligen Geometrie, der Blume des Lebens und bezogen auf die feinstofflichen Chakren des Körpers gespielt.

Bei allen Klanginstrumenten bauen sich wohltuende Obertonreihen auf. Die unterschiedlichen Frequenzen verbinden sich zu einem einhüllenden Klangteppich, der tief in den Körper einwirkt und alle Organe und Zellen harmonisiert. In dieser Tiefenentspannung werden die Selbstheilungskräfte mobilisiert und wird die Zellentgiftung angeregt. Es entsteht das Gefühl, im Klang zu schweben.



MEIN RÜCKZUGSORT

Seitdem bin ich häufiger im Wendland, genieße die inspirierenden Gespräche mit Astrid und den wunderbaren Garten. Ich habe meinen Platz an der Elbe gefunden.

Hier kann ich stundenlang sitzen, hier kommt meine Seele zur Ruhe und der Blick auf die Elbe ist einfach ein großes Geschenk für mich.

Das Radeln kommt auch nicht zu kurz. Im Wendland kann man einfach herrlich radeln.

Es gibt entspannte Städtchen, Dörfer mit vielen interessanten Menschen, Museen, Ausstellungen und Projekte. Ich genieße dieses tolle Fleckchen Erde.



IN VERBINDUNG SEIN

Ich habe einen echten Schwachpunkt in meinem meist ausbalancierten Leben: Immer wenn ich in spannenden Projekten bin, tauche ich ab und vernachlässige meine Freunde und meine Familie. In der Zwischenzeit habe ich viel dazugelernt und pflege meine Beziehungen. Ich habe auch erfahren, dass ich in Krisenzeiten auf echte Freundschaften bauen kann. Gerade in schwierigen Zeiten ist ein gutes Netzwerk sehr wichtig, und da nicht alle Freunde vor Ort sind, pflege ich meine Beziehungen auch über soziale Medien.

Freundschaften und ein intakter Familienverband haben einen positiven Einfluss auf unser Wohlbefinden und stärken das Immunsystem. Der Psychologe Prof. Dr. Franz J. Neyer von der Universität Jena forscht seit mehr als 20 Jahren zum Thema Freundschaften und deren Bedeutung für die Psyche und erklärt, dass echte Freunde Belastungen und Stress abfedern und die Gesundheit unterstützen.

Gemeinsame Unternehmungen, Gespräche und emotionaler Beistand in Krisenzeiten sind das, wodurch Freundschaften die Gesundheit positiv beeinflussen. Ein Verein oder verbindliche Verabredungen mit Freunden und Bekannten können Wunder wirken und dem müden Geist nach der Arbeit neue Frische verleihen.



Im sicheren Hafen des persönlichen Freundeskreises und der Familie können wir wunderbar Stress abbauen und ein starkes Verbundenheitsgefühl entwickelt. Das gibt uns Gelassenheit und Ausgeglichenheit.

NEUE WEGE

Wie ich schon an anderen Stellen erwähnt habe, arbeite ich gerne und bringe mich mit Leidenschaft in diversen Projekten mit ein.

Manchmal war es an der Zeit, neue Wege zu gehen, auch wenn es objektiv gesehen nicht nötig war. Die Motive waren sehr unterschiedlich, aber eine Sache war immer gleich:

Das Verlassen der Komfortzone war nie leicht und hat immer mit der Spannung von Unsicherheit und Neugierde zu tun.

Dass ich heute ein ausbalanciertes Leben leben kann, hat viel mit kleinen und größeren Entscheidungen in meinem Leben zu tun.

Manchmal kam der Impuls von mir selbst, ein anderes Mal kam der Impuls von außen. Nicht selten hat sich gerade dieser Umstand als wegweisend erwiesen.



ICH HABE NUR DIESES EINE LEBEN

*Neues beginnt
Noch weiß ich nicht, was vor mir liegt
Gemischte Gefühle
Vertrauen hat die Vernunft besiegt
Der neue Weg beginnt
Mit meinem ersten Schritt
Mit einem ersten Schritt*

Ich hab nur dieses eine Leben

*Ich weiß es genau
Ich werde den sicher'n Stand verlier'n
Den Sprung ins kalte Wasser
Muss ich wieder riskier'n
Der neue Weg beginnt
Mit meinem ersten Schritt
Mit einem ersten Schritt*

Ich hab nur dieses eine Leben

*Ausgediente Bahnen zu verlassen
Heißt immer Neues wagen
Ohne festen Boden
Von Hoffnung getragen*

Ich hab nur dieses eine Leben

SINGEN UND TÖNEN

Ein neues musikalisches Fenster hat sich im Herbst 2017 für mich geöffnet. Bei einer Feier im Wendland habe ich Raaja Fischer kennengelernt. Er ist Musiker und Chorleiter und befasst sich u.a. mit dem Thema „Singen und Tönen“. Zuerst hatte ich keinen Zugang zu diesem Thema, aber bei einem Konzert war ich sehr fasziniert von den Klängen und der Atmosphäre. Auch Fredrik Vahle hatte mit Begeisterung davon erzählt, und ich habe dann für Fredrik und Raaja einen außergewöhnlichen Tonträger produziert mit Gedichten und Musikstücken des alljährlich im Wendland stattfindenden Voice Camps.

Im Januar 2019 hatte ich mich zu einem Workshop angemeldet und habe das „Singen und Tönen“ als Teilnehmer erlebt.

Zuerst war alles sehr befremdlich, denn ich hatte meine Stimme schon lange nicht mehr kreativ eingesetzt. Singen war einfach nicht mehr meine Ausdrucksform, auch persönliche Songtexte hatte ich schon lange nicht mehr geschrieben.

Mit einiger Mühe hatte ich mich schließlich auf die Reise in die „Welt der Töne“ eingelassen, und es war spannend und auf einmal gar nicht mehr peinlich. Zusammen sangen wir eingängige Melodien mit Texten oder Vokalen aus unterschiedlichen Kulturen, später war der ganze Raum erfüllt mit Klängen, freien Tonfolgen und Rhythmen und ich bin mit einer ganz neuen Erfahrung nach Hause gefahren.

Am nächsten Morgen saß ich in meinem Studio, hatte auf einmal Lust zu komponieren, wollte wieder singen und schrieb den Song „Leben in Balance“. Das waren magische Momente für mich. In nur wenigen Tagen war der Song fertig produziert und ich finde, das Lied passt wunderbar zu diesem Buchprojekt, und habe mich sogar getraut, ein bisschen „Indianergesang“ mit einzubauen.

In allen Kulturen gibt es Rituale, in denen Klänge und das Tönen von Vokalen eingesetzt werden.

**Die Vokale
U - O - A - E - I
und die Umlaute
Ü - Ö - Ä
wirken sich mit ihren
feinen Schwingungen
auf die Zellen aus.**

Tönen, Singen und Summen stärken und harmonisieren den gesamten Organismus.

LEBEN IN BALANCE

*Wenn sich mal wieder alles im Kreise dreht
Suche ich den sicheren Stand
Ich schließe die Augen, atme tief durch
Und geh in Gedanken an den Strand*

**Wenn sich wieder alles im Kreise dreht
Finde ich Halt im Hier
Wenn sich wieder alles im Kreise dreht
Begegne ich mir**

*Vieles wird auf einmal unbedeutend
Und ich spüre, dass der Moment wichtig ist
Das Hamsterrad dreht sich auch mal ohne mich weiter
Ich gestalte mein Leben, bin nicht nur Statist
Das Leben ist endlich
Und in der Tiefe liegt die Kraft
Das Denken höher, weiter und schneller
Verliert mehr und mehr an Macht*

Wenn sich wieder alles im Kreise dreht ...

*Ich muss nichts mehr beweisen
Ich möchte nur noch sein
Ich feiere das Leben und staune
Bei mir angekommen zu sein*

Wenn sich wieder alles im Kreise dreht ...

CD Titel 8

Text und Musik: Andreas Biermann

Für mich schließt sich so langsam der Kreis und ich staune, wie sich all meine Erfahrungen und Erlebnisse zu einem Gesamtbild zusammengefügt haben. Ich sehe zurück auf ein Leben voller Glücksmomente und sehe durchaus auch die schwierigen Zeiten.

**Das alles hat mich geprägt
und so werden lassen, wie ich bin.**

Das Leben hat immer wieder seine Herausforderungen, und um ein Leben in Balance zu führen, müssen viele einzelne Bausteine ineinandergreifen. Je nach Lebenssituation müssen diese Bausteine immer wieder neu ausbalanciert werden. Ich bin schon sehr gespannt, welchen Abenteuern, Herausforderungen und Glücksmomenten ich auf meiner Reise noch begegnen werde.

Ich hoffe, ich konnte Euch ein wenig neugierig machen, Anregungen geben und Ihr findet Euren persönlichen Weg für ein gut ausbalanciertes Leben.

BALANCE IST EIN WECHSELSPIEL VON POLARITÄTEN.

Andreas Maria Förster

1: IKARUS	3:38
2: AUF DER REISE	3:49
3: DER INNENOHRTON	2:43
4: ENTSPANNUNGSREISE	13:14
5: TANZ DER TÖNE	14:52
6: EWIGKEIT	4:40
7: NUR DIESES EINE LEBEN	3:28
8: LEBEN IN BALANCE	5:18

RECHTLICHE HINWEISE:

Die Anregungen in diesem Buch wurden vom Autor nach bestem Wissen und mit Sorgfalt erstellt.

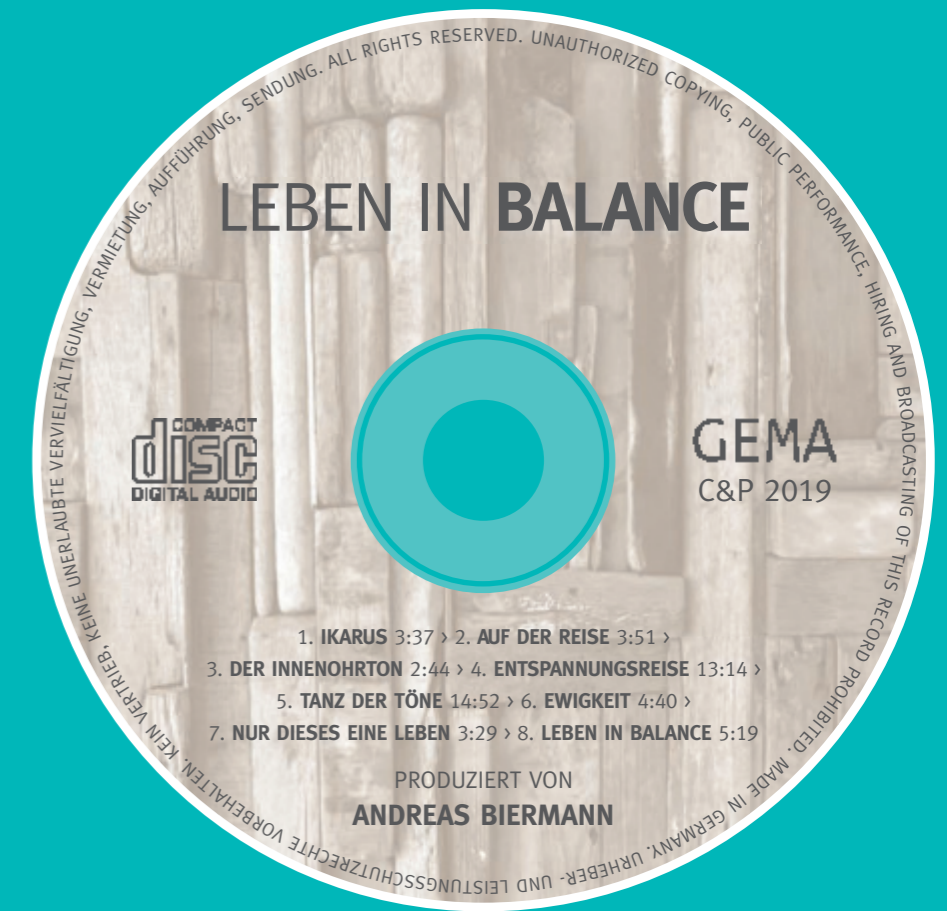
Die Entspannungsmethoden sind präventiv. Sind Sie in ärztlicher Behandlung und nehmen regelmäßig Medikamente ein, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt und führen Sie die Übungen nur mit seinem Einverständnis durch.

Die CD-Titel 4 und 5, Entspannungs- und Klangreise, dürfen nicht im Straßenverkehr gehört werden, sondern nur im sicheren geschützten Raum. Nach den Entspannungsübungen ist eine gute Rückführung notwendig.

Bitte beachten Sie die Hinweise!

Bei Nichtbeachtung und daraus resultierenden Schäden können weder der Autor noch die Firma FRANKEN-Chemie GmbH & Co. KG die Haftung übernehmen.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist nur mit Zustimmung des Autors und der Firma FRANKEN-Chemie GmbH & Co. KG zulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen und Verarbeitung in elektronischen Systemen.



1. Auflage 2019