



# Klang und Musik als „Medizin“

*Der österreichische Stimmanalytiker Friedrich Leitner befasst sich besonders mit dem Klang der Stimme, Grundtonbestimmung und die daraus entwickelten Übungen, basieren auf dem Jahrtausende alten indischen NadaBrahma – dem Wissen über Stimme, Klänge und Musik und deren Wirkung auf den Menschen. Die Worte Nada und Brahma kommen aus dem Sanskrit. Nada bedeutet Klang und Brahma bedeutet Gott. NadaBrahma bedeutet also göttlicher oder universeller Klang.*

Mit dem Singen oder Summen des eigenen Grundtons können die Körperzellen wieder harmonisiert werden. Den Menschen, die mit Krankheiten kämpfen, sollten Leitners Überzeugung nach zum Arzt gehen. Andererseits macht es auch Sinn, andere Therapien zu versuchen. Denn viele Krankheiten entstehen aus einer gestörten Schwingung der Körperzellen, aus Disharmonie in den Zellen. Wandelt man diese Disharmonie durch die Übung des Grundtonsummens in Harmonie um, wird der Krankheit dieser Nährboden entzogen. Gesundheit der Zellen ist die Folge.

Ob die Erkrankung den Magen, die Schulter, den Kopf oder die Schilddrüse betrifft, ist eine Frage der individuellen Schwachstellen. Egal, wo sich die Erkrankung manifestiert hat: Die Selbstheilungskräfte werden durch das Tönen mit dem Grundton aktiviert, weil dieser Ton den Körper insgesamt wieder in seine harmonische Grundschwingung versetzt. Das stärkt auch die körpereigenen Abwehrkräfte. Wer sich vorher kraftlos und ohne Antrieb gefühlt hat, kommt wieder in Schwung. Wer nervös und unausgeglichen war, findet wieder zur Ruhe. Ganz wichtig ist dem Stimmexperten, dass er diese Aussagen nicht einfach aus dem Bauch heraus macht. Die Schwingungen und deren Veränderungen kann man nämlich mit bestimmten Geräten auch messen.

Immer wieder berichteten Seminar-

teilnehmer, dass sie nach der Stimmanalyse und den anschließenden Grundtonübungen besser zu sich stehen konnten. So auch Rita (48): „Früher war ich immer so angepasst, heute kann ich auch mal ohne schlechtes Gewissen „Nein“ sagen.“

Die NadaBrahma-Stimmanalyse hat dem engagierten Stimmanalytiker nicht ausgereicht. Leitner hat sich darüber hinaus noch mit den so genannten binauralen Beats beschäftigt. Dieser Ausdruck beschreibt ein faszinierendes Phänomen, das bereits im Jahr 1839 entdeckt wurde. Die binauralen Beats sind nicht nur das Ergebnis von Schallwellen, die in den Ohren ankommen. Mit diesem Phänomen ist es auch möglich, auf das Gehirn sanft Einfluss zu nehmen. Ein EEG macht die elektrischen Hirnströme sichtbar. Im Schlaf sind die Hirnströme anders als im Wachzustand, in Entspannung anders als bei hoher Konzentration. Unser Gehirn produziert fast pausenlos Hirnwellenfrequenzen. Anders ausgedrückt: Alle Hirnzellen schwin-



Der Stimmanalytiker Friedrich Leitner

gen in Einklang, aber die Frequenzen sind abhängig vom augenblicklichen Bewusstseinszustand. Wenn wir hellwach sind, schwingt das Hirn meistens mit 20-30 Hz. Im traumlosen Schlaf beträgt die Frequenz 0,1-3 Hz (Deltawellen). Beim Träumen sind es 3-8 Hz (Thetawellen) und in der Entspannung kurz vor und nach dem Schlaf sind es die viel zitierten Alpha-



## Brigitta Lang

Stimmanalytikerin  
 Markus Sittikus Str. 5  
 5020 Salzburg,  
 Tel. 0664 1034 134  
 e-mail info@traumleben.at

wellen mit 8-13 Hz. In diesem Zustand der Entspannung ist die Erinnerungs- und Lernfähigkeit des Gehirns am höchsten.

Leitner fasst den Frequenzbereich noch enger: „Bei etwa 5 Hz ist das Gehirn am besten in der Lage, alte Muster aufzulösen“, erklärt er. Mit der „Music for SelfHealing“ hat er eine Methode gefunden, dem Gehirn diese Schwingungen künstlich zuzuführen. „Das Resultat ist ein Zustand wie in Selbsthypnose“, erklärt er und freut sich: „das kommt extrem gut an!“ Er nutzt die binauralen Beats, um exakt diese 5 Hz-Frequenz anzusprechen. Das Resultat sind, seiner Erfahrung nach, entspannte Menschen, die weniger stark unter alten Verletzungen, kindlichen Fehleinschätzungen („das kannst du sowieso nicht“) oder ungu-ten Kindheitserinnerungen leiden. Mehr unter: [www.stimmanalyse.at](http://www.stimmanalyse.at)



**Literaturempfehlung:**  
 Friedrich Leitner „Mit der eigenen Stimme zur inneren Harmonie“  
 ISBN 978-3-902612-62-5  
 im Buchhandel erhältlich