



Music is Medicine
ONLINE KONGRESS

20. - 22.2. 2024

HOSTED BY

AYENSI

Die wertvollsten Erkenntnisse und
hilfreichsten Tipps aus den Interviews
mit unseren ExpertInnen

+ Texte & Akkorde von 3 AYENSI Mantren und unserem Music is Medicine Titelsong



HERZLICH WILLKOMMEN!

Wie schön, dass du da bist! Wie schön, dass du mit uns die Welt im Wohlklang mitträgst. Wir freuen uns so sehr, dass wir dir hiermit eine kleine Erinnerung und gleichermaßen einen Überblick über unseren Music is Medicine Kongress in die Hände geben können. Wir hoffen, dass du für dein Leben und dein Wirken viel daraus mitnehmen kannst! Im Herzen und im Klang der Schöpfung mit euch verbunden!

CHRISTINE & MARTIN



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4	Marie und Martin Richtsfeld	22
Adina Heart		Marlene Buchschartner	23
Aleah Ganerovic	6	Martin Steixner	24
Anna Schanzer		Matthias Walter	25
Annika	8	Mitsch Kohn	26
Brigitte Suls	9	Nicole Christina	27
Birgit Reimer	10	PHAË	28
Esh Linn	11	Renée Sunbird	29
Gloria Ramic	12	Sakari	30
Ingfried Hobert	13	Tina Elay	31
Ina Danu	14	Verena Bussjäger	32
Joachim Sevenich	15	Vivian	33
Johannes Vogt	16	Voice of Nature	34
Kate Meier	17	Wolfgang + Katharina Bossinger	35
LAEELA	18	Wotan Alvaro	36
Lagerfeuerermann	19	YUNEA	37
Lisa Hirsch	20	🎵 AYENSI Mantras+Music is Medicine	38
Lisa Schuster	21	Danke!	39

DIE INTENTION VON *Music is Medicine*

UNSER TRAUAM KURZ ZUSAMMENGEFASST

"Das Verbindende vor das Trennende stellen". Dies ist unser Leitfaden. In unserer Musik, in unserem Wirken, in unserem ganzen Leben. So auch hier, beim Music is Medicine Kongress.

Wir haben diesen gegründet und mit tiefer Herzensfreude gehostet, mit der Intention ein Netzwerk zu initiieren, in dem die Heilkraft des Klanges, die liebevolle Verbundenheit mit allen Menschen, welche Sehnsucht nach Musik spüren (egal ob sie ausgebildete Musiker*innen sind oder nicht), und der feste Glaube an eine wohlwollende positive Zukunftsmusik unser gemeinsamer Leitstern ist.

Genau das haben wir in den 33 Gesprächen erfahren. Wir haben so viel Hoffnung geschöpft, dass neue Wege möglich sind. Die Gespräche haben uns persönlich berührt und Klang wahrhaftig transformiert und dem Dank daran, dass unser Netzwerk nun noch viel stärker ist, als wir während der Interviews erfahren konnten, versetzt uns mit einem tiefen inneren Frieden.

Mögen die vielen Intentionen, Lebensweisheiten, Insights und praktischen Tipps dieses Kongresses in jeder der Herzen liegen und vielleicht auch deinem persönlichen und beruflichen Umfeld eine kleine Hilfe und eine Erinnerung sein, was Klang und Musik alles bewirken können.

Mögen alle das alles besser verstehen, was wir von der gleichen Quelle

kommen und wir diese in uns tragen. Mögen wir uns

verbinden an den Tönen, den hohen Schwingungen,

die uns so weit tragen

und so vieles ermöglichen können.

Mögen wir uns über die Wellen dieses Kongresses

verbunden fühlen. Mögen so viele Menschen

wie möglich IHRE STIMME und IHREN KLANG

finden, befreien, aktivieren und teilen.

Möge alle Trennung aufgehoben und die

Verbundenheit die zentrale Qualität unseres

Daseins hier auf Erden sein.

Wir sind zutiefst berührt und hoffen, dass die Music is Medicine Vision immer und immer weiterwachsen und lebendig gehalten wird.





Ashika

Sängerin, Singer Songwriterin, ganzheitlicher Vocal Coach, Gründerin der Seelenstimme Akademie

Seelenstimme: Über Alternativen zum herkömmlichen Gesangsunterricht, um so zu klingen, wie du wirklich bist.

„Wir sind Klang. Unser Ursprung ist Klang. Wir finden zu unserem Sein zurück, wenn wir anfangen zu klingen.“

Es ist egal, ob du professionell ausgebildet bist, oder nicht. Es geht darum, in Kontakt mit diesem Klang zu kommen, der bereits in uns ist, **weil er unsere Essenz ist.**

Ashika wurde schon als Kind in ihrem musikalischen Wirken und Sein viel gefördert. Die Freude an der Musik führte sie auch an die Hochschule für Musik. Dort ging es viel um Leistungsdruck und Stress. Aber sie hat großes Glück mit einem Professor, der anders war. Der war am Menschen interessiert, am individuellen Klang. In der Studie...

Beispiel: **Wenn du an einem Instrument sitzt zB an einem Klavier, dann sagst du...** und...
wisch... durch für... sich Ashika wie...
ragen von der ganzen Institution. Auch in...
konzerten dachte sie manchmal: „Die...
spielen perfekt, aber ich SPÜRE nichts.“ Zu...
sehr fehlte Ashika **der Aspekt, was die Musik mit unserem Herzen macht.**

Beim Gesang hatte sie viele Hürden. Zum Beispiel hatte sie Probleme, in die Höhe zu kommen. Da waren viele Emotionen. **Ashika wollte sich ausdrücken, aber war verkrampt. Kein Professor konnte ihr weiterhelfen.**

Erst als sie begann, sich selber zuzuwenden und nach innen zu schauen, **in Einklang mit sich selber zu kommen, veränderte sich ihre Stimme.**

Eine Freundin sagte zu ihr: „Wenn man sich selbst anfängt zu lieben, dann wird die Stimme schön, oder?“

Ashika hat unter anderem durch intensive Körperarbeit (Eutonie) auf solch tiefgehende Weise zu sich selbst gefunden, dass sie sich auch ihre Stimme zu verdanken hat. Die Verbindung ganz ihrer Seele spricht.

Eine Erkenntnis...
wenn sich etwas in der äußeren Haltung...
ändern... sich... innerlich ein.

**Der Klang kann dann viel leichter durch...
durchschwingen.**

Je mehr wir loslassen können von den Gedanken über uns: Wer bin ich? Wer sollte ich sein? - desto mehr singen wir wie wir selbst.

Der Körper ist ein wundervolles Instrument **Es geht darum, dass wir den Körper öffnen können, sodass das Göttliche durch uns durch klingen kann.**

Für Ashika geht es beim Gesang (bzw. in der Musik allgemein) nicht um Perfektion, sondern um Berührung. Dabei geht es zuallererst immer darum, dass Menschen sich dadurch selbst berühren - dann kann es auch die anderen berühren.

Singen ist eines der ältesten Heilmittel, das wir zur Verfügung haben. Und es ist gratis.



Birgit Reimer

Musikerin, Geigerin, Musiktherapeutin,
Klangheilerin

Zurück in die Schwingung des Kindes. Wie wir durch die Kraft des Klanges alte Trennungen aufheben und in einer neuen, wohlschwingenden Welt mitwirken können

Birgit Reimer lebt dafür, Musik und Bewusstseinsschulung oder -erweiterung zu verbinden. „Für mich ist Klang das perfekte Tool, um zu sich zu kommen und sein Bewusstsein zu erweitern.“ Denn, so Birgit: „Wir brauchen Veränderung, oder eine Erhebung.“

Ein guter Anfang dafür ist das Singen. Denn da gibt es sehr viele **alte Blockaden im Kollektiv**, die transformiert werden dürfen. „Jeder kann irgendwo hingehen, wo Singkreise sind, wo man tönen oder ganz einfache Dinge singen kann.“ Auf diese Weise kommst du in Kontakt mit deiner Musikalität. „Es gibt niemanden, der das nicht hat. Es wurde uns nur verweigert.“

Es geht darum, die alten Trennungen zu überwinden. Das betrifft auch die Trennung zwischen Musikern und Nicht-Musikern. Wir dürfen alle Musik machen. Das kann auch mit ganz einfachen Instrumenten sein, die man nicht studieren muss (Beispiel Klangschalen oder Handpan). Dabei muss es eben keine Bewertung geben, oder den Gedanken „du bist gut genug dafür, das zu machen.“

„Wir sind musikalische Wesen“, egal wie viel Talent oder wie viele Tools vorhanden sind. Durch Klang können wir eintauchen in Innenräume, wo wir uns als resonierende Wesen erfahren können. Wir haben Resonanz in uns, einfach weil wir einen Körper haben. Wir sind klingende Wesen und als solche dürfen wir uns berühren lassen. „Stell dir vor, wie die Welt wäre, wenn wir uns dessen bewusst wären.“

Birgit erklärt auch, warum Gongs wirken wie Medizin: Wir Menschen schwingen im Alltag auf **Beta-Frequenz**. Dies ist die Schwingung des normalen Verstands. Die Gongs (wie auch die tibetischen Klangschalen) ändern die Gehirnfrequenz zu **Alpha**, oder (wenn man sich noch mehr einlässt) zu **Theta** Wellenlänge (dies ist der Zustand zwischen Schlaf und Wachen).

Wir Menschen bestehen zu 70% aus Wasser. Jede Zelle ist ein Ozean. Dieses geht in Resonanz mit den Schwingungen des Gongs.

Im **gesunden Zustand** (wenn Seele, Körper und Geist gesund sind), **schwingen wir**. In unserer Welt ist es gar nicht so einfach, dorthin zu bleiben. **Durch die bewusste Klangarbeit können wir das alles integrieren, durchfluten und lebendig machen**. Birgit erinnert daran, dass wir das als Kinder noch sind, und dass wir durch die Kraft des Klanges wieder in diesen Zustand zurück kommen dürfen.

Menschen, die ein Instrument erlernen wollen, rät Birgit: „**Folge immer deiner Freude. Denn diese ist die Essenz von Musik.**“ Und sie teilt auch noch eine Vision mit uns: Sie wünscht sich, dass es **in allen Städten Klangräume gibt, in die die Menschen jederzeit hineingehen können und klingen und singen**. Dieser ist offen für alle Menschen - egal welcher Herkunft und welcher spirituellen Ausrichtung. Eine wunderschöne Zukunftsvision hin zu einem wohlschwingenden, wohlklingenden Planeten.



Esh Loh

Pianist, Komponist, Yogi und Klangmystiker

Musik ist die Verklanglichung von Liebe: Über die Bedeutung der Dreiheit Bewusstsein - Liebe - Musik

Laut Esh ist Musik die **Verklanglichung von Liebe**: „Die ganze Schöpfung ist Bewusstsein. Dieses manifestiert die Materie. Weil das Bewusstsein so ungreifbar ist, gibt's die Liebe. Aber die Liebe ist tricky für uns. **Und deswegen gibt's die Musik**. Sie ist die Verklanglichung von Liebe. Und als solche kann sie uns helfen, unsere Liebesfähigkeit zu entwickeln, oder zu ihr zurückzufinden.“

Musik ist laut Esh **das Werkzeug, das uns mit dem Bewusstsein verbindet**. Sie ist ein Mittel, Bewusstsein zu **transformieren**. Diese Dreiheit ist für ihn die Essenz: **Bewusstsein – Liebe – Musik**

Esh ist **Klangmystiker**. Das bedeutet für ihn: „Ich suche ständig nur nach der **Überschneidung**, dass Musik entsteht, die dich noch **zu** verbinden habe. **Ich** will sein, das **Musik** durch mich durchfließt. **Ich werde zu einem Diener der Musik, nicht die Musik selbst mich.**“

Wann Musik helfen, aktuelle Krisen zu überwinden?

Es gibt laut Esh nur eine Krise: **Die Krise des menschlichen Bewusstseins**. Wir stehen an der Schwelle: Schaffen wir es, die Trennung zwischen Menschen, Ländern und Religionen zu überwinden? **Musik kann dabei ein Werkzeug sein, das schneller zu erkennen, dass die Trennung gar nicht da ist; dass die Verbindung im Mittelpunkt steht.**

Esh spricht mit uns auch über Möglichkeiten, aus persönlichen Krisen herauszukommen: Wenn du dich in der Krise befindest, dann **versuche zu hören, wohin es dich ruft**. Wenn du eine Krise hast, dann heißt das, **dass du nicht mehr in Resonanz bist**. Daher frage dich: Was ruft dich? Gitarre, Klavier, Singen? Folge deiner Resonanz. Folge dem, wo du mehr **Da hab ich die Schwärzung**.

Das ist **unser** als **nicht tun**. **ist NIE** spät, aber **fang** dich **täglich** **die halbe Stunde** **Musik verbinden, in** **einander** **ein**, kann schon einen riesigen Unterschied machen. „Bei **in** Konzert kannst du z.B. andere Bewusstseinszustände erleben. Vor allem im Liegen, mit verschlossenen Augen geht das so gut. Dann kannst du dich komplett auf deine eigenen Prozesse einlassen.“ Dort wird auch das **Resonanzgesetz** geltend: Das Schwächere geht mit dem Stärkeren in Resonanz. Wenn in einem Konzert der Flügel schwingt, so wird es schwer für dich sein, im Hass und im Ärger zu verweilen, weil du nur von Liebe und positiver Vibration umgeben bist.

Die Komposition der Schöpfung ist vollkommen. Das war sie immer, und wird sie auch immer sein. Nur unser Geist generiert eine Fantasie davon, wie es zu sein hat. Je mehr wir loslassen können, dabei Hingabe und Liebe fließen lassen, können wir im Jetzt sein und das Leben wirklich leben. Das ist eine Gnade.