



## " Klänge können befreien und heilend wirken "

Interview mit Karin Marahrens und der Rheuma-Liga Bremen e.V. (RLHB)

RLHB:

Liebe Frau Marahrens, welche Erfahrungen haben Sie mit Klängen?

Karin Marahrens:

Meine erste Klang-Erfahrung hatte ich 1996 in der Vorweihnachtszeit. Es war nur ein Ton eines Saiteninstrumentes, der mich auf die Reise in mein Innenleben mit genommen hat. Wunderbare Bilder habe ich gesehen, sehr heilend. Diese Erfahrung hat sich tief in mir verankert, bis heute. Dafür bin ich unendlich dankbar.

RLHB:

Was hat Ihnen bei den Kursen von der Klang-Elfe »Frau Carola Bandari« so gut gefallen?

Karin Marahrens:

Als ich das erste Mal vor 3 Jahren den Namen „Klang-Paradies“ gelesen hatte, war sofort klar, dass ich dahin gehe. Meine Erwartungen wurden mehr als nur erfüllt. Frau Bandaris unaufdringliche, wertungsfreie und feinfühlig Art, ihren TeilnehmerInnen die Instrumente näher zu bringen, hat mir schnell die Angst vor dem „ich kann das nicht, und singen schon gar nicht...“ genommen.

Sich trauen, die von ihr zur Verfügung gestellten Instrumente auszuprobieren, laut sein zu dürfen und sich vom Bauchgefühl leiten zu lassen, war eine großartige Erfahrung. Die kindliche Neugierde wieder zu beleben, das ist es!

Es war spannend die Instrumente zu erforschen und die Klänge körperlich zu fühlen, das Tönen in der Gruppe, wo jeder nach und nach einsteigt, so dass ein Orchester daraus wird. Mit Stimme und Instrument, jeder wie sie oder er mag, einfach der Intuition folgend... soooo schöööön. Ein Orchester, in dem jedes Instrument gleich wichtig ist und seinen Platz hat. Ein Märchen mit Instrumenten erzählen... soooo schöööön.

Ich habe mir bis jetzt zweimal diesen Workshop gegönnt und kam jedes Mal bereichert, erfüllt und mit dem Wunsch „ich will mehr“ Zuhause an. Beim nächsten Workshop möchte ich auch dabei sein, um meine Batterien wieder aufzuladen.

RLHB:

Was haben Sie bei den Klangkursen für sich mitgenommen?

Karin Marahrens:

Es war so bewegend für mich, zu spüren, wie ich mich immer mehr getraut habe, meine Stimme als Musikinstrument zu nutzen und mir den Raum zu geben, zu tönen und damit meiner Kreativität freien Lauf zu lassen. Ich habe noch Tage danach davon gezehrt.

"Ich traue mich nicht" und "ich kann nicht singen" war im Laufe des Tages gar nicht mehr da.

RLHB:

Wie bzw. bei was haben Ihnen die Klänge geholfen?

Karin Marahrens:

Ich war sehr überrascht, dass meine Körperschmerzen allmählich nachließen und sich meine Gelenke spürbar entspannten – eine wunderbare Medizin.

Die Klänge bieten mir die Möglichkeit, mich mehr zu trauen und über meine Grenzen zu gehen. Ich bin immer wieder über mich selber überrascht. Das Schöne am Umgang mit Klang ist, sich in einer Art und Weise berühren zu lassen, wie es Worte nicht können. Es ist eine ganz andere tiefere Ebene, die nur noch fühlbar ist. Klänge wirken auf mich befreiend und lassen Bilder in mir entstehen.

RLHB:

Welchen Rat möchten Sie unseren Lesern geben?

Karin Marahrens:

Ich kann nur jeden Menschen ermutigen sich bei den Klangkursen oder dem Impro-Chor anzumelden. Es lohnt sich. Auch gerade, wenn innere Vorbehalte da sind, dass man glaubt, es wegen der Schmerzen nicht schaffen zu können... im Gegenteil: Die Schmerzen lindern sich oder man vergißt sie gar für eine Weile.

Ich habe schon lange den Wunsch, in einem Chor zu singen. Irgendetwas hat mich bisher davon abgehalten. Seit dem „Klang-Paradies“ weiß ich es: mir fehlt das Spielerische, mich auf eigenen Wegen und mit Anderen in das Ganze einzubringen. Meine Welt ist, zu improvisieren. Darum freue ich mich umso mehr auf den Impro-Chor. Dieser Teil in mir, der Spaß haben, erforschen und sich ausdrücken will, kommt da zum Zuge. Darin liegt so viel Nährendes und Kraft bringendes.

Menschen sind, jeder für sich, perfekte Sänger und Töner, gerade so, wie es aus uns heraus will. Einen besseren Chor kann es nicht geben, weil es das Leben ist, das sich im jeweiligen Moment ausdrückt. Und das dankt uns auch unser Körper.

Übrigens sind die Klangkurse auch für Männer und Menschen aller Altersstufen geeignet. In den Kursen hatten wir immer 1-2 Quotenmänner... es dürfen ruhig noch mehr werden.

*Das Gespräch führte im Februar 2016 der Pressesprecher der Rheuma-Liga Bremen e.V., Bernd Haar.*

*Zur Person: Karin Marahrens · Jahrgang 1952 · Betroffene und Mitglied in der Rheuma-Liga Bremen e.V.*

[Auf der Terminseite von Carola Bandari finden Sie die verschiedenen Kurse und den Impro-Chor](#)