



SuiZen – Meditation mit der Indianischen Flöte

Viele Menschen verbinden mit Flötenmeditation das Spiel auf der japanischen Shakuhachi Flöte. Sie wird von meditierenden Zen Mönchen seit Jahrhunderten gespielt um Konzentration und Atmen zu üben. Dabei steht die Einfachheit des Instruments in auffallendem Widerspruch zu der technisch anspruchsvollen Tonerzeugung mittels einer breiten Blaskante, die allein schon ein hohes Maß an Hingabe, Übung, Konzentration und Geduld verlangt. Durch die spezifische Art der des Anspielens ist der einzigartige Klang der Shakuhachi besonders nah am Atem. Nebengeräusche, heftige Atemstöße sowie feinste Nebenklänge und dynamische Variationen sind typische Klangelemente, die viele Hörer sofort mit Natur, Landschaft und Weite assoziieren.

„Musik beginnt nicht mit dem ersten Ton, sondern mit der Stille davor“



Flötenmeditation ist aber nicht von einem bestimmten Instrument abhängig, sondern entsteht vielmehr durch eine bestimmte innere Herangehensweise, bei der vor allem bewusstes **Atmen, Klang, Stille und Raum** tragende Elemente sind.

Auf diesem meditativen Weg ist die indianische Flöte ein ausgezeichnetes, wenn auch bisher eher unterschätztes Instrument. Sie bietet im Vergleich zur Shakuhachi jedoch einige Vorteile. Bei der indianischen Flöte braucht es kein musiktheoretisches Vorwissen, keine ausgebildete Spieltechnik und Fingerfertigkeit, keine Notenkenntnisse und keine festen Strukturen bekannter Lieder. Ich muss mit meinem Spiel niemandem etwas beweisen, ich muss nichts Vorführen, ich spiele vor allem für mich. Da ich meine eigenen inneren Lieder spielen kann ich mich dabei auch nicht verspielen. Es gibt kein richtig und kein falsch und keine Angst etwas nicht zu können und damit eine ganz unerwartet neue Freiheit. Es genügt sich selbst wahr zu nehmen und sich hörend in den Klang und das eigene Atmen zu versenken. Durch die moll-pentatonische Vorstimmung der Indianerflöte und durch ihren archaisch rauschigen Ton erzeugt sie wie von selbst ruhige meditative Stimmungen. Selbst dem Anfänger gelingen bereits nach kurzer Zeit erstaunliche schöne und berührende Klänge.

Merkmale des meditativen Spiels auf der Flöte

Das Hauptmerkmal der Flötenmeditation besteht in einer konsequenten Entschleunigung des musikalischen Geschehens. Wichtig ist nicht wie viele Töne gespielt werden, sondern wie jeder einzelnen Ton gestaltet wird. Der Atem geht ruhig und verbindet sich beim Ausatmen mit der Flöte und wird zu Klang. Der Atem reguliert den Ton und der Ton reguliert ihn. Alle Töne sind gleich wichtig. Die Melodie ist Nebensache und nicht Ziel des Spiels. Es geht primär weder um schöne Melodieverläufe noch um eine harmonische Gesamtgestaltung. Vielmehr zerfällt durch die Entschleunigung sogar die Melodie oft in getrennte Motive und einzelne Töne. Durch Verlangsamung werden die Einzeltöne und vor allem auch die Zeit zwischen den Tönen länger und bedeutsamer. Die Langsamkeit schafft so Raum für eine hohe Differenzierung des Tonverlaufs und erzeugt durch bewusste Pausen Spannung und Entspannung. Das Spielen ist mehr meditative Übung als gespielte Musik.



Anstelle einer oberflächlichen eingängigen Melodieschönheit tritt eher eine herbe und archaische Schönheit, die sich aus der Hingabe an jeden einzelnen Ton – an den Moment und den Klang im Augenblick des Entstehens ergibt.

Was ist Flötenmeditation?

Flötenmeditation ist im Kern weder Klangreise noch Klangmassage, keine Klangtherapie und keine Entspannungstechnik, kein Wellness-Programm und erst recht keine Technik zur Leistungssteigerung im Arbeitsleben. Obwohl es natürlich zu all diesen Aspekten Überschneidungen und Gemeinsamkeiten gibt. Flötenmeditation ist dies alles aber noch viel mehr. Sie dient nicht der Harmonisierung von Körper und Geist und dem Einschwingen auf Planetentöne oder dem Öffnen bestimmter Chakren. Sie dient nicht zum Träumen oder zur Erzeugung von Trancezuständen. Es geht auch nicht um schöne Melodien und harmonischen Wohlklang oder das Aufsteigenlassen innerer Bilder und Empfindungen oder gar um Selbstvergessenheit. Es geht noch nicht einmal um Konzentration oder Fokussierung, sondern einzig und allein um ein **tiefes bewusstes Hören** und eine Verankerung im Augenblick.

„Träume ich noch oder meditiere ich schon?“



Meditationsflöten wie die traditionelle Shakuhachi aber auch die indianische Flöte haben eines gemeinsam: Sie unterstützen durch ihre Bauart, ihren Klang und ihre Spielweise sowohl Atmen als auch Konzentration. Aber weder Atmen noch Konzentration sind das Ziel, sondern lediglich Hilfsmittel auf dem Weg zur **Selbsterkenntnis** und **Selbstschau** (Kensho). Durch bewusstes Atmen wird Gedankenflut reduziert und der sprunghafte Geist (monkey mind) kann als solcher erkannt und beruhigt werden.

Diese Art der Meditation wird in Japan als SuiZen (geblasenes Zen oder auch Blas-Zen) bezeichnet. Die Konzentration auf das Ausatmen in die Flöte erzeugt Töne und macht das Atmen hör- und kontrollierbar. Dem Klang der Flöte zu lauschen schafft sowohl Ruhe im Geist des Spielers als auch des Zuhörers.

Dies wird unterstützt durch ein hingebungsvolles Loslassen und Geschehenlassen. Durch ein aktives Hören und ein aktives Spielen und Atmen wird so indirekt ein hohes Maß an Passivität erreicht. Einer der vielen scheinbaren Widersprüche im Zen, die entstehen, wenn man gewohnt ist in Gegensätzen zu denken und nicht erkennt, dass der Verstand nur bedingt ein Werkzeug der Erkenntnis ist.

Notwendig ist dabei ein hohes Maß an Achtsamkeit, Wachheit und Präsenz. (Ein Grund warum Meditation nicht im Liegen funktioniert – die Gefahr des Wegdämmerns ist zu groß). Da die gespielten Klänge wenig Melodie und kaum festen Rhythmus oder Takt haben, bleibt der Zuhörer im Ungewissen über den klanglichen Verlauf und muss stets aufmerksam bleiben. Alte Hörgewohnheiten können so aufbrechen, da man nie weiß welcher Ton als nächstes kommt.

Wann beginnt ein Ton, wann hört er auf und wann beginnt eine neuer? Hört der Ton überhaupt auf oder klingt er weiter? Und wo? Im Raum oder in mir? Diese Fragen lassen schnell die Grenzen der Wahrnehmung erkennen. Innen und außen sind nicht mehr eindeutig getrennt. Augenblick und Zeit werden gedehnt, Gegensätze heben sich auf und verlieren an Bedeutung. Jeder einzelne Ton ist sich selbst genug. Es braucht kein vorher und kein nachher nur der gegenwärtige Ton hat Bedeutung. „Ichi On“ – nur dieser eine Ton.

Durch die Konzentration auf das Flöten, auf das Kommen und Gehen von geatmeten Tönen wird der Spieler zum spielenden Hörer und der Zuhörer zum hörenden Spieler. Beide verwandeln sich und Hören und Spielen wird eins. Im Ideal gibt es dann keine Flöte mehr, keinen Spieler und keinen Zuhörer – nur ein beständiges gemeinsam erlebtes Jetzt.