

# „GUTE MUSIK IST WIE EIN GUTER FREUND“



---

Heilung durch Lieder – kann das funktionieren? Yogalehrer und Musiker Johannes Vogt ist sich sicher: und ob! Warum, verrät er im Interview...

---

Von Carmen Schnitzer

---

### Wann hast du festgestellt, dass Musik für dich mehr bedeutet als bloße Zerstreuung?

Früh – im Kindergottesdienst. Wir hatten einen sehr sympathischen Pfarrer und eine tolle Pfarrband. Auch im Kinderzeltlager am Lagerfeuer spürte ich, dass die Lieder eine tiefere Ebene in mir berührten. Außerdem hörte ich gern die Simon-&-Garfunkel-Platte meiner Eltern, da entstand eine ganz besondere Atmosphäre.

**Damit wäre die nächste Frage fast schon beantwortet – du hörst also nicht nur Mantras, Kirtan und Kraftlieder?** Natürlich nicht! Musik begleitet uns durch Lebensphasen wie Freunde. Manche bleiben ein Leben lang da, manche sind Abschnittsgefährten. So höre ich phasenweise sehr gerne „normale“ Musik, werde aber meistens irgendwann „satt“ davon. Schön ist es aber, nach langer Zeit ein Lied wieder zu hören, mit dem eine gewisse Zeit, Gefühle und Erfahrungen verbunden sind. Da kann ich schnell wieder in diese Energien eintauchen und in Erinnerungen schwelgen.

### Inwiefern ist das bei Mantras anders?

Da kenne ich dieses „Sathören“ weniger, weil sie mich zu dem führen, was ich wirklich bin. Diese Lieder adressieren einen tieferen Bereich unseres Daseins. Wenn ich mich darauf einlasse, fühle ich die entsprechende Kraft des Mantras, die Shakti, die durch das regelmäßige Rezitieren und Singen erweckt wird. In den indischen Ragas werden zu den Mantras auch Rhythmus, Harmonie und Melodien bewusst eingesetzt, um entsprechende Energien zu kanalisieren. Diese Wissenschaft findet sich auch in der Musik- und Mantratherapie, wo sogar der passende Zeitpunkt (Muhurta) bestimmt wird. Oft bekommen Hilfesuchende dafür die Unterstützung von Jyotishis, die anhand der vedischen Astrologie ein passendes Mantra auswählen und genau vorgeben, wann und wie oft ein Mantra rezitiert werden muss, damit die gewünschte Wirkung eintritt.

### Kann denn Musik tatsächlich heilen?

Ich glaube ja. Neulich hörte ich ein schönes Zitat von Django Reinhardt: Ob er etwas von Musik verstehe? „Nein. Aber sie versteht mich“. Musik kann, wie gesagt, ein guter Freund sein. Aus dem Blickwinkel der Gunas können Freundschaften tamasisch (irreführend), rajasisch (aufreibend und leidenschaftlich) oder sattvisch (erhebend und nährend) sein. Genauso ist es mit Musik! Sie kann wie ein Freund eine sattvische Energie ausstrahlen, was den Heilungsprozess ganz sicher unterstützt. Selbst etwas Punk, Rock oder Pop kann heilend

wirken – wenn etwa jemand so sehr im Tamas hängt, dass zu viel Trägheit da ist und er wieder „Leben in der Bude“ braucht. Dann würde zunächst Rajas ins Spiel kommen, bevor derjenige zugänglich für Sattva ist.

### Ist auch die Sprache entscheidend?

Oft wird gesagt, ältere Sprachen, vor allem Sanskrit, hätten den direkteren Zugang zu Körper, Geist und Seele. Ich glaube aber, dass das gesprochene und gesungene Wort grundsätzlich sehr kraftvoll ist im Heilungsprozess. Allerdings kann auch ausschlaggebend sein, von wem und wie ein Mantra rezitiert wird. Ich erinnere mich an einen Vortrag von Vasant Lad, einem Ayurveda-Arzt, der sehr beeindruckend zu allen Körperstellen die entsprechenden Bija-Mantras gesungen hat. Ein Vaidya (Heilkundiger) wie er hat durch seine Hingabe und sein sattvisches Wesen einen großen Einfluss auf die Heilkraft des Mantras. Am Ende entscheiden aber die Gnade des Göttlichen und das individuelle Karma, ob ein Patient tatsächlich geheilt wird oder nicht.

### Nun ist ja nicht jeder ein Vaidya. Was empfehlst du, wenn jemand Hemmungen hat, weil er fürchtet, nicht „gut“ genug zu singen?

„Nicht gut genug zu sein“, ist nicht nur beim Singen eine weit verbreitete Angst. Wichtig ist, die Stimme und den Gesang einfach fließen zu lassen. Den Atem weder anzuhalten noch rauszupressen, in diesen freien Atem Stimme oder Bewegung zu integrieren und dadurch den Augenblick zu erfahren. Manche fragen mich, ob sie beim Kirtan mitsingen müssen. Nein, sage ich dann. Aber am Ende tun es doch alle! (lacht)

### Und du ja sowieso. Was war dir bei der Auswahl der Songs für deine CD „Sharanam“ besonders wichtig?

Mir gefällt es, wenn Musik ruhig und kraftvoll, laut und still zugleich ist. Ich wollte vedische Mantras sehr authentisch lassen und einen Mix mit Bhajans schaffen, der für den westlichen und den indischen Zuhörer passt.//



JOHANNES VOGT lebt und unterrichtet Yoga in Oberkirch/Schwarzwald, liebt die unterschiedlichen Ansätze des Yoga, Ayurveda und der Thai-Yoga-Massage und verbindet sie mit seiner größten Liebe, der Musik.



2016 erschien seine erste CD „Sharanam“. Er leitet verschiedene Retreats und im kommenden Frühling auch eine Nord-Indien-Pilgerreise (26. März – 7. April 2018). Mehr Infos: [www.johannes-vogt.com](http://www.johannes-vogt.com)