

## Ich töne, also bin ich

Eine der ganz großen Fragen, die (fast) jeder Mensch irgendwann an sich selbst stellt, ist die Frage nach der eigenen Identität. Es ist vielleicht sogar die Frage schlechthin. Sie hält den Geist wach, treibt die Sinne an, lässt den Körper aktiv werden, löst innere Spannungen aus und kann bis zur Verzweiflung führen. Oder sie verschafft Zufriedenheit, inneren Frieden und zaubert ein Lächeln auf die Lippen. Aber welches sind denn die Parameter der Identität, wie bilden sie sich, wie kann ich sie erreichen, wie nutzen?

Um bei der Lösung dieser drängenden Frage Richtung und Unterstützung zu geben, gibt es unendlich viele Hilfen aus Religion, Philosophie, Psychologie, Astrologie, Numerologie, Anthropologie, Biologie und anderen Wissensgebieten. Die meisten Menschen bedienen sich der Aussagen vieler dieser Systeme und, wenn sie das Glück einer guten (inneren) Führung haben, kommen sie irgendwann zu einem befriedigenden und umfassenden Gesamtbild über sich selbst. Aber auch dieses einmal gefasste Persönlichkeitsbild ist nicht ein für allemal in Stein gemeißelt, es unterliegt dem Wandel des individuellen Bewusstseins. Diese feine aber stetige Veränderung kann dafür sorgen, dass selbst feste Säulen der Identität plötzlich ins Wanken geraten und das Gebäude zum Einsturz bringen.

Eine der Möglichkeiten, sich ein umfassendes Selbstbild zu verschaffen und es im Wandel stabil zu halten, ist die innere Arbeit mit dem persönlichen Grundton. Diese individuell zu ermittelnde Frequenz bildet das tonale Zentrum eines jeden Menschen und ist eine verlässliche Konstante für dieses ganze Leben. Durch das Singen dieses Tons wird die innere Persönlichkeitskraft des Menschen aktiviert, sodass sie nach außen treten und das Leben formen kann. Diese Kraft ist vollkommen individuell beschaffen und besteht jenseits von Erziehung, Kultur oder Zeitgeist. Sie liegt vielmehr hinter diesen äußeren Prägungen, die zwar wohlmeinend eine Identitätsbildung begünstigen wollen, diese aber oft durch unsachgerechte Anwendung regelrecht torpedieren. Dadurch wird es für viele Menschen notwendig, sich durch die elterliche Erziehung und durch gesellschaftlich vermittelte Moral- und Wertvorstellungen hindurch zu arbeiten, sie über Bord zu werfen und neu zu entwickeln, um endlich zu jener Kraft vorzustoßen, die seit jeher in ihrem Inneren verborgen lag.

Bedingt durch persönliche Lebensumstände kann der Vorgang der Identitätsfindung früher oder später beginnen und länger oder kürzer dauern. Eine Unterstützung und Führung durch den persönlichen Grundton ist immer sinnvoll. Dieser Ton, also diese individuelle Wellenlänge, wird zunächst ermittelt und dann mit der Stimme aktiviert. Durch die entstehenden Vibrationen tritt die natürliche und maßgebende Kraft des Grundtons ins Leben und kann es aus dem Inneren heraus formen. Der persönliche Ausdruck findet seinen Ursprung nicht in künstlichen oder äußeren Verhaltensvorgaben, sondern entspringt allein der inneren Quelle der individuellen Anlagen. Dabei holt der Grundton seinen Besitzer stets dort ab, wo er im Moment gerade steht, und führt ihn langsam aber sicher ins Zentrum seines Seins.

Gemäß unserer heutigen Kultur stehen zwölf verschiedene Töne für den persönlichen Grundton zur Auswahl. Eine feinere Unterscheidung ist zwar möglich, aber aufgrund der bestehenden Hörgewohnheiten und der akustischen Unterscheidungsfähigkeit nicht angebracht. Wer seinen Ton kennt und zu singen gelernt hat, stößt im Laufe der Zeit treffsicher zu sich selbst vor und erreicht seinen inneren Wesenskern. Von dort aus

entfaltet sich das Leben, ordnet es neu, lässt es erblühen. Fernab aller äußeren Kosmetik ist man jederzeit in der Lage, aus sich selbst heraus zu schöpfen und selbstsicher dem Pfad seines Lebens zu folgen.

Jahrzehntelange empirische Beobachtungen und Erfahrungen haben gezeigt, dass Menschen mit gleichen Grundtönen auf vergleichbare Persönlichkeitskräfte Zugriff haben. Ihre inneren Strukturen weisen auffallende Ähnlichkeiten auf, sie haben vergleichbare Stärken oder auch Schwächen. Die zwölf Tontypen lassen sich ähnlich wie die Sternzeichen der Astrologie durch wenige Stichworte definieren. Aber hier wie dort ist eine solche Auflistung eine unerträgliche Verflachung, die den differenzierten Aussagemöglichkeiten in keiner Weise gerecht wird.

Um dennoch einen Eindruck zu vermitteln, welche präzise Aussagen ein bestimmter Grundton über besondere Charaktereigenschaften und ausgeprägte Fähigkeiten eines Menschen treffen kann, soll hier das Leben einer historischen Persönlichkeit unter dem Aspekt seiner Tonalität betrachtet werden – wohl wissend, dass es sich hierbei um eine nicht mehr nachzuprüfende Spekulation handelt. Dieses Beispiel widmet sich Samuel Hahnemann, dem Begründer der Homöopathie. Wer die Geheimnisse der einzelnen Töne kennt, kommt bei der Betrachtung seiner Biographie unweigerlich zu dem Ergebnis, dass der persönliche Grundton von Hahnemann der Ton B gewesen sein muss. Fast alle empirisch gewonnenen Kernaussagen über den Ton B finden sich exemplarisch in dessen Vita wieder und verdeutlichen, was es bedeutet, mit dem Grundton B gesegnet zu sein.

Samuel Hahnemann genoss zunächst eine umfassende medizinische Ausbildung, neben seiner Tätigkeit als Arzt arbeitete er auch als Chemiker und Übersetzer. Den Aussagen nach war er ein unermüdlicher Geistesarbeiter, aber auch ein Freidenker, der sich nicht von den geltenden Regeln der Wissenschaft beeindrucken ließ. Auf großen Unwillen stießen seine interdisziplinären Forschungen in den Bereichen Medizin, Chemie und Pharmazie. Wenn man den Zeitzeugen trauen darf, war eine seiner hervorragendsten Eigenschaften die des feinen und unabhängigen Beobachters. So entdeckte er Zusammenhänge und Folgeerscheinungen bei Krankheitsverläufen, die bis dato niemandem aufgefallen waren. Um dieses neue Wissen umsetzen zu können, testete er viele verschiedene Arzneien sowohl bei Körper- als auch Gemütskrankungen, und im Laufe seiner unzähligen Behandlungen bekam er ein Gespür für die Wirkungen der verschiedenen Arzneimittel und von Heilungsverläufen. So kam er zu der neuen Erkenntnis, dass sich Krankheiten durch ein Ähnlichkeitsprinzip in Bezug auf die Qualitäten der Heilsubstanzen kurieren lassen. Unklar scheint immer noch, woher die Inspiration kam, Materie und Information dieser Substanzen durch Verschlagen auf einen ledernen Buchrücken erreichen zu können und durch diesen Vorgang die Heilkraft der Arzneien zu potenzieren. Wenn man seine Lebensdaten anschaut, kann man erkennen, dass Hahnemann seine großen Ideen erst in seiner zweiten Lebenshälfte formuliert hat. Die Zeit davor war wie das Erschaffen von Voraussetzungen durch Erlernen und Beobachten. Sein Geist war bis ins hohe Alter aktiv, zuletzt widmete er sich der Idee der sogenannten Q-Potenzen, ohne diese Arbeit zu Ende bringen zu können.

Schon diese wenigen Fakten reichen aus, um Samuel Hahnemann den Grundton B zuzuordnen. Dafür sprechen seine hohe Intelligenz, seine interdisziplinäre Bildung und sein unabhängiges Denken. Hinzu kommt seine feine Wahrnehmungsgabe und die

Möglichkeit, sich auf der Basis von erlerntem und erfahrenem Wissen durch subtile Geisteskräfte inspirieren zu lassen. Auch seine schriftstellerischen Arbeiten und sein feiner, aber präziser Umgang mit Worten charakterisieren ihn eindeutig als Mensch mit Grundton B. Hinzu kommt die Tatsache, dass sein Geist im Laufe seines Lebens immer wacher wurde und er erst nach langem zeitlichen Vorlauf sein eigentliches geistiges Potential ausschöpfen konnte.

Dieses konturierte Bild lässt sich jetzt für eine Persönlichkeitsberatung für alle Menschen mit Grundton B nutzen. Einmal kam eine junge Abiturientin zu mir, die mit sich über bestimmte Persönlichkeitsmerkmale im Unreinen war. Sie fühlte sich oft einsam, denn sie verabscheute Partys und Smalltalk. Die unbeschwerter fröhliche Lebenslust war ihr genauso fremd wie jegliches oberflächliche Getue. Diesen Mangel empfand sie als ein persönliches Defizit. Außerdem wurde sie als Streberin gemieden. Sie empfand eine gewisse Erleichterung als ich ihr erklärte, dass an ihr nichts falsch sei, sondern dass alle diese Eigenschaften ganz ihrem Grundton B entsprächen. Es gehört zu diesem Ton, nicht viele fröhliche, sondern wenige tiefe Freundschaften zu haben und daraus ein Glücksempfinden zu holen. Ich empfahl ihr, sich auf jene Menschen zu konzentrieren, die ihre Qualitäten erkennen und zu schätzen wissen. Außerdem entwickelten wir entsprechend ihrer Vorlieben und fachlichen Neigungen einen Studienplan, in dem sie ihre B-Eigenschaften maximal einbringen kann. Da ihre Stärken eindeutig mehr im sprachlichen als im naturwissenschaftlichen Bereich lagen, entschied sie sich für ein Studium der altenglischen Sprache und Literatur als Anfang für ein darauf aufbauendes akademisches Profil. Ihr letzte Rückmeldung war, dass sie mit diesem Studium glücklich war und ganz darin aufgehen konnte.

Genauso wie für den Grundton B bestehen tonale Persönlichkeitsprofile für alle zwölf Töne, und je nachdem, welcher Ton für einen Menschen maßgeblich ist, fallen die Persönlichkeitsanalysen völlig unterschiedlich aus. Es existieren differenzierte Aussagen zu den Kräften aller zwölf möglichen Grundtöne. Diese stehen trennscharf nebeneinander, sodass eine klare Beschreibung von identitätsstiftenden Merkmalen möglich ist. Diese Merkmale sind wie ein Wegweiser zum Selbst. Sie verhindern, dass man versucht etwas aus sich zu machen, was man gar nicht ist. Wer seinen Ton gefunden hat und ihn zu nutzen weiß, kann sein Leben auch gegen äußere Widerstände nach den persönlichen inneren Maßgaben gestalten und braucht sich nicht nach den Meinungen anderer zu richten.

Die Rückschau auf das Leben unter dem Gesichtspunkt des persönlichen Grundtons hat schon vielen Menschen Licht in das Dunkel ihrer Biographie gebracht. Wesensmerkmale, die als hinderlich oder störend eingestuft worden waren, erwiesen sich plötzlich als wertvolle Kräfte, die es lediglich konstruktiv zu nutzen gilt. Mit der Kenntnis des Grundtons und dessen Aktivierung durch die eigene Stimme kann eine Umbewertung und Umgestaltung der persönlichen Qualitäten vonstatten gehen. Das Leben kommt in Fluss, und wer aus der Kraft seines persönlichen Tons schöpfen kann, der kann mit weniger Anstrengung viel mehr in seinem Leben erreichen.

Sind die Parameter der Identität gefunden und stabil integriert, kommt es zu einem weiteren Schritt der Vervollständigung des Charakters: diese Qualitäten sollen in drei wichtige Lebensbereiche hinein tönen und dort ihre Ausdrucksform finden. Der erste Bereich – musikalisch definiert durch das Intervall Quinte – besteht aus dem beruflichen

Leben und der Präsentation der Persönlichkeit in das äußere weltliche Leben hinein. Es ist die Ebene der Professionalität und des weltlichen Erfolgs, des Geld Verdienens und des weltmännischen Auftretens, verbunden mit allen äußeren Erscheinungsformen wie Kleidung, Auto, Reisen, kurz: die Bühne des Lebens. Der zweite Bereich – musikalisch der Quarte zugeordnet – bezieht sich auf die Ebene der persönlichen Beziehung zu den Eltern, Kindern und Freunden. Dazu gehören auch die nächsten Mitmenschen, Schutzbefohlene, Schüler und Auszubildende, alle Menschen, zu denen man einen persönlichen Kontakt aufgebaut hat und denen man eine besondere Zuwendung zu geben bereit ist. Die dritte Ebene – der Tritonus – ist einzig und allein der Lebenspartnerschaft zugeordnet. Es ist der Bereich des intimen Zusammenlebens, der Erotik in der Zweisamkeit, der innigen Berührung und der Verschmelzung des Einen mit einem Zweiten.

Es ist durchaus kompliziert, in allen drei Bereichen authentisch zu sein und seine singulären Persönlichkeitsmerkmale in Reinform einzubringen. Bei genauem Hinschauen erleben wir bei vielen Menschen (und bei uns selbst!) ein auffälliges Ungleichgewicht. Beispielsweise können viele Männer ein erfolgreiches Berufsleben vorweisen, aber als Familienväter lassen sie jegliche Präsenz vermissen. Oder Frauen können gefühlvolle und warmherzige Mütter sein, als Ehefrauen oder Geliebte hingegen sind sie spröde und abweisend. Alle drei Ebenen mit der gleichen Souveränität und Selbstverständlichkeit ausfüllen zu können, ohne seine zugrunde liegenden, durch den Grundton vorgegebenen Persönlichkeitsmerkmale zu vergessen, zu verleugnen oder zu verbiegen, ist der zweite herausfordernde Schritt der Identitätsbildung.

Eine Hilfe dabei kann darin bestehen, sich zunächst die drei genannten Bereiche bewusst zu machen: Wann übernehme ich welche Funktion und wann sollte ich welche Rolle ablegen. Diese Reflexion ermöglicht es, die drei Ebenen sauber voneinander zu trennen. Nehmen wir als Beispiel ein Paar, das neben der Familie auch beruflich miteinander arbeitet. Wenn sie morgens aufwachen, ist zunächst die Familie (Intervall Quarte) angesagt. Nachdem die Kinder versorgt wurden und das Haus verlassen haben, folgt der Bereich der Quinte: die berufliche Zusammenarbeit. Dort sollten familiäre oder partnerschaftliche Probleme keinen Zugang haben, denn es geht um eine professionelle Arbeit. Wenn am Nachmittag die Kinder zurück sind, tritt wieder die Quarte in den Vordergrund, solange bis die Kinder in ihren Betten eingeschlafen sind. Dann endlich folgt die Zeit des Tritonus, das private, von Beruf und Kindern unabhängige intime Zusammensein der Partner. Dieser Bereich kommt in den meisten Fällen viel zu kurz, da es nur wenigen Menschen gelingt, die Probleme und Anforderungen des Tages abzustreifen und sich unbeeinträchtigt davon ganz auf den Partner einzulassen.

Angesichts dieser Vielfalt an Aufgaben kann der bekannte Buchtitel „Wer bin ich – und wenn ja, wie viele?“ durchaus eine zusätzliche Bedeutung bekommen. Bei der Suche nach der Identität (Wer bin ich?) kann der persönliche Grundton helfen. Die Frage heißt dann: Welcher Ton bin ich? Wenn ich mich durch das Singen des persönlichen Grundtons gefunden habe und „ja“ zu mir sagen konnte, folgt die Frage: Wie viele bin ich? Und die Antwort darauf würde der Ton folgendermaßen beantworten: Ich bin der Eine, der sich auf drei verschiedene Art und Weise darstellt. Keine leichte Aufgabe, dies alles in Balance zu bringen und stabil zu halten. Aber wer hat jemals gesagt, dass das Leben einfach zu bewältigen wäre?