



Foto: Matteo Groppo, www.meditationsgongs.de

Als Instrument in der New-Age-Musik und als Hilfsmittel in verschiedenen Therapieansätzen hat der Gong längst einen festen Platz gefunden. Auch Christof Bernhard hat sich dem Spielen dieses fernöstlichen Instruments verschrieben. Nun steht der Kalterer vor seiner bislang größten Herausforderung.

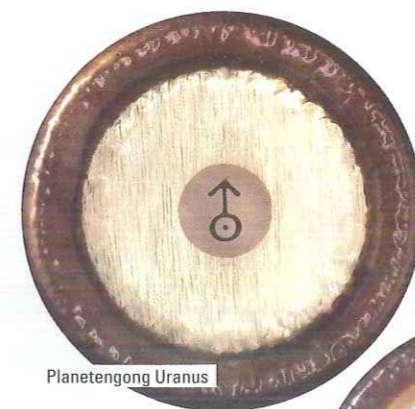
Von Jonas Benedikter

„Jetzt wird's laut“, verkündet Christof Bernhard grinsend in seinem Wohnzimmer und wendet sich wieder seinen drei Gongs zu. Hatte der Kalterer die unscheinbaren Bronzescheiben bislang eher gestreichelt, statt sie mit Schlägen zu malträtieren, und schon damit eine tiefdröhnende Geräuschkulisse erzeugt, brechen nun alle Dämme und eine Klangwelle wie aus einer anderen Welt ergießt sich in den Raum. Die düsteren, brodelnden Frequenzen lassen den Boden erzittern und sind körperlich deutlich spürbar. Immer ohrenbetäubender wird das Dröhnen, das Bernhard durch rhythmische Schläge auf allen drei Gongs produziert. Als der Lärmpegel kaum noch zu ertragen ist, zuckt der 39-Jährige zusammen und verkrampft seinen Körper, so als könne ihn die Klangwelle, die er heraufbeschworen hat, jeden Moment mitreißen. Erst als alle Anwesenden die Hände auf die Ohren pressen, hört er endlich mit dem Spielen auf. Die Klangwelle verebbt daraufhin und klingt langsam aus. Die Töne hallen in den Ohren nach. Christof Bernhard grinst wieder und fragt lakonisch: „Und, war das laut?“. Während er noch allgemeines Kopfnicken erntet, kann man gar nicht anders, als sich zu fragen,

wie die im Erdgeschoss lebende Familie seines Vermieters das soeben Gehörte wohl fand. Doch der Kalterer winkt ab: Sein Vermieter möge den Klang seiner Gongs und die mittlere Wohnung stehe ohnehin leer. In seinem Apartment im Dachgeschoss kann Bernhard somit ungestört seiner Leidenschaft nachgehen.

EIN HALBJAHR IM ZEICHEN DES GONGS

In seiner Kalterer Wohnung nahm Christof Bernhards Begeisterung für das Gongspielen auch ihren Anfang. Den entscheidenden Anstoß lieferte ihm der befreundete Gonglehrer Nicola Renica aus Brescia, der im an Weihnachten 2010 einen Besuch abstattete. „Ich hatte Nicola zuvor bereits als Live-Musiker in von mir abgehaltene



Planetengong Uranus



Planetengong Saturn

Meditationsabende einbezogen. Als er in meiner Wohnung andere Instrumente sah und wir auch zusammen musizierten, legte er mir das Gongspielen ans Herz. Er hatte in mir die dazu nötige Musikalität und das erforderliche Klanggefühl erkannt. Nach einer Denkpause habe ich mich dazu entschlossen, es einfach mal auszuprobieren“, erzählt Bernhard. Danach ging alles Schlag auf Schlag für den gelernten Heiler: Nach dem Kauf von insgesamt vier Gongs für mehrere tausend Euro in Bayern, lernte er ab Januar an einem knappen Dutzend Wochenenden bei Nicola Renica die Theorie und Praxis des Gongspielens und trat schon bald mit seinem Lehrmeister in der Toskana auf. „Mein erster Soloauftritt als Gongspieler fand am 18. Mai dieses Jahres in Steinegg statt. Das war meines Wissens nach das erste Gongkonzert auf Südtiroler Boden überhaupt“, sagt er stolz. Dass Gongs aber auch zu therapeutischen Zwecken eingesetzt werden können, beweist der Kalterer durch sogenannte „Gongbäder“, die er in regelmäßigen Abständen mitorganisiert. Im Rahmen dieser meditativen Klangabende geben sich die Teilnehmer mindestens eine Stunde lang den Schwingungen und Frequenzen der Gongs hin und lassen sich treiben, ehe sie in entspannter Runde die Möglichkeit erhalten, über die im Halbschlaf gemachten Erfahrungen zu sprechen.

DURCH OBERTÖNE DAS INNERE GLEICHGEWICHT WIEDERHERSTELLEN

Doch was genau bewirken die Klänge der Gongs beim Hörer? Christof Bernhard hat im Rahmen seiner Klangabende die Erfahrung gemacht, dass den Teilnehmern vor allem verdrängte Gefühle wieder bewusst werden: „Die unterdrückten Emotionen werden in der Folgezeit verarbeitet. Mir wurde nach Gongbädern immer wieder von Teilnehmern bestätigt, dass sie sich von einer Last befreit fühlten.“ Die beim Gongspielen produzierten Obertöne seien außerdem in der Lage, das Gleichgewicht im menschlichen Körper wiederherzustellen, so Bernhard: „Jede Zelle unseres Körpers hat eine eigene Frequenz. Wenn



+ Forschungsnews aus München

HÄNGEMATTE:

Schaukeln lässt gut schlafen
Was die Wiege für Babys ist, kann die Hängematte für Erwachsene sein – ein idealer Ort für ein erholsames Schläfchen, entdeckten Schweizer Forscher. Durch das sanfte Schaukeln schläft man schneller ein und gleitet rascher in eine Phase tieferen Schlafs. Das zeigten Messungen der Hirnströme bei den Studienteilnehmern. Der Großteil der Probanden empfand das Nickerchen im Schaukeln zudem als angenehmer als ein kurzes Schläfchen in einem normalen Bett. Die Forscher wollen nun herausfinden, ob sanftes Schaukeln auch bei Schlafstörungen helfen kann.

ALZHEIMER:

Kaffee schützt vor Gedächtnisverlust

Kaffee enthält einen noch nicht identifizierten Stoff, der vor Alzheimer schützen kann, melden US-Forscher. Ihren Schutzeffekt entfaltet die unbekannte Substanz im Zusammenspiel mit dem ebenfalls enthaltenen Koffein. Bei Mäusen, die an Alzheimer-ähnlichen Symptomen litten, ließ das Duo die Menge eines bestimmten Wachstumsfaktors im Gehirn (GCSF) deutlich ansteigen. Aus früheren Studien mit Alzheimer-Patienten ist bekannt, dass die Zufuhr von GCSF die Erinnerungsfähigkeit steigern kann. Gelingt es, den neuen Wirkstoff im Kaffee zu identifizieren, lassen sich daraus möglicherweise Medikamente zur Vorbeugung gegen Alzheimer entwickeln.

Die Biologin und Medizinjournalistin Martina Feichter aus Mühlen in Taufers arbeitet seit vier Jahren beim Gesundheitsportal NetDoktor.de in München. IN liefert sie wöchentlich das Neueste aus der Gesundheitsforschung.

Weitere News unter www.netdoktor.de

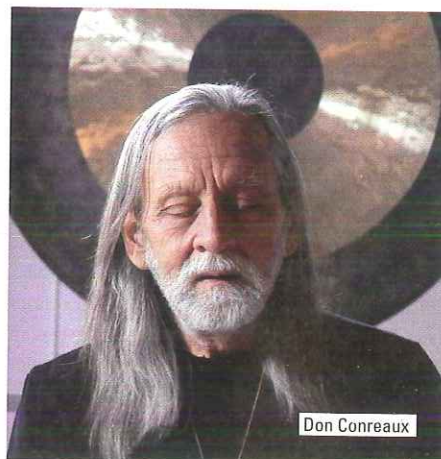


Christof Bernhard
posiert mit einem
seiner vier Gongs.

CHRISTOF BERNHARD (39)

- > Zum Heiler ausgebildet, wohnhaft in Kaltern
- > Beschäftigt sich seit Januar 2011 mit Gongs, hat in diesem Zeitraum auch eine Ausbildung zum Gongspieler in Brescia absolviert
- > Besitzt vier Gongs, darunter zwei sog. „Planetengongs“ (Saturn und Uranus), welche die Schwingungen der Planeten kanalisieren und hörbar machen
- > Wird am 10. Juli in Wien seine Prüfung zum Gongmeister beim legendären kanadischen Gong-Guru Don Conreux ablegen

www.sonosuono.it



Don Conreux

man aber krank oder gestresst ist, befinden sich diese Schwingungen nicht mehr im Gleichgewicht. Durch die Obertöne des Gongs werden die Zellen wieder korrekt ausgerichtet und der gesamte Organismus ins Lot gebracht.“ Viele Frequenzen seien zwar nicht hörbar, würden vom menschlichen Körper aber dennoch gespürt und rezipiert werden, betont der Kalterer, ehe er einem Polychord (ein Instrument mit hölzernem Resonanzkasten und mehreren gleichlangen Saiten) zur Veranschaulichung feine, perlende Töne entlockt.

BEWÄHRUNGSPROBE VOR DEM ALTMEISTER

Die Gelassenheit und Ruhe, mit der Christof Bernhard in seiner Kalterer Wohnung über Klänge und Frequenzen spricht, täuscht darüber hinweg, dass ihm am 10. Juli eine große Bewährungsprobe bevorsteht. Dann nämlich wird der 39-Jährige in Wien, zum Abschluss eines viertägigen Workshops, vor dem legendären kanadischen Gong-Guru Don Conreux seine Prüfung zum Gongmeister ablegen. Seine Vorfreude auf diese Begegnung kennt keine Grenzen: „Es ist eine große Ehre für mich, Don Conreux persönlich kennenlernen zu dürfen. Er ist mittlerweile 80 Jahre alt und unterrichtet nur noch sehr wenig.“ Versagensängste hat Bernhard keine, im Gegenteil: „Ich bin überzeugt davon, dass ich die Prüfung schaffen werde. Ich weiß es deshalb, weil ich beim Gongspielen von Anfang an nur Freude verspürt habe. Dies ist meine Bestimmung. Deshalb mache ich mir wegen Wien auch keine Sorgen.“ Sollte der Kalterer auf solch selbstbewusste Aussagen in Wien tatsächlich Taten folgen lassen, würde ihn dies zwar noch nicht zum Gonglehrer befähigen (dazu wäre eine zusätzliche Ausbildung notwendig), wohl aber den Abschluss seiner Lehrzeit als Gongspieler darstellen. Eine dringende Notwendigkeit, denn Bernhard hat einiges geplant: „Ich fahre im August für Auftritte bis in die Cinque Terre und nach Frankreich. Mein Traum wäre allerdings ein Gongabend mit Nicola Renica auf Schloss Sigmundskron.“ Genug Geld, um vom Gongspielen und seinen Meditationsevents leben zu können, verdient Bernhard aktuell zwar noch nicht, über diese Möglichkeit nachgedacht habe er aber schon: „Das wäre natürlich ein Traum. Ob das aber realistisch ist, kann ich zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht einschätzen. Ich weiß nur, dass ich das Gongspielen nicht als Arbeit empfinden würde.“