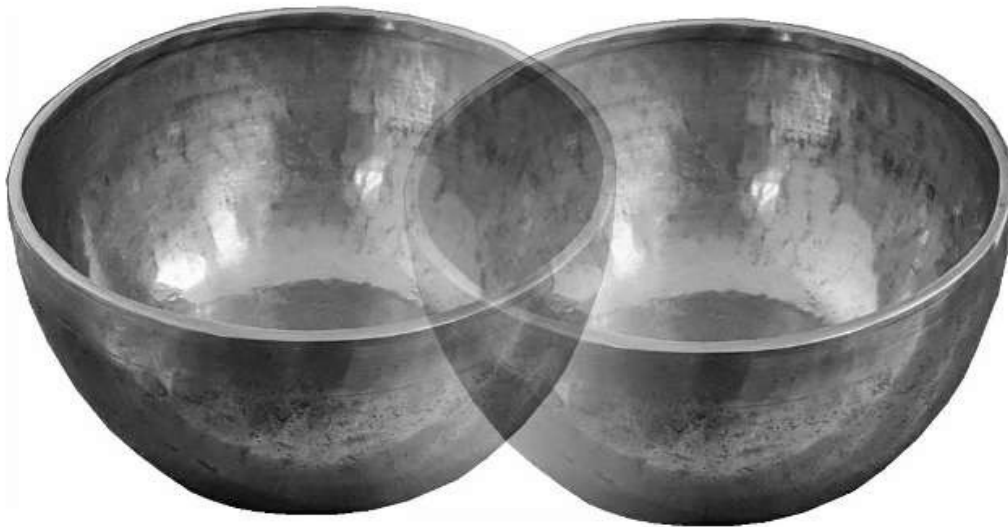


# Begleitende Meditation



**Coching - von Mensch zu Mensch**

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Entstehung	7
Schuhmannfrequenz & Magnetismus	14
Was eignet sich zur Begleitenden Meditation	16
Klangschalen	17
Klangstäbe	20
Wahwahpipe	23
Klangröhren	24
Stimmgabeln	25
Die geistige Vorbereitung zur Begleitenden Meditation	28
Discothek Unterbewusstsein	33
Vom Hören der Stimme und der Musik	35
Vorbereitung Scripterstellung	45
Zusammenfassung Equipment	50
Vier Richtungen der Musiktherapie	53
Begleitende Meditation	54
Zwei 2 Arten der Musik	56
Technische Fakten der Begleitenden Meditation	58
Ihr Erfolg am Klienten	59
Die Geste des Helfens	59
Die Macht des Glaubens	60
Die Wirkung der Sprache	61
Die Kraft der Musik	63
Pro und Kontra der Begleitenden Meditation	64
Bewusstsein Therapeut	66
Wie spreche und handle ich in der Begleitenden Meditation	68
Beispiel eines Textauszuges aus einem Manuskript	69

Sprechen ohne Zeitlimit	70
Klänge - weniger ist mehr	71
Deine Stimme	71
Das Tempo	71
Deine Überzeugung	72
Tagesform	73
Deine Persönlichkeit	74
Die Anwendung des Manuskript	76
Verstecktes Spiel mit Worten	79
Stimmliches und gestenhaftes Hervorheben	79
Verben oder Zeitwörter	80
Der Joker unter den Wörtern	81
Wörter in Nebensätze	82
Fragestellungen	83
Asperger Syndrom und Begleitende Meditation	84
Die Manuskripte	87
Musterbeispiele für eine Begleitende Meditation	88
Vegetarische Ernährung	116
Drei Wege der inneren Heilung	129
Raucherentwöhnung	154
Einfache Entspannung	165

Expose und Eigentum von Stephan Barnitzke

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

dieses Buch möchte Sie animieren, sich mit wissenschaftlichen Fakten der etwas anderen Art zu befassen!

All jene Fakten die hier aufgeführt werden, sind nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert worden und am Autor selbst getestet worden. Im Prinzip geht es um Informationen als Schwingung, die einen Prozess in Ihrem Körper aktiviert, werden kann und darf, wenn Sie es in Ihrem Willen, Haben und Sein Ihrem Körper, Ihrer Geist und Ihrer Seele zulassen. Vor allem Ihr Herz ist dabei am meisten gefragt.

Mentale Klangkraft versteht sich als Ratgeber in Sachen Klangtherapie und Meditation. Wir sehen nicht immer gleich, was um uns herum geschieht. Dann fragen wir uns hin und wieder, was heute mit uns los ist. Es sind ganz einfach Schwingungen, die uns umgeben. Dabei spielt sehr wohl auch der Inhalt dieser Schwingung eine Rolle.

Musik und Stimme sind eine unsichtbare Information mit direkter Auswirkung auf Ihr eigenes Wohlbefinden in Körper Geist und Seele.

Viele Branchen im medizinischen Sektor berufen sich auf den Eid des Hypokrates. Es versteht sich doch irgendwie von selbst, dass man sich auf einem gewissen Level an Moral bewegt und dass man nicht nur „Grüß Gott“ und Ade , Bitte und Danke sagt. Dieses Buch darf ein Gesamtwerk dessen sein, was der Autor aus Erfahrung und Wissen in der Produktion von therapeutischen Medien aus nun mehr als einem Jahrzehnt an Fakten zusammen getragen hat. Es spielen Faktoren eine Rolle, die aus anderen Gebieten kommen, wie die der Traumreise, Sprachmustern, der Musik und vor allem der inneren Zwiesprache. Denn diese sollen hiermit angeregt werden.

**Alle Rechte und Copyrights am Text und Bildmaterial bei [www.stephan-barnitzke.com](http://www.stephan-barnitzke.com)**

## **Die geistige Vorbereitung zur Begleitenden Meditation**

Ich denke es versteht sich von selbst, dass man für diese Arbeit in gewisser Weise auch abschalten kann, soll oder sogar muss.

Worte stehen am Anfang einer Krankheit  
Worte stehen bei der Diagnose  
und dem zufolge können auch Worte heilen

Worte sind notwendig um zu helfen und um zu heilen. Ergo müssen wir uns immer fragen in dem Moment des Handelns, ob unsere Handlungen, unser Tun, unser Denken rein im Geist und zum Wohle des Klienten ist. Ich werde einige Seiten später im Thema Manuskripterstellung „SPRECHEN“ noch etwas erklären. Ganz klar und eindeutig, wir dürfen helfen, wir müssen nicht helfen.

Ich denke sobald wir meinen müssen zu helfen, zwingen wir dem Gegenüber unseren Willen auf. Bis ich heute zu dem wurde was ich bin, ich bin immer noch ein Chaos und Revoluzzer, musste ich im beruflichen Umfeld sehr viel Lehrgeld bezahlen. Es ging soweit dass ich vom 2001 bis 2007 in einer Firma arbeitete und mich im Jahr 2020 wieder bewarb. Ich musste erkennen, dass ich mir einige Chance verbaut hatte bzw. durch meinen Abgang in die Selbstständigkeit vermasselt hatte. Aktuell im Jahre 2020 hätte ich bei dieser Firma wieder anfangen können, jedoch unter sehr sehr schweren Umständen hätte ich beruflichen Erfolg gehabt.

## Vom Hören der Stimme und der Musik

Das erste was wir unbewusst hören, sind Klänge, Worte und Geräusche. Schon hier spürt ein Fötus, das Kind das im werden ist, ob es auf dieser Welt überhaupt willkommen sein wird. Schon hier spielen sich sehr große Prozesse ab, die auf das Leben dieses Kindes eine große Rolle hat.

Schauen wir uns einen Fötus genauer an, so könnte man meinen, dass dieser die Form eines Ohres hat. Selbst die Sterbeforschung fand heraus, dass ein Mensch noch bis zu seinem Ende hören kann. Ich selbst durfte am Sterbebett meiner Stiefoma so etwas erleben. Die Augen der Sterbenden wurden leer und Sie konnte nicht mehr reden. Die Fragen richtig gestellt, konnten mit Kopfnicken oder Kopfschütteln, also mit Ja und Nein beantwortet werden. Ich muss und möchte etwas zu Thema Hören schreiben.

Denn würden wir gar nichts mehr hören, kann das sehr wohl der Verlust der inneren Mitte bedeuten

Es klingt zwar unglaublich, doch entspricht dies der Wahrheit.

„Mir wurde schwindelig, so dass mir hören und sehen verging“, so oder ähnlich habe ich schon viele Menschen reden hören. Wissen eigentlich die Menschen, welche Kräfte dahinter stehen können? Ich meine Kräfte auf energetischer Basis.

Eine andere schwarzhumoristische Metapher lautet: „Schlecht höre du das, aber das recht gut“, auf Hochdeutsch: Schlecht hören tust Du, das aber recht gut. Mit diesen zwei Sätzen will ich zum Ausdruck bringen, dass wenn es einem schwindelig wird, dass dann schon höchste Alarmstufe besteht für die eigene Gesundheit.

Etwas nicht hören können, hat seine Ursache im Wollen. Wenn einem Menschen, auch im Bereich des Hörens etwas zuviel wird, dann schaltet eine oder mehrere Feinsicherungen im Gehirn, das betreffende Organ einfach ab! In diesem Falle das Gehör!

Das Gehör fährt herunter und nach gewisser Zeit wieder hoch. Genauso wie wenn ein System überlastet ist. Es fährt herunter und dann wieder langsam hoch. Bei nochmaligen Störungen kann es zum kompletten Ausfall des Gehörs kommen. Im Klartext rede ich hier von einem einfachen Hörsturz.

Der Tinnitus ist erst der Anfang und der Hörsturz die Notbremse und der komplette Hörverlust die absolute Notbremse, um weitere gesundheitliche Schäden zu verhindern.

Wir hören wirklich was wir hören wollen und bilden uns gerne Sachen ein oder überhören es wahrlich, weil es uns zu stark treffen würde. Es ist eine Tatsache, die leider etwas traurig ist.

**Alle Rechte und Copyrights am Text und Bildmaterial bei [www.stephan-barnitzke.com](http://www.stephan-barnitzke.com)**

Mit Klangröhren von Horst Sexauer, hatte ich diese Erfahrung 2014 in Aalen bei einer Thai-Chi-Gruppe machen dürfen. Ich durfte in dieser Gruppe mitmachen und als Dank spielte ich mit meinen Klangröhren. Eine Teilnehmerin reagierte besonders. Sie reagierte immer wieder mit Husten, wenn ich bei ihr mit meinen Klangröhren vorbei ging. Zuerst glaubte ich an einen Zufall. Beim zweiten Durchgang war der Husten wieder da und um eine Bestätigung zu bekommen, lief ich eine dritte Runde. Danach hatte ich alle Beweise zusammen und fragte diese Dame, ob sie Asthma hätte.

Sie schaut mich mit großen Augen an und war verwundert wie ich zu dieser Aussage käme. Sie sagte keinen Ton.

Musik richtig gespielt kann unser Gehör, unsere Seele und unser Herz öffnen, damit wir zu unserer inneren Mitte kommen. Das Hören bringt uns zum Fühlen und dann zum Handeln. Je nach dem wie die Informationen im Klang und Ton sind.

„Ich liebe Dich“ hat eine bessere Energie als wie der Satz, „Ich hasse Dich“, das erkennen Sie ohne Zweifel sofort an!

Mit dem richtigen Klang, mit der richtigen Information wird unser Gehör erst, sagen wir es höflich, wachgerüttelt.

Im Anfang erzählte ich etwas von der Schumannfrequenz, die bei etwa 8 Hertz liegt.

Bestimmte Gruppen von Menschen nennen dies auch die Urfrequenz oder die Matrix.

Kommen wir mit Klängen in Kontakt, die mathematisch aufgebaut sind im Klangspektrum von 0, 1, 2, 4, 8, 16, 32, 64, 128, 256, 512, 1024, 2048 Hertz, kann mit unserem Körper genau das passieren, was ich im Vorfeld mit der Dame in der Thai-Chi-Gruppe geschildert hatte.

Genau diese Klänge sind es, die unserem Körper, besser gesagt unser Gehör, wachrütteln.

Anmerkung hierzu: Es gibt auch Primzahlen und ganze Vielfache, so wie die Zahl Zwei in die Zahl Zehn fünfmal aufgeht. Doch das würde hier den Rahmen sprengen.

Wir sagen ja auch manchmal, was ist das für ein schräger Vogel. Weiter können wir dann folgern, schräger Vogel, schräge Töne und in manchen Gegenden machen

**Alle Rechte und Copyrights am Text und Bildmaterial bei [www.stephan-barnitzke.com](http://www.stephan-barnitzke.com)**

Menschen dann Guggenmusik. Musik richtig schräg gespielt, dass man immerhin noch die Melodie erkennen kann.

Töne, Klänge und Sprache treffen oder erreichen unser Ohr und gehen dann weiter im Gehörgang und erreichen dann dort den sogenannten Steigbügel. Der Steigbügel ist auch verantwortlich für das Gleichgewicht.

Wie nun am Anfang dieses Kapitels beschrieben, wenn jemand etwas nicht mehr hören mag, besser gesagt nicht mehr hören kann, wäre die erste Schutzmaßnahme des Körpers Tinnitus. Dann als letzte Notbremse der Hörsturz.

Viele Menschen können oder wollen aus Angst nicht alleine sein. Sie meinen immer jemanden um sich herum haben zu müssen und sind somit auch faktisch Stimme, Geräusche und Lärm ausgesetzt.

Das sehr leise surren eines PC-Ventilators kann schon krank machen, wenn jemand ein Gehör hat, wo man sagt:“Er oder Sie hört das Gras wachsen.“ Diese Menschen sind nicht krank Sie haben ein Gehör, dass einem Kinde oder einem jungen Menschen entspricht und sind meistens der Generation fünfundvierzig plus anhängig. Ein Normalo würde fragen, mit einem gewissen zynischen Unterton:“Was hast Du nun schon wieder gehört“. Sie drücken einfach und plump aus, dass sie über ihren hellhörigen Mitmenschen einfach nur genervt sind. Diese merken nicht einmal selbst, dass Sie auf einem falschen Pfad sein könnten, der auf lange Sicht in eine eventuelle Krankheit führen könnte.

Ja bitte, wie soll dann ein Mensch bzw. sein Körper gesunden, allen ernstes gefragt?

Machen wir uns doch einmal Gedanken über die Anatomie.

Von Außen kommt die Musik, der Klang oder die Sprache in voller Lautstärke gemischt mit Hintergrundgeräuschen unserer Umwelt. Unser Gehör, welches vom Ohr ausgeht, kommt dem Sinn allen Hörens am nächsten. Die Konstruktion des Ohres ist so perfekt, ein Wunder der Natur.

Ohrmuschel und Gehörgang bilden einen Schalltrichter der nach innen geht und sich verjüngt.

Der Klang, der Musik oder die Sprache treffen dann auf die Ohrmuschel durch den sich verjüngenden Gehörgang (Verstärkungsfaktor), auf den Steigbügel und auf das zarte und straff gespannte Trommelfell.



Das Trommelfell ist letzten Endes dann bereit und abgestimmt, alles an Informationen über das Medium Luft und in Schallwellen gebrachte Information aufzunehmen, in dem es anfängt mitzuschwingen.

Das Ohr hat sich einen inneren Maßstab zurechtgelegt. Dieser Maßstab könnte man als innere Harmonie bezeichnen. In real ausgedrückt, dieser Maßstab in uns definiert was wir an Lärm vertragen. Maßstab hat auch hier wieder etwas mit Mathematik zu tun. Ich möchte behaupten, dass unser Ohr auch hier **DAUERND** am rechnen ist in Zahlen 0, 1, 2, 4, 8, 16, ect. Das Ohr wandelt analoge Signale in digital elektrische Impulse um, damit wir im Gehirn damit etwas anfangen können.

Wenn Misstöne unser Gehör erreichen und es nicht zu unserem Maßstab passt, dann bereitet es uns Unbehagen. Sind die Klänge wohlwollend und passend oder gar treffend, erreichen sie nicht nur unser Herz, sondern auch die Seele und den Geist und es kann die schon bereits erwähnte Discothek „Unterbewusstsein“ passieren. Es ist somit der Weg frei für eine Heilung und den Heilungsprozess.

Stellen Sie sich vor, sie würden alle Schallwellen dieser Erde, die Sprache und alle Schallwellen im niederfrequenten Bereich der Pflanzen plus die Informationen Ihrer Mitmenschen plus die Schallwellen des Straßenverkehrs zum Beispiel wahrnehmen!!!!!!!!!!

Sie würden es schlichtweg einfach nicht verkraften. Doch gerade die Menschen, die alles wortwörtlich nehmen, jedes Wort auf die Goldwaage legen, sind im groben Sinne an dem Aspberger Syndrom erkrankt.

Es sind Menschen, die nichts ausblenden können. Für diese Menschen kommt alles in gleicher Lautstärke am Trommelfell an. (Eigentlich erst später, denn das Trommelfell übersetzt ja analoge Signale in digitale Signale) Lautstärke wird in elektrische Signale mit unterschiedlicher Stärke umgewandelt.

Das Trommelfell kann man somit als die Schnittstelle zwischen Analog (Stimme und Musik) und digitaler Umwandlung (Signalübertragung mittels kleiner Spannungen, welche messbar sind mit dem EEG) bezeichnen.

„Höret so werdet Ihr sehen“, ist somit nicht nur ein leerer Satz. Unser Gehör versucht sich ein Bild dessen zu machen, woher die Signalquelle kommt!