

Goldman, Jonathan & Andi
Heilsames Summen
Klangmassage für Körper & Seele

Mankau Verlag 2019, 2. Auflage
214 S., Taschenbuch, 12 x 19 cm, auch als E-Book erhältlich
ISBN 978-3-86374-478-6

Preis 9,95 €



Das amerikanische Autor*innen-Ehepaar Andi und Jonathan Goldman beschäftigt sich intensiv mit der Wirkung von Musik im therapeutischen Rahmen. Sie ist Psychotherapeutin und Co-Direktorin der Sound Healers Association, er ist Musiker, Komponist und Gesangslehrer. Das übersichtliche Taschenbuch erschien 2018 in den USA und wurde 2019 in deutscher Sprache vom Mankau Verlag heraus gebracht. Schon 2020 erschien die zweite Auflage.

Das Buch ist in erster Linie für Laiinnen* geschrieben, eröffnet aber auch Therapeutinnen* vertiefende Einblicke. Zunächst wird die Forschung zur heilenden Wirksamkeit von Musik und insbesondere dem Summen vorgestellt. Hier ist es ab und zu noch sehr nah am amerikanischen Schreibstil übersetzt: Dreimal "wunderbar" auf einer halben Seite wirkt auf die eher konservative Leserin* möglicherweise etwas übertrieben. Dies ist ein bisschen schade, denn tatsächlich wird sehr viel Wissenswertes genannt und es werden Studienbeispiele aufgeführt.

So gliedert sich das Buch in zwei große Teile: 1. "Grundlagen" und 2. "Übung macht den Meister". Bei Grundlagen kann in die Schallphysik eingetaucht werden, der Zusammenhang zwischen Atmung und Klängen wird erklärt, um nur zwei der Unterkapitel hier zu nennen. Bei den Übungen werden keine Voraussetzungen erwartet, zudem gibt es einen Audiotrack für die Übungen, den sich die Leserin* herunterladen kann.

Dieses Buch kann allen heilklanginteressierten Menschen als Einstieg empfohlen werden. Es gibt einen guten Überblick und hält eine Menge praktischer Übungen parat, was für Therapeutinnen* auf dem Gebiet sicherlich inspirierend sein kann. Das Heilsummen stärkt laut Buch zudem die Immunsituation des Körpers. Es ist daher ein weiterer Ansatz bei der Suche nach Immunsystem stimulierenden, traditionellen heilkundlichen Verfahren.