



AUF DEM WEG ZUR „ENTFALTUNG“

Ein Portrait über Sabine Voß

S

Sabine Voß würde ich als einen Menschen beschreiben, der stets tief in sein Inneres blickt und ebenso in das Innere der anderen und den Gefühle und Erlebnisse sehr tief berühren. Ihre Hochsensibilität gibt ihr einen anderen Blick auf das Außen wie auf das Innere. Nach einem Studium der germanistischen Sprachwissenschaften, Pädagogik und Medienwissenschaften schrieb sie ihre Magisterarbeit zum Thema: „Was sind Mantren und wie wirken sie.“

Die Liebe zur Musik und das Erforschen der Klangkunst, wie das Zelebrieren der Töne in Form von Mantrasingen, Sprache und dem Musizieren mit verschiedenen Instrumenten geben ihrem Inneren Ausdruck. Als Yoga-Lehrerin hat sie all diese Bausteine auf ihre ganz individuelle Art miteinander verwoben. In ihrer Arbeit als Ideengeberin und Kuratorin gestaltete sie ein Buchprojekt, eine Ausstellung und Veranstaltungs- und Konzertreihen.

Sabine Voß ist eine Forscherin und Interpretatorin. Sie selbst bezeichnet sich als spirituelle Aktivistin, Künstlerin und Visionärin. Sabine Voß lebt und arbeitet in Paderborn. Eines ihrer großen Lebensinhalte ist es, immer mehr „ich“ zu sein und „zu werden“.

Eins Deiner Ziele und Wünsche ist es, die Menschen Ruhe finden zu lassen und sie innerlich zu berühren. Hat das etwas mit dem Raum zu tun, der uns umgibt?

Wir leben in einer immer schneller und lauter werdenden Welt und insbesondere in der aktuellen Zeit mit all den Herausforderungen, in die uns das aktuelle Weltgeschehen rund um die Pandemie seit inzwischen mehr als einem Jahr stellt, gilt es aus meiner Sicht mehr denn je, „Ruhe im Inneren zu finden“ und sie zu bewahren, um inmitten der Stürme unseres Lebens die Balance zu halten. In meiner Arbeit erlebe ich oft, dass Menschen in ihrem Innersten „berührt“ sind – und genau das ist es, was mir am Herzen liegt. Oft können sie nicht genau benennen, was mit ihnen „geschehen“ ist – sie sind mit einem Teil von sich in Berührung gekommen, zu dem sie im Alltag oft lange keinen Zugang mehr hatten, der manchmal sogar verloren geglaubt war... Diesen „inneren Tempel“, diesen inneren Raum, der in jede*r von uns „ruht“, gilt es aus meiner Sicht regelmäßig aufzusuchen – und immer wieder aufs Neue zu üben, die Ruhe hier - im eigenen Inneren - zu finden. Je öfter dieses Üben ein selbstverständlicher Teil unseres Lebens wird, desto leichter fällt es im Laufe der Zeit, dieses „Beisichbleiben“ und den Blick nach innen zu richten auch „mitten im Sturm“ abzurufen. Wir sind dann geübt in dieser spirituellen Praxis.



Ist es für Menschen in der aktuellen Zeit besonders schwierig, zur Ruhe zu kommen? Was sind Deine Vorstellungen, wie das auch jetzt gut gehen kann?

Ja – ich glaube, dass es in der aktuellen Zeit tatsächlich besonders schwierig für Menschen ist, zur Ruhe zu kommen. In der aktuellen Situation scheint es, als wenn wir alle „zur Ruhe“ aufgefordert sind – aber ich erlebe, dass es gerade diese „äußere Ruhe“ ist, die deutlich macht, dass oft damit nicht zeitgleich auch die „innere Ruhe“ eintritt. Vielmehr scheint diese äußere Ruhe noch deutlicher zu machen, was vielleicht schon seit längerer Zeit in unserer Welt nicht „stimmig ist“. Eine regelmäßige spirituelle Praxis – und das kann eine ganz einfach zu erlernende Atemübung sein – die über einen längeren Zeit-

raum beständig geübt wird, kann dann zu dem entscheidenden „Anker“ im Sturm werden – vielleicht auch zu einer Art „Rettungsboot“. Mantras – Worte, die man zum Meditieren benutzt – können auch hilfreich sein, sich auszurichten auf das, was ist.

Ich möchte in einer Welt leben, in der Menschen aus ihrem Herzen agieren und sich erinnern, dass alle Menschen – davon bin ich zutiefst überzeugt - sich im tiefsten Inneren dasselbe wünschen – Glück. Ich wünsche mir eine Welt des Mitgefühls, in der Menschen sich gegenseitig zuhören, eine Stimme geben, sich unterstützen; eine Welt, in der Werte, die im gelebten Yoga selbstverständlich sind, einen Kompass anbieten. Im Sinne der buddhistischen Metta-Meditation wünschen wir uns und anderen – auch Menschen, mit denen wir aktuell Herausforderungen zu meistern haben - Glück. Mögen wir glücklich sein! Das wünsche ich mir für unsere Erde und für unsere Welt!

Hast Du Vorbilder für positives Visionieren?

Auf einer Reise durch den Süden Indiens habe ich einige Tage in dem Ashram vom AMMA – Mata Amritanandamayi – verbracht. Obwohl viele Menschen aus aller Welt gleichzeitig bei den Veranstaltungen mit AMMA waren, habe ich dort tiefen Frieden erfahren. Dieses Gefühl vom „Eingebettet-Sein in das große Ganze“ und auch

das Gefühl von „wenn nichts mehr geht, könnte ich hier SEIN“ hat mich tief berührt. Auch Pauline von Mallinckrodt, deren Mutterhaus ihres Ordens mit einem wunderschönen Garten in unmittelbarer Nähe vom „ruheraum Paderborn“ liegt, ist ein Vorbild für mich. Bei beiden Frauen steht die Liebe zum Menschen im Mittelpunkt und die „im Alltag gelebte Spiritualität“. Es braucht mehr „Herz“ in unseren Leben – mehr Spiritualität mit Herz! Auch von den Malerinnen Frida Kahlo, Paula Modersohn-Becker, Maria Lassnig und der Musikerin Björk bin ich fasziniert und inspiriert – sie haben den Mut (gehabt), ihre Emotionen in ihrer Kunst sicht- und hörbar zu machen, ihren ganz eigenen Stil zu entwickeln und sind unbeirrbar ihrem eigenen Weg gefolgt – welch fantastische Frauen!



Ich möchte die Menschen einladen,
still zu werden und ihren inneren
Raum zu erforschen.

Ein bedeutender Teil Deines Lebens ist neben Yoga die Musik. Was für Projekte machst Du?

In allen meinen Projekten geht es darum, Menschen einzuladen still zu werden und diesen inneren Raum in sich aufzusuchen – um dann mit dieser Erfahrung tief im Inneren verankert – vielleicht auf eine besondere Weise berührt, inspiriert und ja, vielleicht sogar „gewandelt“ – wieder in die Welt hinaus zu gehen. Das realisiere ich mit meinen Worten, Klang, Musik und als Sprecherin in meinen „Meditativen Klangreisen“ mit Künstler*innen aus verschiedenen Traditionen und Kulturen – zum Beispiel im Museum MartA (Herford – 2013 und 2018) und in meinen Projekten „Ruhe in der Kunst“ – zuletzt für das Museum MAC (Singen - 2019). In meinem Herzensprojekt „Musik trifft Mantra“ stehe ich als Mantra Singer auf der Bühne und teile mit ausgewählten Musiker*innen das, was ich am meisten liebe – Mantras und Musik! Ich liebe ich es auch, bei größeren Festivals aus dem Moment heraus zusammen mit ausgewählten Künstler*innen Klangwelten und innere Bilder zu kreieren – zum Beispiel im März 2021 beim „Raketerei the female in music Festival & Convention“.

Als Ideengeberin und Kuratorin begleite ich im Auftrag für die Stadt Paderborn die kleine, feine Konzert- und Veranstaltungsreihe „LANGENOHLKAPELLE LEUCHTET!“ auf dem Paderborner Ostfriedhof. Auch hier geht es um „innere Erfah-

Viele Menschen haben Sehnsucht nach tiefer Erfahrung. Sie wissen nicht, wo sie sie finden können.

rungen“ im Zusammenhang mit dem Erleben von Musik und Kultur. Hier geht es für mich auch darum, Menschen eine Art „Zuflucht“ anzubieten – denn Trauer und Tod finden aus meiner Sicht mitten im Leben statt! Als 2020 das bereits geplante Jahresprogramm aufgrund der Pandemie nicht stattfinden konnte, haben wir dazu ein besonderes Filmprojekt realisiert – es war mir wichtig zu zeigen, dass es trotz der gegenwärtigen Situation möglich ist, Kultur zu realisieren – momentan nur eben vorrangig im virtuellen Raum. Das realisiere ich seit Ende 2020 auch mit meinem Projekt „ruheraum Virtuell“ – „Ruhe finden in Zeiten des Wandels“.

Kannst Du erklären, wieso aus Deiner Sicht Musik den Menschen hilft, heil zu werden?

„Feine“ Musik und oft eher „leisere“ Töne treffen in der heutigen Zeit aus meiner Sicht auf eine Ebene in der Seele des Menschen, die gegenwärtig im Alltag nicht mehr häufig berührt wird. Umso größer ist daher bei vielen Menschen die stille Sehnsucht nach „tiefer Erfahrung“ – nur wissen sie meist nicht, wie und wo sie sie suchen und finden können... Wenn – zum Beispiel durch den Ton/Klang/Wortklang eines Mantras - dieser „Nerv“, diese „Saite“ im Inneren im wahrsten Sinne des Wortes „zum Klingen gebracht wird“, dann ist es oft so, dass tief verschüttete Emotionen sich aus dem Inneren „Bahn brechen“ – manchmal fließen auch Tränen und die

Menschen sind „berührt“... Es ist, als wenn sie einen Teil in ihrem Innersten wiederfinden, der ihnen vorher nicht bewusst war, ein Ort in sich selbst, an dem sie Kraft und Ruhe finden können – eine Art „Erinnern“. Das ist aus meiner Sicht „Heil- Sein“ – „Ganz-Sein“ im ursprünglichen Sinne.

Über all diese Erfahrungen hinaus hast du Bausteine entwickelt, Menschen auf Deine ganz individuelle einzigartige Weise zu begleiten?

Seit mehr als 30 Jahren beschäftige ich mich sowohl privat als auch beruflich mit Yoga, Klang und alternativen Heilweisen. Schon als 19-jährige war ich auf der Suche nach etwas, das meinem Leben eine andere Richtung geben sollte... Diesen Weg bin ich seitdem konsequent weitergegangen – auch wenn das oft kein „Mainstream-Weg“ war und ist... Wie jedes Leben war und ist auch mein Leben von Höhen und Tiefen geprägt. Auf meine ganz eigene persönliche Weise habe ich aus all diesen Erfahrungen Resilienz – und für die professionelle Arbeit meinen persönlichen „Achtsamkeits-Werkzeugkoffer“ – mein „Ruhe Coaching“ - entwickelt. Ich kann Menschen „sehen“ und sie anleiten, wieder in Kontakt mit sich zu kommen und es ist eine wunderbare Aufgabe und ein Geschenk, das erleben zu dürfen!

Was ist Deine Triebfeder als spirituelle Aktivistin? Wie ist Deine Vorstellung von einer Welt, in der Du entspannt leben kannst?

Als spirituelle Aktivistin gestalte ich meine Welt, in der ich leben möchte, aktiv mit. Mit meinen Projekten präge ich meine Welt, indem im Mittelpunkt meines Schaffens die Frage steht und mich leitet: „In welcher Welt möchte ich leben?“ Danach versuche ich mein Handeln auszurichten. Das ist es, was ich meine, wenn ich sage, dass ich lebe „für die Vision, Yoga im Ganzen zu leben“. Ich wünsche mir eine Welt, in der grundlegende Werte (wieder) im Mittelpunkt stehen. Im Einklang mit seinen eigenen Werten zu leben – das ist meine Vision von einer achtsamen, nachhaltigen, fairen und glücklichen Welt. Diese Vision stand und steht zum Beispiel auch im Zentrum meines seit 2016 realisierten Porzellanbecher Projekts.

Auf Deiner Webseite möchtest Du in zeitnaher Zukunft Deiner Vision Ausdruck geben in einem neuen Blog und im Podcast, die Du mit verschiedenen Menschen machen möchtest? Stellst Du diese Gespräche unter ein Motto?

Im „ruheraum Blog“ werde ich über all die Dinge schreiben, die mir am Herzen liegen und die mich bewegen – Themen rund um Yin Yoga, Mantras, Klang, Musik, Kunst, Spiritualität, Nachhaltigkeit... Im „ruheraum Podcast“ wird es verschiedene Themenbereiche geben; es wird Folgen geben mit ersten Schritten zum Üben einer spirituellen Praxis - zum Beispiel mit angeleiteten Meditationen, Klangübungen, Mantras, Tie-

fenentspannungsübungen; Inspirationen, wie sich Spiritualität im Alltag leben lässt – zum Beispiel mit dem Integrieren von einfachen Ritualen in den Alltag; ein Bereich wird sich rund um Mantras drehen und ich werde Menschen zum Gespräch einladen, die mich inspirieren und begeistern – und sie bitten, von ihrem Mensch-Sein, von ihrem Weg der/des Künstler*in und von ihrem Bezug zu gelebter Spiritualität mitten im Leben zu erzählen.

Was ist Dein tiefster Wunsch und was wünschst Du den Menschen in dieser Zeit?

Ich möchte meinen ganz eigenen Weg weitergehen. Ich wünsche mir, weiterhin durch innere und äußere Räume zu wandern, Erfahrungen zu machen und zu versuchen, sie zu transformieren und für andere Menschen „zugänglich“ zu machen, damit sie ihnen helfen mögen auf ihrem ganz eigenen Weg. Ich wünsche mir, dass meine seit mehr als 15 Jahren ins Leben gebrachte „ruheraum Philosophie“ - „Still werden. Nach innen lauschen. Ruhe. In Dir.“ - auch weiterhin Menschen inspiriert und dass sich meine ruheraum-Vision Schritt für Schritt weiter entwickelt und verwebt. Ich wünsche den Menschen eine tiefe Verbindung mit ihrem Herz, mit ihren Emotionen, mit ihrer Seele! Letztlich wünsche ich mir, dass - ganz am Ende – etwas bleibt von den Samen und den daraus entstandenen Blüten, die ich mit meinen Visionen in die Welt bringe - vielleicht vor allem: LICHT!

Mehr Infos über Sabine Voß unter: www.sabinevoss.com

Es ist eine wunderbare Aufgabe und eine Geschenk, Menschen in Kontakt mit sich zu bringen.



Aus der Musikreihe LANGENOHLEKAPELLE LEUCHTET!: Musik trifft Mantra, Voß/Sumik/Bülow/Illikan 2018